

Capítulo **70****Geografía cultural regional alimentaria de Venezuela.***José Rafael Lovera*

JOSÉ RAFAEL LOVERA. Nació en 1939 en Caracas. Venezolano. Licenciado en Historia por la Universidad Central de Venezuela. Es profesor asistente jubilado de la Escuela de Historia de la Facultad de Humanidades y Educación de la Universidad Central de Venezuela, donde impartió la asignatura de Historia de la Alimentación. Individuo de número de la Academia Nacional de la Historia. Presidente honorario y fundador de la Academia Venezolana de Gastronomía. Miembro correspondiente en Venezuela de la *Academie Française du Chocolat et de la Confiserie*. Es jurado del Premio Internacional Slow Food por la defensa de la biodiversidad y director fundador del Centro de Estudios Gastronómicos (CEGA) y columnista del diario *El Universal*. Autor de diversas obras de su especialidad, entre las que destacan: *Historia de la alimentación en Venezuela* (Caracas, Monte Ávila, 1988, obra que le valió el Premio Municipal de Literatura, Mención Historia 1989), *Gastronáuticas* (Caracas, CEGA, 1989), *Gastronomía caribeña* (Caracas, CEGA, 1991), *Manuel Guevara Vasconcelos o La política del convite* (Caracas, Academia Nacional de la Historia, 1998), *El cacao en Venezuela: una historia* (Caracas, Ex Libris, 2000), *Food Culture in South America* (Westport, Greenwood Press, 2005), además de numerosos artículos en revistas y periódicos venezolanos y extranjeros. Es colaborador en la historia de la alimentación de la *Historia general de América Latina* (Unesco).

G

E

O

INTRODUCCIÓN

¹ La geografía cultural es creación del siglo xx⁽¹⁾ y sus antecedentes hay que buscarlos en Alemania en las obras de un seguidor de la senda iniciada por Humboldt: Siegfried Passarge, quien introdujo la expresión *Kulturlandshaft*; en Francia, en los trabajos de Maximilien Sorre, aprovechado discípulo de Vidal de La Blache; y en Estados Unidos de América, en la obra de Carl O. Sauer⁽²⁾, a partir de la cual la disciplina cobró tal auge que llegó a formarse en ese país una escuela de la especialidad. Nos interesa particularmente Sauer, pues en su afán por profundizar en el campo que había escogido como objeto de investigación se acercó a la antropología haciéndose discípulo de A. L. Kroeber, uno de los defensores del concepto de «área cultural», al cual nos referiremos más adelante. Los geógrafos culturales han centrado su interés en varios temas como las modificaciones físicas que el hombre ha causado en la superficie de la Tierra; las formas de asentamiento que caracterizan los paisajes producidos por el hombre; los idiomas y las religiones; los orígenes y la difusión de los rasgos culturales; la relación cultural del entorno y el desarrollo de la explotación humana del hábitat, asunto este último que incluye el estudio de la manera de consumir los alimentos⁽³⁾, en otras palabras, de la alimentación. Tema vasto y complejo que incluye no solamente los aspectos simplemente biológicos, que durante siglos han predominado en las investigaciones llevadas a cabo en el ámbito de su estudio, sino que va mucho más allá como lo demuestran los esfuerzos que desde el siglo pasado han hecho los científicos sociales para incorporar este objeto a sus análisis⁽⁴⁾. En dicha materia nadie duda hoy de que los seres humanos no se limitan a la simple ingesta de comestibles para la supervivencia, sino que además esa actividad está llena de connotaciones técnicas, geográficas, económicas, psicológicas, religiosas, sociológicas, históricas y de todas aquellas de índole cultural. Esta riqueza de lo alimentario de tomarse en su completa dimensión requeriría un desarrollo de extensión tal que sobrepasaría el propósito de este trabajo. Incluso si nos limitáramos a su vertiente geográfica, encontraríamos que aún sigue siendo de gran amplitud. De allí que se considere necesario poner un límite que, aunque reducirá su tratamiento, nos permitirá llenar el cometido del presente capítulo. Pensamos que se puede escoger con tal propósito el campo de la culinaria, y si esto causare extrañeza, podemos hacer nuestro el comentario de geógrafos franceses contemporáneos:

-
- (1) Los detalles de la formación de la geografía cultural como especialidad pueden verse en Paul Claval, *Evolución de la geografía humana*, Oikos-tau, Barcelona, 1974, pp. 125-139; y también en Edward T. Price, «Geografía cultural». En *Enciclopedia Internacional de las ciencias sociales*, Aguilar, Madrid, 1975, vol. 5, pp. 122-127.
- (2) Carl O. Sauer. «Cultural Geography». En *Encyclopedia of The Social Sciences*. The Macmillan Company, Nueva York, 1931, vol. 6. Puede consultarse también con provecho su «Introducción a la geografía histórica». En P. H. Randle (ed.). *Teoría de la geografía* (primera parte), Sociedad Argentina de Estudios Geográficos, Serie Especial n° 3, Buenos Aires, 1976, pp. 237-271.
- (3) E. T. Price, «Geografía Cultural», p. 123.
- (4) Véase especialmente referido a la historia nuestro trabajo «Sobre historia de la alimentación». En José Ángel Rodríguez (comp.). *Visiones del oficio (historiadores venezolanos en el siglo XXI)*, Comisión de Estudios de Postgrado, Facultad de Humanidades y Educación, Universidad Central de Venezuela y Academia Nacional de la Historia, Caracas, 2000, pp. 183-194.

El tema pareciera extravagante. ¿Habría una geografía de no importa qué? Sí, sin duda alguna: todo aquello que contribuye a personalizar un lugar, todo lo que se reparte en el espacio, trátase de realidades materiales o de representaciones, todo puede ser objeto de análisis geográfico⁽⁵⁾.

- ² Tomar como base la cultura culinaria para un intento de regionalización es, sin duda, lícito. La importancia de este quehacer humano es de gran trascendencia, pues la cocina no sólo atiende a la supervivencia de la especie, sino que, según la biología evolucionista, jugó papel primordial en el proceso de hominización y particularmente en la invención del lenguaje⁽⁶⁾. Por otra parte, si bien la cocina puede ser vista como un sistema cultural, también puede considerársela como un repertorio de preparaciones que resumen los procesos técnicos que lo originan, las preferencias gustativas de sus inventores, y las relaciones entre ellos y el medio físico, sin descontar el mundo de representaciones ligadas a tales fenómenos. En la época contemporánea, especialmente en las últimas tres décadas del siglo xx, se han producido cambios tanto en el plano de la tecnología como en el del comercio que han desplazado parcialmente las tradiciones culinarias, pero sin que hayan provocado la total desaparición de ellas. Podría decirse que tales transformaciones han reforzado en el plano del imaginario colectivo esas tradiciones afectadas por la modernización o si se quiere por la mundialización. Hoy los geógrafos franceses que se ocupan de la cultura y de las regiones se han visto en la necesidad de reformular sus conceptos y poner, en muchos casos, el acento en esa especie de supervivencia de la tradición⁽⁷⁾. Sin embargo, esta manera de entender la cultura, incluida la culinaria, nos reafirma que ella es una base en la cual se puede cimentar válidamente una regionalización en el ámbito alimentario, por lo cual creemos que merece la pena tomarla como base para presentar lo que podría denominarse el esbozo de una cartografía alimentaria de Venezuela.
- ³ Elaborar una regionalización culinaria de la Venezuela actual no es tarea simple como lo pudo haber sido hacia mediados del siglo xx, pues durante los últimos cincuenta años el país ha sufrido grandes cambios tanto en el orden infraestructural como en el socioeconómico que han influido notablemente en el nivel cultural con fuertes tendencias homogeneizadoras y extranjerizantes. De allí que se considere necesario plantear algunas consideraciones generales de tipo metodológico, que permitan sustentar, con un criterio de base, la propuesta de una regionalización apropiada.
- ⁴ Para lograr tal efecto, es conveniente recurrir a las categorías elaboradas por la antropología cultural tal como lo hizo, en su momento, Sauer. En el campo específico de nues-

(5) «Le sujet paraîtra farfelu. Y aurait-il une géographie de n'importe quoi? Oui, sans aucun doute: tout ce qui contribue à personnaliser un lieu, tout ce qui se répartit dans l'espace, qu'il s'agisse de réalités matérielles ou de représentations, tout peut faire l'objet d'analyses géographiques». Robert Dulau y Jean Robert Pitte, *Géographie des odeurs*, L'Harmattan, París, 1998, p. 7.

(6) Véase el desarrollo de esta hipótesis en Faustino Córdón, *Cocinar hizo al hombre*, Editorial Tusquets, Barcelona, 1980; y *La alimentación, base de la biología evolucionista*, Alfaguara, Madrid, 1978. Puede consultarse también en Juan Luis Arsuaga, *Los aborígenes (la alimentación en la evolución humana)*, RBA Libros, Barcelona, 2003.

(7) Véanse las obras de Paul Claval y Gabriel Wackermann, citadas en la bibliografía.

tro interés, hablar de una región culinaria o de una cocina regional equivale a emplear el concepto de área cultural⁽⁸⁾. Esta noción producida por la antropología contemporánea, si bien en un principio se creó para facilitar la clasificación de los objetos en los museos, ha permitido a los etnólogos hacer una especie de cartografía cultural. Según Herskovits: «La distribución de pautas de vida similares en una región dada constituye un área cultural»⁽⁹⁾. Tras dicho concepto subyace el de rasgo cultural que vendría a ser «la unidad más pequeña identificable en una cultura dada»⁽¹⁰⁾ o si se quiere una parte elemental y característica de la cultura de un grupo social. En este sentido, la macana, la chícura o palo de cavar, el budare o aripo, pueden ser considerados rasgos culturales que, si son compartidos por quienes habitan un espacio geográfico determinado, permitirían delimitar un área cultural. Claro está que si enfocamos específicamente un rasgo cualquiera y lo comparamos con otro similar, podemos encontrar ciertas diferencias, por lo cual no basta con la mera enunciación del nombre dado a ese rasgo, sino que se hace necesario detallarlo para poder encontrar las diferencias que, después de un primer intento de clasificación, faciliten el trazado de una linde cultural entre uno y otro espacio. La adopción del concepto de área cultural para nuestro propósito puede considerarse legítima si atendemos a que «en el lenguaje de la geografía moderna se atribuye cualidad geográfica a cualquier fenómeno humano o no humano tangible o intangible, que muestre dimensiones y asociaciones espaciales que caractericen lugares particulares»⁽¹¹⁾. Claro está que por tratarse la culinaria de un fenómeno considerado intangible y que sobrevive gracias a la perspectiva histórica, las áreas culturales que hoy se pueden distinguir no tienen la misma homogeneidad que en la época en la cual se formuló el concepto de área cultural, por lo que es necesario tomar muy en cuenta el pasado, que no por ser cronológicamente pretérito ha dejado de estar presente.

- ⁵ Siguiendo nuestro razonamiento, y conscientes de las salvedades dichas, cabe preguntarse ¿cuál sería el rasgo cultural culinario por excelencia? Lo primero que viene a la mente ante esta interrogante sería los platos, es decir, las preparaciones. Sin embargo, rápidamente se evidencia que estos últimos, lejos de ser simples, son complejos, pues en ellos se hallan los ingredientes, las técnicas, la oportunidad en la cual son consumidos, la significación que a ellos se atribuye, sin que pueda dejarse de lado el nombre con el cual se los designó; pero por otra parte no puede olvidarse que el nivel culinario no lo alcanzan sólo los ingredientes, pues para que se conviertan ellos en un resultado, es decir, en cocina, es preciso que el hombre los combine y los someta a un procedimiento determinado. Por tal razón, no es erróneo tomar un plato como rasgo cultural,

(8) Sobre la definición de este concepto y las críticas de que ha sido objeto pueden consultarse: Melville J. Herskovits, *El hombre y sus obras (la ciencia de la antropología cultural)*, Fondo de Cultura Económica, México, 1964, pp. 189-222; y Robert L. Bee. *Patrones y procesos (Introducción a las tácticas antropológicas para el estudio de los cambios socio-culturales)*, Logos Consorcio Editorial, S. A. México, 1975, p. 73 y ss.

(9) Melville J. Herskovits, op. cit., p. 189.

(10) *Ibídem*.

(11) Preston E. James y Clarence F. Jones, *American Geography: Inventory and Prospect*, University of Syracuse Press, Syracuse, 1954, p. 4, citado por Harold Sprout, «Geografía política». En *Enciclopedia internacional de ciencias sociales*, vol. 5.

aun cuando sea necesario tener en cuenta los citados elementos que lo integran, a fin de poder distinguir entre platos que pueden parecer a primera vista iguales, pero que, comparándolos detalladamente, resaltarán no sólo sus similitudes, sino también, lo más importante, sus diferencias.

- ⁶ La aplicación de la noción de área o región cultural en el ámbito de la geografía, y aun la simple noción de región, ha sido y aún es objeto por parte de los geógrafos de una polémica que todavía no ha llegado a su fin⁽¹²⁾. Sin embargo, el empleo de esta categoría, por las facilidades clasificatorias que presenta, es aún viable en nuestros días, si se atiende al hecho de que no ha desaparecido de las obras especializadas. Además, no hay que olvidar que «El influjo de la geografía cultural orientó a la investigación geográfica hacia unidades regionales cuya homogeneidad tuviera como fundamento la presencia de determinados caracteres de cultura: religión, lengua, hábitos, alimentación, etnia, entre otros»⁽¹³⁾. Como se apuntó antes, esa presencia es relativa en tanto realidad tangible, o si se quiere comestible, pero continúa existiendo en el imaginario colectivo referida a un espacio geográfico determinado. Por tal razón se considera aún el concepto de región apropiado a los fines de este trabajo, lo que no significa ignorancia de la polémica que se ha suscitado en la materia durante las últimas décadas.
- ⁷ Pero en el intento de regionalización que se pretende plantear no basta con haber aclarado los conceptos que anteceden, sino que es además necesario referirse a ciertas dificultades históricas que constituyen obstáculos adicionales para el logro del fin propuesto.
- ⁸ Por un lado está la circunstancia de que en las últimas cinco décadas el intenso proceso de urbanización, el inusitado avance de las comunicaciones, el desarrollo de las relaciones comerciales hasta formar un mercado nacional y una acelerada industrialización alimentaria, han provocado una suerte de uniformidad cultural que si no ha hecho desaparecer del todo las particularidades regionales, se ha sobrepuesto a ellas. Actualmente puede afirmarse que existe una cocina nacional presente en las diversas regiones del país.
- ⁹ El inicio de esas pautas culinarias compartidas ha de situarse aún más atrás de mediados del siglo xx, pues no hay duda de que durante el Período de Independencia (1810–1823) se produjeron en el territorio de lo que fue la Capitanía General de Venezuela una serie de migraciones internas con motivo de la formación de los contingentes militares y sus marchas de campaña, que rompieron el aislamiento en que se encontraban las poblaciones de las distintas provincias. Ya se había afirmado que

[...] durante la accidentada década de la conflagración por primera vez en aquellas provincias que el dominio español había mantenido celosamente incomunicadas, comenzaron a darse migraciones importantes que hicieron que las gentes de Oriente

(12) Una documentada relación de esta controversia puede encontrarse en José Ortega Valcárcel, *Los horizontes de la geografía (Teoría de la geografía)*, Editorial Ariel, Barcelona, 2000, especialmente en sus pp. 463-494.

(13) Ortega Valcárcel, op. cit., p. 473.

viajaran al Centro y a los Andes, que los habitantes de estas montañas viajaran a los Llanos y llegaran a la Costa y que unos y otros penetrasen en la inextricable región de Guayana. Estas migraciones no sólo significaron el traslado de los hombres, sino que se tradujeron en el enfrentamiento con realidades distintas, paisajes diferentes, costumbres ajenas. Así, se puede decir que la Guerra de Independencia contribuyó al mejor conocimiento de los venezolanos entre sí y sin lugar a dudas a una homogeneización de las costumbres alimentarias. Pudo así el soldado margariteño conocer y aprender a degustar la ternera llanera y la pisca andina; o el andino encontrarse con las múltiples preparaciones de pescado que eran condumio diario en las regiones costeras o aprender, no sin riesgos para su salud, el valor de la yuca amarga como sustento[...]⁽¹⁴⁾.

- ¹⁰ No obstante, esta primera transculturación alimentaria fue breve, pues luego durante la vida republicana la incomunicación entre las provincias resurgió casi con la misma fuerza que tuvo durante la Colonia, tanto que la Venezuela decimonónica ha llegado a ser calificada de «País archipiélago»⁽¹⁵⁾. Las transformaciones operadas a lo largo de la historia en la relación de la sociedad venezolana con su medio físico cobraron verdadero vigor mediando el siglo xx y tuvieron como efecto un importante grado de estandarización alimentaria, y a la vez han permitido la penetración de modos de consumo alimentario provenientes del exterior.
- ¹¹ Sin embargo sería imposible afirmar con propiedad que la cocina llamada típica haya desaparecido. Más bien la consideración del asunto lleva a confirmar que ella mantiene tal importancia que, por ejemplo, algunas industrias del ramo de alimentos han orientado su producción hacia insumos que corresponden a tradiciones culinarias. Tal sería para Venezuela el caso de la producción de harina de maíz precocida, estrechamente relacionada con la vigencia de platos típicos como las arepas y las hallacas; o la de dulces de fruta en almíbar como los de lechosa, higo, guayaba o icaco, que obedece al mismo factor; o aun la elaboración en gran escala de ciertos condimentos como el aliño criollo o el expendio de onoto envasado. La mayor parte de estas orientaciones industriales se ha dirigido hacia preparaciones de alcance nacional que, sin embargo, no puede negarse, al mismo tiempo facilitan para los agentes culinarios actuales la posibilidad de preparación de platos regionales. La intensificación de las relaciones comerciales ha permitido que en las diferentes localidades del país se disponga de casi todos los ingredientes que forman el elenco de la cocina típica, lo que ha venido a contribuir a la supervivencia de ella, pues de no haber existido esa facilidad, al decaer cultivos en ciertas zonas, la falta de éstos podría haber incidido en la desaparición o modificación de algunas preparaciones. No hay que olvidar que la cocina antigua estaba estrechamente relacionada con el terruño; podría decirse que era una culinaria nacida fundamentalmente del conuco, de la hacienda y del ható.

(14) José Rafael Lovera, *Gastronáuticas (Ensayos sobre temas gastronómicos)*, CEGA, Caracas, 1989, p. 218.

(15) Ver Elías Pino Iturrieta, *País archipiélago (Venezuela, 1830-1858)*, Fundación Bigott, Caracas, 2001.

- ¹² En la época de transformación a que nos hemos venido refiriendo, se han producido drásticas sustituciones que han hecho que caigan en desuso algunos ingredientes de la cocina tradicional. Quizá el ejemplo más claro de esto sea el casi completo desplazamiento de la manteca de cerdo, que ha dejado su lugar al aceite o a la manteca vegetal. Sin abandonar el rubro de las grasas, puede señalarse que en el período aludido se ha acrecentado notablemente el uso del aceite de oliva, que antes estaba prácticamente reducido a ciertos grupos urbanos de mediano poder adquisitivo, con la función casi única de aderezar ensaladas. Otro importante ejemplo de estos cambios es el del reemplazo del papelón como edulcorante por la azúcar refinada.
- ¹³ Continuamos conscientes no solamente de las dificultades señaladas, que persisten como obstáculos para obtener una adecuada regionalización, sino que además consideramos importante recordar que aún hoy, con muy contadas excepciones, faltan fuentes impresas que contengan recetarios típicos de las distintas zonas del país⁽¹⁶⁾, son escasos los estudios de folklore alimentario regional y muy recientes y poco confiables las estadísticas de consumo⁽¹⁷⁾.
- ¹⁴ No debe olvidarse, según dijimos, que la cocina como manifestación cultural no puede tomarse como un elemento unidimensional, como algo absolutamente actual olvidando sus antecedentes, o si se quiere la fuerza de los hábitos alimentarios que les viene dada por la tradición, en otras palabras, por su dimensión temporal. En este sentido cabe afirmar que en muchos casos comemos pasado, ingerimos preparaciones que vienen de las costumbres familiares o comunales heredadas. Es precisamente esta supervivencia de otros tiempos uno de los factores que puede ser de gran ayuda a la hora de intentar una regionalización alimentaria. En ese esfuerzo, pues, se tomará en cuenta esa convivencia pasado-presente. Recuérdese que la geografía cultural es, por fuerza, retrospectiva, en el sentido de que una región, es decir, un área cultural, es el resultado de un proceso histórico que aún con los cambios que haya ido sufriendo, mantiene vivos por la tradición algunos rasgos surgidos en el pasado que todavía en el presente la caracterizan. De allí que hayan de tomarse muy en cuenta las tradiciones culinarias que se fueron formando a lo largo de la historia en las diferentes zonas del país, pues no habiendo ellas desaparecido totalmente y encontrándose presentes en el imaginario popular y en la memoria gustativa de la gente, constituyen el medio adecuado para marcar las diferencias y, por ende, para lograr una regionalización alimentaria, con base en las cocinas que, a pesar de la homogeneización antes referida y a la modernización producida en ese mismo ámbito, persisten como hitos que permiten distinguir los diversos modos alimentarios presentados por la sociedad venezolana, cubriendo zonas determinadas de influencia.

(16) Basta consultar el repertorio bibliográfico realizado por la profesora Orfila Márquez: *Recetarios de cocina venezolanos. Ensayo bibliográfico*, CEGA, Caracas, 2005 (en curso de publicación).

(17) Recuérdese que la última Encuesta Nacional de Nutrición la realizó en el Instituto Nacional de Nutrición (INN) en 1981, y que los datos relativos al consumo fueron publicados en edición mimeografiada, en 1987.

- 15 Para concluir con estas advertencias preliminares, debemos observar que en la selección de los platos o rasgos culturales culinarios nos hemos guiado por el probable origen geográfico de cada uno de ellos, por la persistencia o influencia que a lo largo de los últimos cien años han mantenido en una región; y respecto a la similitud que puede encontrarse entre un plato peculiar de una zona y algunos de los platos considerados nacionales, hemos tomado en cuenta las diferencias en su preparación. Para efectuar esta escogencia, nos hemos basado tanto en los textos especializados impresos como en recetarios manuscritos y en la tradición oral⁽¹⁸⁾. Quizás el ejemplo más evidente de las variantes regionales y también de las constantes nacionales que pueden presentar los platos tradicionales venezolanos sea la hallaca, como se desprende del cuadro 1 (p.476).
- 16 Hemos atendido, como elemento imprescindible para comprender las distintas tradiciones culinarias, al poblamiento operado en el país durante el siglo XIX, pues tanto las características de los pobladores como las de sus asentamientos constituyen valiosa clave al efecto⁽¹⁹⁾.
- 17 Avisados de las trabas mencionadas, después de pasar revista a las regionalizaciones propuestas hasta ahora, se procederá a caracterizar cada una de las áreas de influencia de las diferentes tradiciones culinarias que constituyen nuestra propuesta.

PRINCIPALES PROPUESTAS DE REGIONALIZACIÓN

- 18 El primer intento por clasificar geográficamente la alimentación del venezolano que conocemos se debe a F. Vélez Boza, quien en 1948 dividió el país en cuatro grandes zonas⁽²⁰⁾:
- 1 **Costa:** con el pescado como alimento principal, sal, verduras y funche. La casi omnipresencia del coco en la culinaria zuliana alcanza inclusive a la arepa, cuya variante regional, que es dulce, lleva el nombrado fruto rallado, y además la leche que de él se obtiene. Con una subregión cálida donde se consumiría plátano, cambur, café y cacao. La más poblada.
 - 2 **Los Llanos:** dieta a base de carne de res, uso de la guasacaca, pescado de río, cacería y arepa. De poca población.
 - 3 **Los Andes:** uso de la yuca dulce, pan de trigo; endemia bociógena. Región medianamente poblada.
 - 4 **Guayana:** Consumo de casabe, carne en forma de tasajo, tubérculos, arroz descascarado, papelón; uso frecuente de alimentos enlatados; con una subzona minera donde se consume poca carne, peces de río y enlatados. Región poco poblada. Endemia beribérica.

(18) Nos ha sido de gran ayuda el extenso fondo bibliográfico existente en la Biblioteca del Centro de Estudios Gastronómicos (CEGA) de Caracas. Véase www.cega.org.ve.

(19) En este aspecto nos hemos guiado por la extensa y erudita obra de Pedro Cunill Grau, *Geografía del poblamiento venezolano en el siglo XIX*, Ediciones de la Presidencia de la República, Caracas, 1987, 3 tomos.

(20) «La alimentación y la nutrición en Venezuela». En *Revista de Sanidad y Asistencia Social*. N° 1-2, vol. III, enero-abril, Caracas, 1948, p. 165. Se advierte que en la presentación de los antecedentes de regionalización alimentaria seguimos lo expuesto en José Rafael Lovera, *Historia de la alimentación*, Monte Ávila Editores, Caracas, 1988, pp. 93-95.

CUADRO 1 Preparación de la hallaca en las diversas regiones.

<i>región</i>	<i>estados</i>	<i>la masa</i>
GUAYANA	Delta Amacuro, Bolívar, Amazonas	De maíz, y se amasa con aceite y sal, coloreándose con onoto.
LOS LLANOS	Apure, Barinas parte de Aragua Portuguesa Cojedes Guárico Anzoátegui y Monagas	De maíz, y se amasa con manteca o mantequilla coloreada con onoto y sal.
LARA-FALCÓN	Yaracuy Falcón Lara	De maíz, y se amasa con aceite y sal, coloreándose con onoto.
LOS ANDES	Táchira Mérida Trujillo	De maíz, se amasa con agua y poca sal, algo de manteca de cerdo, y se colorea con onoto.
ORIENTE	Sucre Nueva Esparta parte de Anzoátegui y Monagas	De maíz, amasada con onoto, manteca y agua.
ZULIA	Zulia	De maíz o de pulpa de plátano verde. Esta última es típica de Santa Bárbara del Zulia.
CENTRAL	Distrito Capital Miranda Vargas Carabobo y parte de Aragua.	De maíz, y se amasa con aceite, sal y consomé de gallina. Se colorea con onoto o con pimentón rojo cocido y molido.

*el guiso**el adorno**la cocción*

Carne de res y cochino macerada en vino tinto seco con ají dulce, cebolla, pimentón y vinagre. Luego de un día se le incorpora la carne de gallina medio cruda, alcaparras, ciruelas pasas y aceitunas. Finalmente se le añade algo de azúcar, sal, canela molida y galleta de soda o pan rallado para espesarlo.

Tocino finamente cortado, pimentón rojo en tiritas, cebolla en ruedas, alcaparras y pasas.

2 horas en agua salada, en una olla tapada.

Carne de res, cochino, tocino y gallina, pimentón, cebolla, cebollín, ajo y ají dulce, papelón, vino, pimienta negra y sal. Algunos agregan limón.

Aceitunas verdes pequeñas, cebollas, pasas, pimentón en tiritas y alcaparras.

2 horas en agua salada, en una olla tapada.

Carne de res, cochino, tocino y gallina, pimentón, cebolla, cebollín, ajo y ají dulce, vino, pimienta negra y sal. Algunos agregan limón. En Bobare y zonas aledañas (Edo. Lara), se usa carne de chivo combinada con la de res.

Aceitunas verdes pequeñas, cebollas, pasas, pimentón en tiritas y alcaparras.

2 horas en agua salada, en una olla tapada.

Carne de cochino, en algunos usan la de gallina, caldo de pollo, cebolla, cebollín, ajo, ají dulce, alcaparras, aceitunas y pasas, vino dulce, pimienta negra y sal. Este guiso se incorpora crudo sobre la masa, algunos añaden trozos de tomate perita sin semilla y sin piel.

Garbanzos, rodajas finas de cebolla, tocino y pimentón rojo, alcaparras, aceitunas y pasas.

4 a 5 horas en agua salada, en olla tapada.

No incluye gallina, sólo cochino y res, caldo de pollo y tocino, cebolla, cebollín, tomate, pimentón rojo, ajo y ají dulce, vino dulce, pimienta negra, comino, orégano, papelón rallado y sal. Para las hallacas de pescado, la base es el pescado de mar, siendo el pargo el más utilizado; lleva caldo de verduras, cebolla, tomate, pimentón rojo, vino blanco, pimienta negra molida y sal.

Rodajas de papa y de huevo sancochado, además de ají dulce, cebolla, pimentón rojo, tocino cortado, pasitas, aceitunas, alcaparras y encurtidos en mostaza. Para el caso de la de pescado, aceitunas medianas, alcaparras y pimentón rojiverde sin piel cortado finamente.

2 horas en agua salada, en una olla tapada.

Carne de cochino y de res, pimentón, cebolla, cebollín, ajo, ají dulce en abundancia, pimentón en polvo, comino, orégano, pimienta, sal, aceitunas y pasas.

Pasitas, aceitunas y alcaparras, aparte de la cebolla, el pimentón rojo, tocino.

2 horas en agua salada, en una olla tapada.

Carne de cochino, de gallina y de res, caldo de pollo, tomate perita, pimentón, cebolla, cebollín, ajo, ají dulce, alcaparras, vino dulce, pimienta negra, sal y salsa inglesa. Algunos le dan un toque de dulce.

Aceitunas, alcaparras, pasitas, cebolla en rodajas finas y pimentón, encurtidos en mostaza y almendras peladas.

2 horas en agua salada, en una olla tapada.

Fuente: *Cocina venezolana navideña*, s/d. Malula García Tamayo. *En pos del folklore II*, Barquisimeto, Instituto Universitario Pedagógico Experimental, 1978. Tulio Hernández (ed.). *Cocinar a la venezolana. Guía práctica*, El Nacional, Caracas, 2001.

Marlene Nava. *La cocina zuliana*, Janet Olier Ediciones, Maracaibo, 1997.

Mari Stella Paredes. *La mesa navideña en Venezuela*, Factoría Gráfica, Caracas, 2003.

¹⁹ Posteriormente, en 1951, el mismo Vélez Boza, esta vez en colaboración con A. González Puccini y Eduardo Páez Pumar, en la ponencia que presentaron ante el III Congreso Médico Social Panamericano, reformularon la zonificación, señalando cuatro regiones⁽²¹⁾:

- 1 Marítima (costas), donde «[...] la alimentación principal consiste en carne de pescado y ganado caprino, tubérculos, maíz y algunas frutas de la región (coco, cambur, mamey, mango, etc.), así como huevos de aves marítimas y de peces. El consumo de proteínas animales es ligeramente bajo, aunque superior al de algunas otras regiones; la ingestión es aproximadamente la mitad del requerimiento debido al escaso consumo de leche; se encuentra un déficit más o menos marcado de vitamina A, riboflavina y ácido ascórbico»⁽²²⁾.
- 2 De la cordillera de la Costa y de los Andes (montañas), donde se cultivan «principalmente gramíneas (trigo, maíz); leguminosas (caraotas, frijoles, arvejas, quinchonchos, etc.); tubérculos (batatas, auyamas, papas, etc.); frutas (plátanos, piña, mango, lechosa, cítricos, caña de azúcar, etc.). Sobre todo en la región de los Andes, debido a las mejores vías de comunicación y al hábito de hacer mayor número de comidas al día que en otras regiones, las condiciones alimenticias son mejores, aun en los pequeños conglomerados. El consumo se hace casi todo a expensas de ganado vacuno, siendo en algunas zonas bastante deficiente. La ingestión de leche es también baja, aunque algo superior a la de otros sitios del país. La principal base de la alimentación la constituyen los productos agrícolas, sufriendo alzas y bajas de acuerdo con la producción, y, por ello, es mejor en los últimos meses del año»⁽²³⁾. Registran deficiencias en vitamina B e indican que el problema principal de esta región no está en el número de calorías de la dieta, sino en la falta de ingestión de alimentos protectores y plásticos.
- 3 De los Llanos, en la cual: «predomina una alimentación a base de carne con tubérculos y rechazo de las hortalizas. Es gran consumidora de maíz y, en menor cuantía, de frijoles, arroz, queso y leche. Aunque en el pasado se observó el beriberi, hoy en día [1951] ha ido desapareciendo, siendo las carencias más moderadas»⁽²⁴⁾.
- 4 Selvática (Guayana): «donde, aparte del contingente indígena, la población se dedica especialmente al comercio y a la explotación de minas, la alimentación, excepción hecha de determinados productos locales (yuca y otros tubérculos, huevos y carne de tortuga y algunos peces de río, así como ciertas frutas), es más que todo importada, en gran parte en conserva, estando la escogencia supeditada a la mayor facilidad de transporte; aquí la escasa ingestión vitamínica facilita la frecuente aparición de carencias, sobre todo de beriberi. Añaden que la alimentación de los indígenas, a base de la pesca, la caza y la agricultura, está todavía [1951] muy poco estudiada para poder darse opinión al respecto»⁽²⁵⁾.

(21) «La alimentación en el medio rural». En *III Congreso Médico (Jornadas médicas)*, Editorial Grafolit, Caracas, 1955, pp. 61 y ss.

(22) Op. cit., p. 62.

(23) Loc. cit.

(24) *Ibíd.*

(25) *Ibíd.*

- ²⁰ La tercera regionalización alimentaria que hemos encontrado es la de Rafael Olivares Figueroa, conocido folklorista, quien en 1953, con motivo de reseñar un recetario de cocina criolla impreso ese año, propuso la división de «nuestro solar geográfico en zonas de alimentación que, acaso, podrían ser las que siguen: Llanos, Andes, Centro, Oriente y Costa Norte»⁽²⁶⁾. Lamentablemente, nada añade que nos permita conocer el criterio que lo determinó a enunciar tal zonificación. Sin embargo, a simple vista, encontramos que casi coinciden sus regiones alimentarias con las que señalaban los médicos citados. La diferencia más notable consiste en la omisión que hizo de la región selvática (Guayana), que aquéllos incluyen, y la indicación de la zona de oriente, ausente en cambio de la división de los médicos⁽²⁷⁾. Posteriormente, en 1985, Rafael Cartay sostuvo que había cinco regiones alimentarias: la costa, la montaña, los llanos, la selva y el centro, clasificación que usó para presentar un extenso recetario de cocina venezolana⁽²⁸⁾.
- ²¹ Las propuestas enumeradas, en nuestra opinión, se ciñen simplemente a los aspectos puramente geográficos e incurren en una generalización inadecuada en lo que se refiere a la región que casi todas denominan «la costa». En efecto, no es posible asimilar en un todo la cocina peculiar de la región litoral del oriente del país a la del centro o a la de las costas occidentales. Por otra parte, no se encuentra una adecuada fundamentación teórica que justifique las divisiones adoptadas. Pese a las observaciones anteriores, han constituido los referidos intentos un esfuerzo valioso por lograr una delimitación alimentaria de Venezuela, lo cual ha sido una ayuda apreciable para los investigadores.

PROPUESTA DE REGIONALIZACIÓN CON
BASE EN LAS TRADICIONES CULINARIAS

- ²² Hoy, ante el reto de formular una nueva regionalización, planteamos dividir el país en siete regiones o áreas de influencia de diversas tradiciones culinarias: región de Guayana (estados Delta Amacuro, Bolívar y Amazonas); región de los Llanos (estados Apure y Barinas y parte de los estados Aragua, Portuguesa, Cojedes, Guárico, Anzoátegui y Monagas); región Lara-Falcón (estados Yaracuy, Falcón y Lara); región de los Andes (estados Táchira, Mérida y Trujillo); región de oriente (estados Sucre, Nueva Esparta y parte norte de los estados Anzoátegui y Monagas); región del Zulia (estado Zulia) y región central (Distrito Capital, estados Vargas, Miranda, Aragua y Carabobo, y parte norte de los estados Portuguesa, Cojedes y Guárico)⁽²⁹⁾ (ver MAPA *Influencias de las diversas tradiciones culinarias de Venezuela*, en el Apéndice cartográfico).

(26) Graciela Schael Martínez, «La cocina criolla: las mejores recetas». En *Archivos venezolanos de folklore*. Año II-III, tomo II, N° 3, Caracas, 1953-1954, pp. 235-236.

(27) Lovera, *Historia de la alimentación en Venezuela*, pp. 93-95.

(28) Rafael Cartay, *El pan nuestro de cada día*, Fundación Bigott, Caracas, 1995, p. 20.

(29) Para estimar la población de las regiones, se han tomado los datos correspondientes al año 2000, siguiendo las informaciones del INE. Véase www.ine.gov.ve.



FIG.1 Pelao guayanés.
Fotografía Federica Rodner.



FIG.2 Turrón de merey.
Fotografía Federica Rodner.



FIG.3 Preparación del queso de mano de Upata, estado Bolívar.
Fotografía María Alexandra Lovera.

Región de Guayana⁽³⁰⁾

- 23 Está constituida por el territorio de mayor vastedad, pues su superficie de 453.200 km² abarca prácticamente, sin contar la llamada Zona en Reclamación, el 50% del territorio del país. Por contraste, demográficamente, es la región menos poblada, calculándose que en ella habita apenas el 6% de la población total de Venezuela, es decir, aproximadamente 1.560.000 habitantes.
- 24 Los sitios de mayor concentración poblacional son las ciudades situadas en las riberas del río Orinoco, fundadas tardíamente con respecto al resto de las capitales y ciudades importantes de los demás estados de Venezuela: Tucupita, establecida en 1848, que es la capital del estado Delta Amacuro; Ciudad Guayana, fundada apenas en 1961; Ciudad Bolívar, la antigua Angostura, capital del estado Bolívar que data del siglo XVIII; Caicara, fundada en 1772; Puerto Ayacucho, fundada en 1924, capital del estado Amazonas; y San Fernando de Atabapo, que se remonta a 1758. La mayor parte de esta región está cubierta por bosques húmedos tropicales, en los cuales habitan diferentes etnias indígenas como los waraos, pemones, yekuanas o makiritares, piaroas y yanomamis⁽³¹⁾, lo que hace que allí se encuentre lo que podría llamarse la frontera de la sociedad criolla y, por otra parte, que sea ésta la zona donde aún se esté operando el fenómeno de transculturación que se inició con la llegada de los europeos en el siglo XVI, hasta el punto de que todavía en la década de los años setenta del siglo XX figurase en los planes de

(30) Salvo el folleto dedicado por el Instituto Nacional de Nutrición bajo el título *La cocina del Territorio Federal Amazonas*, INN, Caracas, 1987, no conocemos ninguna otra publicación dedicada a la cocina guayanesa, por lo que hemos recurrido también al *Recetario manuscrito de la familia Contasti Gorrín*, de Ciudad Bolívar, copia del cual se encuentra en la Biblioteca del Centro de Estudios Gastronómicos (CEGA) de Caracas.

(31) Para una información detallada sobre las etnias que habitan en Venezuela, actualmente puede consultarse Walter Coppens y Bernarda Escalante (eds.), *Los aborígenes de Venezuela*, Fundación La Salle, Monte Ávila Editores, Caracas, 1988, vol. III (Etnología contemporánea).



gobierno uno llamado «La conquista del sur»⁽³²⁾. Esta gran extensión viene recibiendo desde hace siglos, cada vez con mayor intensidad, la influencia cultural tanto de Guayana como de Brasil. Particular importancia reviste el hecho de que Ciudad Bolívar, por sus seculares y estrechas relaciones comerciales que por vía fluvial mantuvo siempre con las Antillas, adquirió y mantiene aún una significativa influencia caribeña, por lo que constituye un caso excepcional en el área.

²⁵ Como sucede a veces cuando se trata de delimitar regiones naturales, algunas veces se dan entre ellas ciertos solapamientos⁽³³⁾, tal sucede, en el caso de que se trata, entre la Guayana y los Llanos, pues esta última región natural se adentra por la ribera derecha del Orinoco unos 14 kilómetros y se extiende a todo lo largo del curso del gran río hasta incluir parte del estado Delta Amacuro. Esta franja que corresponde a los terrenos bajos que se inundan con la avenida de dicho río, recibe el nombre de Costo Orinoco⁽³⁴⁾. Sin embargo, esta suerte de invasión interregional en el mero plano físico no afecta la caracterización culinaria, fundada en la tradición, que corresponde a Guayana. Si se consulta la forma en que se pobló la región, se encontrará cómo en el siglo XIX se registran asentamientos agropecuarios y se nota la presencia en la mayor parte del territorio del género de vida de los aborígenes precolombinos, que si bien tuvo parcialmente una relativa interrupción con el establecimiento de las misiones católicas, al eliminarse éstas durante la guerra de emancipación, se reanudó⁽³⁵⁾.

²⁶ Si se tratase de escoger algunos pocos ingredientes emblemáticos de esta región, sería obligatorio mencionar en primer lugar la yuca (*Manihot esculenta* Crantz), en segundo el merey (*Anacardium occidentale* L.), la palma moriche (*Mauritia flexuosa* L.); pescados de río como el valentón o lau-lau (*Brachyplatistoma* spp.), la zapoara (*Semaprochilodus laticeps*), el morocoto (*Piaractus brachypomus*) y la cachama (*Colossoma macropomum*); entre los animales terrestres, el danto (*Tapirus terrestris*), el morrocoy (*Geochelone carbonaria* y *G. denticulata*) y el mono (*Cebus* spp.); y entre los insectos, los bachacos (*Atta* spp.) y el suri o gusano del moriche (*Rhyncophorus palmarum*). Muchos de los ingredientes enunciados aparecen en gran parte de los platos considerados típicos de Guayana. Como es fácil deducir, se trata en su mayoría de productos de las actividades de agricultura rudimentaria, recolección, caza y pesca, lo que constituye sin duda un fuerte condicionamiento geográfico que pesa sobre la tradición culinaria de la zona.

²⁷ El repertorio culinario tradicional de los guayaneses no ha desaparecido aún, pese a la introducción de los comestibles producto de la industria alimentaria y a la penetración,

(32) República de Venezuela, Ministerio de Obras Públicas, *La conquista del sur*, Cartografía Nacional, Caracas, 1972.

(33) C. Sauer, *Introducción a la geografía histórica*, p. 251.

(34) Francisco Tamayo, *Los llanos de Venezuela*, Instituto Pedagógico, Caracas, 1961, pp. 13-18.

(35) Cunill, op. cit., tomo II, p. 845 y ss. Son de mucho provecho para la comprensión del poblamiento de que se habla los varios mapas que se incluyen en esa obra al tratar sobre la región. También el tomo III, pp. 2095 y ss.

en algunos núcleos urbanos, de expendios de comida de corte foráneo (norteamericanos, italianos, árabes y chinos).

- ²⁸ Comenzaremos por pasar revista a las principales preparaciones peculiares de la región, iniciándola por lo que puede considerarse allí como el pan de cada día: el *casabe* y el *mañoco*. La elaboración del primero consiste en la obtención por rallado y prensado de una especie de harina de yuca con la cual se forman tortas circulares extendidas sobre la superficie del budare o aripo mediante una espátula de madera para su cocción. Estas tortas suelen ser muy delgadas —alrededor de medio centímetro de espesor— y partidas, primero por la mitad y luego por el medio de cada trozo. Se sirven para acompañar los guisos típicos. Por otra parte, el *mañoco* se elabora también a partir de la yuca que primero se remoja por unos tres días para lograr una masa agria con cierto grado de fermentación, resultado al que en el estado Amazonas llaman *murubí*; a esto se agrega algo más de yuca, lavada, raspada y rallada, amasándose todo bien y dejándose reposar por un día más; luego se prensa en el sebucán para extraerle el jugo, llamado *yare*, hasta que queda bien seca, y por último se pila o muele hasta convertirla en harina gruesa que se cierne en un colador llamado *manare*. Esta preparación se usa para espesar sopas o para acompañar guisos.
- ²⁹ Pasando a la fauna fluvial, que constituye una de las mayores riquezas alimentarias de la región, pueden señalarse varios platos: el *carapacho de cabezón*, en el que entran la carne del bagre que ostenta ese nombre (*Pseudoplatystoma fasciatum*), tubérculos como el mapuey (*Dioscorea trifida* L.) y el ñame (*Dioscorea alata* L.), ají dulce (*Capsicum frutescens* L.), cebolla, cebollín, agua y sal, que se sirve con casabe y picante. Asimismo, algunos pescados de río son previamente asados hasta que quedan bien secos y, luego de enfriarse, molidos hasta volverlos harina, quitándoles las espinas. También preparan el pisillo, procedimiento que consiste en desmenuzar el pescado ya asado, extrayéndole las espinas para luego sofreírlo en aceite coloreado con onoto, ají dulce, cebollín y cilantro; o en cuajado, es decir, lavado previamente, cortado en trocitos, añadiéndosele ají picante, para finalmente espesar la preparación dentro de la olla puesta al fuego mediante el añadido de *mañoco*. Puede mencionarse, además, el hecho de que todavía en los años cincuenta del siglo xx era típico de la región el *carapacho de tortuga*, guiso preparado con arrau o tortuga del Orinoco (*Podocnemis expansa*), quelonio hoy protegido por la legislación sobre recursos naturales.
- ³⁰ Con las frutas autóctonas confeccionan ensaladas, como la de túpiro (*Solanum tuipe Dunal*), con cebolla cortada en ruedas y aderezo de aceite y sal; purés como el de piji-guao (*Guilielma gasipaes* H.B.K.), fruta que después de cocida se pela y tritura con un tenedor, incorporándosele algo de grasa (mantequilla o margarina); jugos como el de chiquichiqui (*Cassia tora* L.), el de manaca (*Euterpe oleracea* Mart.), el de moriche, uno de los más populares, o el de seje (*Oenocarpus bacaba* Mart.). Igualmente preparan una bebida con el mango verde. Con el plátano verde, cortado en ruedas finas, secado al sol y luego pilado hacen una harina que consumen mezclada, por ejemplo, con leche.

En materia de condimentos son típicos los picantes, preparados a base del yare, ya cocido, en el cual se maceran ajíes picantes (*Capsicum annuum* L.), que cuando lleva bachacos es llamado *catara*.

- ³¹ Las recetas enumeradas forman parte del repertorio de las etnias indígenas. Al lado de tales rasgos alimentarios encontramos platos más complejos, peculiares de la región, particularmente de Ciudad Bolívar y su entorno, de los cuales pueden citarse el pelao guayanés, que consiste en un arroz algo caldoso al que se le incorpora un guiso de gallina, alcaparras, aliñado con ajo, tomate, cebolla, comino y pimienta; la *zapoara*, pez orinoquense que de julio a septiembre es objeto de pesca intensiva, justo frente a Ciudad Bolívar, para ser preparada, asada, frita o en sancocho, y se caracteriza por ser muy espinosa y, por ende, de difícil ingesta; no obstante, el sabor que transmite a los caldos es muy intenso y goza de universal aprecio en la mencionada ribera; se acompaña con arepa y casabe. Es proverbial especialmente durante la Semana Santa la confección del pastel o cuajado de morrocoy, en el cual no sólo se emplea la carne de ese quelonio, sino también aceitunas, alcaparras, vino tinto, huevos duros y también huevos frescos batidos para formar el fondo y la cubierta de este pastel que se lleva al horno. Especial predicamento entre los guayanenses tiene el merey, con la pulpa de cuya fruta hacen el merey pasado y con cuya semilla elaboran turrone, de los cuales el más buscado por su fina textura es parecido al español de Jijona. Las recetas bolivarenses, por su especiada condimentación, demuestran su parentesco con la cocina antillana.

Región de los Llanos⁽³⁶⁾

- ³² Sigue a la de Guayana en extensión territorial, pudiendo calcularsele, muy aproximadamente, unos 240.000 km². No sucede lo mismo con la población que podría estimarse en unos 2.300.000 hab., equivalentes casi al 10% de la población total del país. La mayor parte de esa población se concentra en algunas ciudades como Calabozo, Valle de la Pascua, Acarigua, Guanare, San Fernando de Apure y Barinas, por citar algunas, presentando en consecuencia grandes extensiones cuasi deshabitadas. Los llanos constituyen una vasta extensión de sabana tropical, y respecto de sus características bioclimáticas es en ellos donde de forma más marcada se presentan las dos estaciones típicas de la zona intertropical. Así, en verano la sequía suele ser mucho más fuerte que en el resto del país e igual sucede con el invierno o estación de lluvias, época en la cual se inunda la mayor parte de su superficie con las consiguientes consecuencias para la agricultura y el pastoreo. Aparte de la fauna autóctona, los llanos contienen la mayor parte del rebaño vacuno de Venezuela y, por ende, la actividad primordial de sus habitantes es la cría y el pastoreo de las reses y la industria quesera, tal como sucedía en el siglo XIX⁽³⁷⁾.

(36) No conocemos ninguna publicación sobre la cocina de los Llanos, por lo que hemos recurrido a fuentes orales y a referencias encontradas en fuentes no propiamente culinarias.

(37) Sobre el poblamiento de esta región, véase: Cunill, tomo III, op. cit., pp. 1947 y ss.



FIG.4 Ajicero.
Fotografía Federica Rodner.

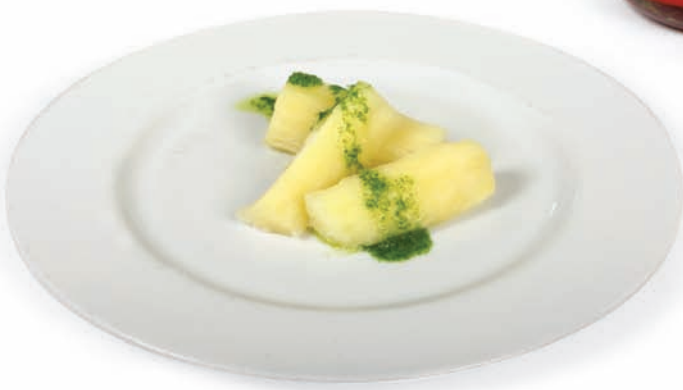


FIG.5 Yuca sancochada
Fotografía Federica Rodner.



FIG.6 Pisillo de chigüire.
Fotografía Federica Rodner.

- ³³ Por supuesto, el ingrediente principal de la comida de los llaneros es la carne de res, como lo aseveraba a comienzos del siglo pasado un conocido historiador venezolano de origen llanero, Eloy G. González⁽³⁸⁾; sin embargo, al lado de ella encontramos algunos animales de cacería como el chigiüre (*Hydrochoerus hidrochaeris*), que en los países de más al sur es llamado capibara o carpincho, y también el cachicamo (*Dasyfus sabanicola*), pequeño armadillo. Los numerosos ríos que cruzan la vasta extensión llanera surten a los pescadores de la región de varios peces, entre los cuales se destacan la palometa (*Mylossoma aureum*), el morocoto (*Colossoma brachipomus*) y la cachama (*Piaractus macropomus*). En materia de vegetales privan el maíz, la yuca y el plátano, sin contar numerosas frutas como el aguacate, el caimito (*Chrysophilum caimito*), la caruta (*Genipa americana* L.), también llamada jagua o guaricha, y leguminosas como los frijoles que presentan numerosas variedades. Si bien no se produce en la zona, el café es otro elemento indispensable en la dieta del llanero; como bebida estimulante y tempranera antes de entrar en la diaria faena, tal producto se obtiene de las vecinas regiones de los Andes y de oriente.
- ³⁴ Entre las preparaciones peculiares de la región hay que citar en primer lugar la carne asada a la brasa, que hoy se encuentra en casi todas las poblaciones bajo el nombre de «carne en vara». El combustible que se usa para la cocción de la carne es la leña, que según el árbol de que se trate da una fragancia especial a los trozos de res que primitivamente se atravesaban con un espetón de madera que se clavaba en tierra al borde de las brasas, y del cual a medida que avanzaba la cocción podían servirse los comensales usando su propio cuchillo para cortar los trozos apetecidos. Las maderas preferidas por los llaneros para sus hogueras son el manteco o chaparro (*Byrsanima*), el caro (*Enterolobium cyclocarpum*) y el flor amarilla o araguaney (*Tabebuia chrysantha*), por sus propiedades aromáticas. Este asado rústico se acompaña con casabe o yuca hervida, y se adereza con algún ajicero, de los cuales sobresale el que se prepara con el pequeño ají picante llamado chirel macerado en yare. Asimismo, con el tasajo de res, desalado y troceado se elabora el picadillo, que lleva, además, auyama, yuca y topocho.
- ³⁵ Es típico de la zona el pisillo de chigiüre, elaborado con la carne salada de dicho animal, que después de desalada y deshebrada, se guisa con el popular sofrito en el que entran ajos, tomates, ají dulce, comino y algunos otros condimentos. Otro plato generalizado de la región, comida clásica de las peonadas de los hatos de hacienda, es el paloapique, especie de potaje compuesto de cecina gorda de res, frijoles y arroz. Este condumio a veces se acompaña con huevos fritos y tostones de plátano verde, y su nombre parece venir de una de las acepciones que la expresión tiene en el lenguaje propio de los llaneros: «muchas gente junta»⁽³⁹⁾. En cuanto a pescado, se usa mucho la mencionada palometa simplemente frita acompañada con casabe o arepas. No pueden dejar de mencionarse aquí los quesos frescos hechos con la leche vacuna, en grandes

(38) «El banquete llanero». En *El Cojo Ilustrado*, N° 354. Caracas, 15 de septiembre de 1906, pp. 570 y ss.; N° 355, 1° de octubre de 1906, p. 610.

(39) J. A. de Armas Chitty, *Vocabulario del ható*. Separata de *Archivos Venezolanos de Folklore*, año X y XI, N° 7, Caracas, 1961-1962, p. 90.

hormas, algunas veces subidos de sal por el afán de que se conserven bien en el cálido clima de la región. Es llamado precisamente queso llanero. Asimismo, se prepara otro derivado lácteo, que recibe el nombre de queso de mano, amasado en caliente y sujeto a repetidos dobleces para al final darle forma circular. Podría decirse que es una especie de torta hojaldrada de la blanca masa con la cual se confecciona. No se conoce postre alguno originario y característico de la región, y los dulces que allí se comen son comunes a otros lugares del país. Hay que convenir en que el repertorio culinario de los llaneros no es muy extenso, sobre todo si se lo compara con el de otras regiones, particularmente con la de oriente o la del centro.

Región Lara-Falcón⁽⁴⁰⁾

- ³⁶ Situada entre la región central y la del Zulia, ocupa una superficie de 51.700 km². Viene a ser algo menos del doble de la región andina, con la cual linda por el sur. Históricamente fue el teatro de las primeras fundaciones que todavía persisten como Coro, capital del estado Falcón; Barquisimeto, capital del estado Lara; El Tocuyo, perteneciente a esa misma entidad jurisdiccional, y San Felipe, capital del estado Yaracuy. Su territorio ha sido destinado desde tiempos coloniales a las labores agrícolas y en menor extensión a las pecuarias, dentro de las cuales sobresale, sobre todo en los estados Falcón y Lara, la cría de caprinos⁽⁴¹⁾. Su población, equivalente casi al 12% de la total del país, se cifra en alrededor de 2.800.000 hab., concentrados, como sucede en el resto del país, en las principales ciudades. Tiene una particularidad, recientemente adquirida, de la cual carecen las demás regiones, y que consiste en que incluye una zona vitivinícola, situada cerca de Carora, estado Lara, que es la mayor productora de vinos del país, los cuales han sido distinguidos en algunos concursos internacionales como los de Francia e Italia. Por otra parte, y para no dejar todavía el rubro de las bebidas, esta región se caracteriza por la producción de un alcohol llamado cocuy, extraído de un ágave (*Agave cocui*), cuya destilación hasta tiempos muy recientes no había sido legalizada por el Estado, pero que en los últimos años ha sido objeto de regulación y tramitación de una denominación de origen. De la misma planta toman las inflorescencias y las encurten, sirviéndolas para acompañar preparaciones de carne u otras. A esta confección llaman bicuye.
- ³⁷ Si bien el repertorio de los platos de esta zona no es tan extenso como el de oriente, se dan en ella preparaciones exclusivas como es el caso del mute, suerte de mondongo de chivo, con papas y otras legumbres cortadas en pequeños fragmentos, granos de maíz y bastante orégano, al cual se acostumbra condimentar con algo de ají picante. Este sustancioso potaje lo comparten larenses y yaracuyanos. Por su parte, en el estado Falcón preparan el llamado salón coriano, que consiste en un guiso hecho con la carne salada de chivo, que después de cortada en trozos y desalada se dora en aceite con cebolla cortada en ruedas y tomates pelados, luego se le añade vino y al fin zanahorias, papas

(40) No conocemos publicaciones sobre la cocina de la región Lara-Falcón, por tanto, recurrimos a las fuentes orales. Se ha consultado también José Rafael Lovera, «Una gesta a lomos de la gastronomía». En *Revista Bigott* (Edición especial Lara, El Arco Secreto), N° 46, Caracas, julio-agosto-septiembre de 1998, pp. 12-20.

(41) El poblamiento de esta región se encuentra analizado en: Cunill, tomo II, op. cit., pp. 1317 y ss.



FIG.7 Queso relleno con guiso de cerdo.
Fotografía Federica Rodner.



FIG.8 Dulce de leche de cabra.
Fotografía Federica Rodner.

y vainitas cortadas finamente. Es muy popular en la región de Carora el lomo prensado, elaborado con el lomo de cerdo adobado con nuez moscada, sal de nitro, sal común, comino, pimienta negra y clavo de especia, para luego ser prensado por al menos 24 horas; se lava de seguida y por fin se cocina a fuego lento sumergido en agua con aceite hasta que ablande. Igualmente encontramos una gran variedad de quesos, sobre todo en el estado Lara, confeccionados sea con leche de cabra o de vaca⁽⁴²⁾. Son muy connotadas las empanadas rellenas de guiso de caraotas, igualmente los pequeños bollos de maíz con tropezones de longaniza, embutido de gran tradición en la zona. Hay platos que tienen una fuerte influencia de las Antillas Holandesas, como es el caso del selce, que consiste en patitas y papada de cerdo encurtidas con cebollín y otros condimentos, bocado que se consume para pasar las bebidas de aperitivo y tiene una notable raigambre curazoleña; lo mismo sucede con el queso relleno, para el cual se usa el llamado queso de bola producido en Edam, Holanda, el cual después de abrirle una especie de ventana cuadrada en la parte superior se va vaciando con una cuchara para acompañar las arepas del desayuno, y luego, al quedar vacío, se rellena con un guiso de cerdo o de pollo, con algo de pasta corta, aceitunas, alcaparras, pasas y otros condimentos para al fin ser horneado. Otra preparación venida de Curazao es la calá, especie de buñuelo

(42) Véase José R. Naranjo M. *La artesanía de queso larense*, Fundación para el Desarrollo Local de la Región Capital. Serie Testimonios Artesanales de Venezuela, Caracas, 1985.

hecho con la masa sacada del fríjol de ojito condimentada con ají picante. Es peculiar de la región la llamada arepa raspada o pelada, hecha con la masa sacada de maíz al que se le quita el hollejo estrujándolo con ceniza o cal. Amasan en tierras larenses diversos tipos de panes como el de Tunja característico de El Tocuyo. Una fruta muy estimada en la región es el dato (*Lemairegcereus griseus* Haw.), con el cual se hacen jugos y helados. El dulce por excelencia de la zona es el de leche de cabra en conserva que hoy, producido en el estado Falcón, se comercializa en todo el país, y goza de gran popularidad.

Región de los Andes⁽⁴³⁾

- ³⁸ Muchísima más reducida en extensión que la de los Llanos —casi una décima parte de la superficie de esta última, es decir, unos 29.000 km²—, contiene, no obstante, prácticamente el mismo número de población, unos 2.354.000 hab., equivalentes casi al 10% de la población nacional. Es la zona montañosa por excelencia del país y en ella se encuentran las mayores elevaciones orográficas. Históricamente ha tenido una muy estrecha relación con el Virreinato de Santa Fe, del cual incluso formó parte durante largo tiempo en la época colonial. Como sucede con toda región venezolana, la mayoría de sus habitantes está concentrada en ciudades como San Cristóbal, San Antonio, Mérida, El Vigía, Trujillo y Valera. Ha sido tradicionalmente una de las más preciadas zonas agrícolas del país por su benigno clima⁽⁴⁴⁾.
- ³⁹ La región andina está estrechamente vinculada desde el punto de vista culinario con el uso del trigo. Fue este cereal objeto de cultivo desde la llegada de los conquistadores y la fundación de las primeras ciudades en la segunda mitad del siglo xvi. Esta relación no sólo se evidencia en que desde tiempo inmemorial predominó en la zona el consumo de pan de trigo, sino también porque los andinos, igualmente desde tiempos coloniales, elaboraron con la harina de este grano las arepas. Hoy en todo el país, cuando se menciona la arepa andina, se sabe que no es de maíz. En cuanto al ganado típico de los montañeses, ha de señalarse al cerdo, aun cuando no puede descartarse la presencia de vacunos y ovinos en la región. Igualmente, son condumio típico las arvejas (*Pisum sativum* L.). Aunque el trigo sea uno de los rasgos alimentarios distintivos de la región, la presencia del maíz allí cobra particular importancia en materia de bebidas, como lo atestigua la famosa chicha andina, predilecta de los nativos de la región y relativamente muy poco usada por el resto de los habitantes del país. La idiosincrasia culinaria alcanza hasta el plato nacional por excelencia, la hallaca, que en la región se elabora con el

(43) Una valiosa contribución a la regionalización alimentaria de Venezuela la constituye la obra de Rafael Cartay, *Caracterización de la región alimentaria andina*, Biblioteca de Autores y Temas Tachirenses, San Cristóbal, 1997. Existen varios recetarios impresos sobre la cocina andina, entre los cuales merecen citarse Rafael Cartay, *La mesa de la meseta*, Editorial Venezolana, Mérida, 1988; Rafael Cartay y Luis Ricardo Dávila, *Mesa y cocina en Mérida*, Futuro, San Cristóbal, 1992; Leonor Peña, *La cocina tachirense*, Biblioteca de Autores y Temas Tachirenses, San Cristóbal, 1997; Gladys Mendoza de Gonzalo, *Mojos, chichas y amasijos. (La sabrosura de la cocina boconesa)*, Fondo de Inversión Social de Venezuela (Fonvis), Caracas, 2004; y Egilda de Brandy, *Comidas tradicionales trujillanas*, s.e., s.l., 1996.

(44) Sobre la evolución del poblamiento de esta región, consúltese Cunill, op. cit., tomo I, pp. 157 y ss., y tomo II, pp. 1029 y ss.

guiso crudo, en el cual predomina el cerdo, con añadidura de papas y garbanzos, razón por la cual esta especie de tamal venezolano de los Andes requiere una cocción más prolongada que los preparados en las demás regiones. En la zona hay trapiches en los cuales se elaboran las panelas, especie de azúcar no refinada, que se cuaja en moldes cuadrados. Una de las frutas más preciadas de esas montañas es la piña, especialmente la llamada trujillana, que se caracteriza por ser estrecha y alargada; y al lado de ella son de uso común los higos, recogidos aún verdes, hechos en almíbar o cristalizados y rellenos con dulce de leche.

- ⁴⁰ La población andina, no sólo la del campo, sino las de las ciudades, comienza su desayuno con una especie de sopa llamada *pisca*, en la cual entran caldo de ave o simplemente agua, papas, leche de vaca y huevos escaldados, constituyendo su ingrediente final el cilantro, que le da su aroma característico. Es comida clásica de campesino, de confección sencilla, pero reconfortante para comenzar las labores diarias. Cada uno de los estados andinos, es decir, Táchira, Mérida y Trujillo, presentan pequeñas variantes en la confección de este caldo, que no por ello deja de ser universal en la región. Tienen gran predicamento entre sus habitantes las empanadas, rellenas con guiso de cerdo o también de papas. Especial mención merece el lechón de Táriba, estado Táchira, relleno con cebolla, tomate, ajo, orégano, comino y pimienta, pan rallado, huevos duros, aceitunas, pasas y alcaparras y luego horneado, envuelto en papel de estraza. También es un clásico andino el pernil de cerdo, especialmente de Tovar, estado Mérida, muy condimentado con vinagre, pimienta, orégano, cilantro, canela y clavos, para luego ser también horneado. Heredados de la tradición monjil de la colonia, son típicos los llamados dulces brillantados, entre los cuales resalta el de higos, antes mencionado; consúmense también los buñuelos, hechos con harina de trigo y regados con melado de panela. Es variada la oferta de panadería, destacándose las almojábanas, panecillos de consistencia elástica elaborados con harina de trigo o de yuca, huevo y queso; están también las mantecadas, especie de bizcochuelos elaborados con harina de maíz a la cual suele añadirse algo de harina de trigo y las acemitas, que llevan en su preparación harina de trigo, huevos, manteca de cerdo, canela, clavos, anís y se endulzan con panela. Las acemitas de antaño se preparaban con la llamada harina criolla producto de los molinos de trigo locales, hoy prácticamente desaparecidos. Únanse a los platos mencionados la arepa, la chicha y las hallacas andinas a las que se hizo referencia arriba. Una de las características que se atribuye a la cocina andina es el bajo uso de sal, a diferencia de lo que sucede con la cocina oriental o central. Este rasgo no es nuevo, pues aparece señalado en los libros de cronistas y viajeros desde el siglo XVIII para acá y posiblemente esa carencia tiene que ver con la enfermedad del bocio, que fue hasta hace relativamente poco tiempo endémica en la región. No sólo el beneficio de la caña de azúcar produce las nombradas panelas, sino también el miche, aguardiente aliñado generalmente con anís. En cuanto a las bebidas no alcohólicas, hay que mencionar el agua de panela o aguamiel, en que entran el papelón y el limón y que en los Andes se cuece a diferencia de las demás regiones del país donde se toma este refresco crudo y se llama papelón con limón.



FIG.10 Pisca andina.
Fotografía Federica Rodner.



FIG.9 Papelón con limón.
Fotografía Federica Rodner.



FIG.11 Pernil de cochino.
Fotografía Federica Rodner.



FIG.12 Torta sulú.
Fotografía Federica Rodner.



FIG.13 Tarcari de chivo.
Fotografía Federica Rodner.



FIG.14 Empanadas de cazón.
Fotografía Federica Rodner.

Región de Oriente⁽⁴⁵⁾

- 41 Esta región, de mucha menor extensión que la de Guayana o la de los Llanos —mucho más similar en superficie a la de los Andes, pues abarca unos 20.000 km²—, ocupa las islas del estado Nueva Esparta, el litoral oriental del país y la parte montañosa adyacente, desde la desembocadura del río Unare hasta el delta del Orinoco, y podría decirse que su núcleo o zona más importante por la riqueza de su culinaria es el estado Sucre, cuyas principales ciudades —empezando por su capital, Cumaná, y luego Carúpano, Río Caribe y Güiria— han sido tradicionalmente lugares de una importante cultura gastronómica. Desde el punto de vista demográfico tienen mayor densidad Barcelona, capital del estado Anzoátegui, y Puerto La Cruz, su vecina, que hoy forman, gracias al fenómeno de conurbación una verdadera metrópolis estatal. La región sustenta una población total de aproximadamente 1.900.000 hab., equivalentes a un 8% de la población del país. Se trata de una zona que es tradicionalmente pesquera, considerándose sus aguas el mayor reservorio de fauna marina del país; sin embargo, comparten esa característica con la de ser en menor escala agrícola y también pecuaria. Uno de los rasgos preeminentes de esta zona ha sido por siglos su estrecho contacto cultural con las Antillas francesas y con Trinidad y Tobago, que le son vecinas, lo cual se refleja en su culinaria, distinguiéndola de la del resto del país.
- 42 La región oriental presenta un numeroso elenco de platos típicos, que tienen como base, por una parte, la carne porcina, y por otra, los productos del mar. En materia de charcutería son famosos los chorizos riocaribeños, en cuya elaboración entran la carne de cerdo cortada muy menuda con algo de tocino y aliñada con pimienta quebrada, orégano y ajo; y la morcilla carupanera, cuyo distintivo es un cierto dulzor y la presencia del fuerte aroma de ají dulce.
- 43 Especial predicamento tienen en estas costas los sancochos de pescado, en los cuales entran muchos de los habitantes comestibles del mar. El corbullón, especie de guiso asopado que se prepara sea con el mero (*Epinephelus* spp.) o con el pargo (*Lutjanus* spp.), con añadidura de vino tinto y un sofrito subido de ají dulce, es plato muy extendido por el mar Caribe que con variantes lo encontramos tanto en las Antillas francesas como en Louisiana, en los Estados Unidos de América. Otra preparación peculiar entre los habitantes del estado Sucre es el tarcarí, guiso elaborado con carne de chivo y con predominio, entre sus aliños, del curry, que es un vestigio de la influencia hindú debida a la presencia allí, desde la segunda mitad del siglo XIX, de los coolies o culíes, nombre con el cual eran llamados los inmigrantes que venían como mano de obra para las plantaciones de la zona de Paria, muchos de ellos provenientes de Trinidad y con antecedentes culturales de la India. Merecen citarse igualmente el rotí, especie de pequeño bollo

(45) Para la región oriental podemos citar la obra de Ángel Félix Gómez, *Historia y antología de la cocina margariteña*, Armitano, Caracas, 1991; Bruno Manara, *Paria: en el tiempo y en el corazón*, Fundación Thomas Merle, Carúpano, 1996, y *La cocina pariana, 500 años después*, Gobernación del Estado Sucre y Fundapatrimonio-Sucre, s.l., 1998. Varios datos interesantes se han extraído de Arturo Guevara, *El poliedro de la nutrición*, Lit. y Tip. del Comercio, Caracas, 1944, pp. 159-162; y de Germán Carrera Damas, *Discurso de incorporación a la Academia Venezolana de Gastronomía*, Caracas, 25 de noviembre de 1986, p. 10.

confeccionado con frijoles o arvejas relleno con carne de cerdo, de gallina o de chivo; las empanadas rellenas con guiso de cazón siempre con mucho ají dulce y elaboradas con masa de maíz. Son también peculiares allí la sopa de quimbobó (*Hibiscus esculentus* L.) y el calalú, potaje en el cual entran la carne de cangrejo, cochino salado, pollo o res, el mentado quimbobó y las hojas de ocumo o yautia (*Xanthosoma sagittifolium* L.) y que se acompaña con bolas de plátano, elaboradas con la pulpa majada de este fruto. Igualmente son muy populares las cachapas, sean de hoja en forma de hallaquitas o de budare de forma circular, confeccionadas con una masa de jojoto o maíz tierno, usualmente untadas con mantequilla y añadidas de queso blanco. Asimismo, han de mencionarse: el consomé de chipichipi (*Dona* sp.), la crema de guacuco (*Tivela mactroides*) y el pastel de chucho (*Aetobatus narinari*), peculiares de la isla de Margarita. Son muy consumidos otros moluscos como la pepitona (*Arca zebra*), el mejillón (*Perna perna*) y las ostras. Entre los pescados más populares en la región, además del mero, el pargo y el cazón ya nombrados, se encuentran las sardinas, el róbalo (*Centropomus* sp.), la anchoa (*Pomatomus saltatrix*), la catalana (*Priacanthus arenatus*), el jurel (*Caranx hippos*), el pámpano (*Trachinotus falcatus*), el lebranche (*Mujil liza*), la lisa (*Mujil incilis*) —del cual son muy apreciadas las huevas— y el tajalí (*Trichiurus lepturus*), preparados en diversas formas, asados a la brasa, fritos en ruedas, guisados o en sancocho.

⁴⁴ En lo que atañe a los postres, quizá el más emblemático de la región sea el gofio cumánés, hecho con harina de casabe, melado de papelón y queso fresco, siguiéndole otro similar, llamado naiboa, que consiste en una especie de emparedado de casabe relleno con melado de papelón. Se elaboran dulces en almíbar de cajúa (*Sicana odoriferera* Vell.) fruto de color purpúreo y de aroma fuerte; o de maya o chichiboa (*Zizyphus melastomoides* Pittier), drupa anaranjada de una sola semilla. Hay también otras golosinas que se sirven generalmente como merienda, como es el caso del gató (del francés *gâteau*, pastel), género en el cual han sido famosos el gatomí, preparado con harina de maíz, el gatotán, hecho con harina de trigo o el gatochac, que se hace con batatas, pastelitos éstos endulzados con melado de papelón y aromatizados con canela, vainilla, jengibre y clavo. Asimismo, dentro de este rubro hay que destacar las empanadas rellenas con jalea de plátano, llamadas paté-banán, o con jalea de coco, el paté-coco. Esto sin contar el chiririvi, harina de maíz tostado endulzada también con almíbar de papelón. Para finalizar, deben mencionarse los atoles destinados a la alimentación de los niños y las tortas preparadas con la harina que se obtiene de los bulbos de una hierba que llaman sulú, guate o pericaguara (*Maranta arundinacea* L.).

⁴⁵ En materia de bebidas puede afirmarse que la característica de esta región es el ron de ponsigüé (*Zizyphus jujuba*; Mimm), que consiste en ron en el cual se maceran por tiempo prolongado, de seis meses a un año, las frutas del arbusto de tal nombre, a veces con inclusión de una astilla de canela y de unas cuantas ciruelas pasas. Acostúmbrase dejar esta mezcla en una botijuela de barro, bien cerrada, que se enterraba en la tierra cerca de la casa o se colocaba en algún rincón a resguardo de la luz, para, al final del período de maceración, ser trasvasada, colándola a botellas. Es bebida típica

del período de navidad y año nuevo. Es famoso el ron que se fabrica, desde hace más de un siglo, en Carúpano⁽⁴⁶⁾. Entre las bebidas no alcohólicas no puede dejar de citarse como peculiar de la región el fresco de jobo (*Spondias mombin* L.).

- ⁴⁶ Hemos citado apenas unas cuantas preparaciones de esta rica región culinaria que es considerada en todo el país como de óptima sazón.

Región del Zulia⁽⁴⁷⁾

- ⁴⁷ En el extremo oeste de Venezuela se encuentra el estado Zulia, con una superficie de unos 63.000 km², que alberga una población de casi 3.000.000 de hab., aproximadamente un 12% de la total del país, la mayor parte de los cuales reside en la capital: Maracaibo. Si bien se conoce esta zona por su importante producción de petróleo, al mismo tiempo su territorio sustenta una notable producción agropecuaria. Tiene fama en el resto del país la excelencia de la carne de su ganado vacuno y la bondad y abundancia de sus cosechas de plátano (*Musa paradisiaca* L.). En otros tiempos se ponderaba por la pesca lacustre, pero las instalaciones destinadas a la explotación de los hidrocarburos han mermado considerablemente este rubro. En la península de la Guajira —una pequeña porción es venezolana— habita una etnia, la guajira, que a pesar de la fuerte transculturación que ha recibido a lo largo de siglos todavía mantiene muchas de sus características culturales asociadas al hecho de ser un pueblo ganadero. Son famosos en la zona sus cocotales, la leche de cuyo fruto es usada allí con profusión en algunos guisos. Entre los ejemplares de la fauna que allí se encuentra resaltan desde el punto de vista culinario la cabra, el pato güirirí (*Dendrocygna viduata*) y el pato yaguazo (*Amazonetta brasiliensis*), ambos muy cotizados en la cacería, y un pescado que se cobra en sus costas marítimas llamado lisa (*Mugil incilis*), del cual son muy apreciadas sus huevas, además de su carne. Las actividades agropecuarias referidas no son una novedad en la zona, pues tanto la cría de ganado vacuno y caprino como las plantaciones de coco y de plátano fueron características del proceso de poblamiento que allí se operó durante el siglo XIX⁽⁴⁸⁾.

- ⁴⁸ En el elenco de las preparaciones peculiares de la región se cuentan numerosos guisos elaborados a base de leche de coco, entre los cuales sobresalen el de chivo, el de los nombrados patos, y el de conejo. Especial aprecio tienen los moradores de la zona por el mojito de pescado, que puede ser de róbalo o de curvina del lago (*Cynoscion maracaiboensis*), guiso famoso en que entran cebollas blancas, cebolla en rama, pimentones verdes, papas, ajíes dulces, aceitunas y alcaparras, y en su aliño están presentes el orégano, el comino, el onoto, la malagueta y el clavo. De la fauna fluvial

(46) Véase la monografía de Carlos Viso, *El ron Carúpano*, ExLibris, Caracas, 2004.

(47) Sobre la región zuliana véase la obra de Marlene Nava, *La cocina zuliana*, Janet Olier Ediciones, Maracaibo, 1997, y las de Heber Villalobos, *La Navidad en el Zulia*, Ars Gráfica S.A., Serie cultura culinaria del Zulia, Maracaibo, 1992; *El maíz en la dieta del zuliano*, Ars Gráfica S.A., Serie cultura culinaria del Zulia, Maracaibo, 1987; *La cacería en el Zulia*, Ars Gráfica S.A., Serie cultura culinaria del Zulia, Maracaibo, 1991.

(48) Véase Cunill, op. cit., tomo I, pp. 209 y ss. Muy revelador es el mapa relativo a la actividad económica incluido en dicha obra entre las pp. 210 y 211. También en el tomo II, pp. 1318 y ss.

pescan el armadillo (*Hypostomus watwata*), con el cual hacen su más famoso sancocho. Con la harina de maíz, agua, sal, mantequilla, leche de coco y otros ingredientes, preparan allí un plato parecido a la polenta italiana, que llaman funche. Tratándose de una zona ganadera, no podían faltar los quesos de vaca, de los cuales es típicamente zuliano el llamado queso de año, que como su nombre lo indica recibe un período de maduración y constituye una excepción entre los quesos venezolanos que generalmente son frescos. No obstante que en toda Venezuela se consume el plátano frito en tajadas, los zulianos tienen tal aprecio por este condumio, al que llaman simplemente maduros, que podría incluirse como un distintivo culinario regional, tomando en cuenta que para esa fritura se prefiere el plátano bien maduro. La abundancia de esta musácea y el exagerado aprecio que por ella sienten los zulianos han hecho que el ingrediente distintivo regional para la masa de las hallacas sea el plátano, como sucede con los tamales peculiares de la zona de Santa Bárbara del Zulia, que marcan en la materia la diferencia respecto del resto del país.

Región del Zulia



FIG.15 Elaboración de huevos chimbos por la señora Fuenmayor. Maracaibo, estado Zulia.
Fotografía José Rafael Lovera.



FIG.16 Mojito de pescado.
Fotografía Federica Rodner.

- ⁴⁹ En el ramo de la repostería elaboran dos postres que se han convertido en emblemas de la región: el dulce de icacos (*Chrysopalanus icaco* L.), que consiste en esos frutos cocidos en almíbar, que por su característica cromática da como resultado una preparación purpúrea; y los huevos chimbos, confeccionados con yemas batidas, luego cocidas al vapor y por fin sumergidas en un melado de azúcar perfumado con vainilla y ron. Este dulce tiene la particularidad de que ha dado origen a un artefacto muy empleado por los zulianos, llamado chimbera, que facilita la cocción al vapor. Otro postre propio de la región es el mote, que se prepara con auyama, cocida en agua hasta que se vuelve puré al cual se le añade panela rallada y leche de coco, removiendo la mezcla mientras está en el fuego hasta que adquiere cierta consistencia, para finalizar espolvoreándole encima pimienta molida.

Región central⁽⁴⁹⁾

- ⁵⁰ Se trata de la región más poblada del país (9.500.000 habitantes), que constituyen aproximadamente el 39% de la población total de Venezuela. Su extensión es apenas de 72.000 km². Allí se encuentran Caracas —la capital de la República—, Maracay, Valencia, Los Teques y otras poblaciones importantes. El hecho de que se encuentre en ella la principal ciudad del país y que ésta se halle estrechamente comunicada con las otras urbes nombradas, significa que desde tiempo atrás han estado ellas sometidas a la preponderancia de la metrópolis⁽⁵⁰⁾. En la región se hallan muchas industrias importantes, de las cuales un buen número pertenece al ramo alimentario. Es en Caracas donde se ha venido estableciendo el mayor número de restaurantes de comidas de casi todas las partes del mundo, lo que ha contribuido a que la población tenga un resaltante rasgo de cosmopolitismo gastronómico. En Maracay, Valencia y Los Teques se ha sentido mucho esa expansión de la mesa pública, aun cuando su variedad no llegase a alcanzar la que se da en la capital.
- ⁵¹ Existen platos peculiares de la región, algunos de los cuales se han impuesto como platos nacionales. Ejemplos de lo dicho serían las hallacas⁽⁵¹⁾ y el pabellón⁽⁵²⁾, que consiste en una combinación de carne vacuna guisada y desmechada, caraotas o frijoles negros guisados, arroz blanco y plátanos fritos, a veces con añadidura de queso blanco fresco; y el hervido de gallina o la ensalada de esa misma ave. Algo parecido sucede en el rubro de la panadería con el pan de jamón, creado en Caracas en las primeras década-

(49) Quizá las obras de mayor precisión y alcance sean las de Armando Scannone. *Mi cocina. A la manera de Caracas*. Edición del autor, Caracas, 1982, y *Mi cocina. A la manera de Caracas II*. Edición del autor, Caracas, 1994.

(50) Para el poblamiento de Caracas y su zona de influencia, véase Cunill, op. cit., tomo I, pp. 417 y ss., y tomo III, pp. 1597 y ss.

(51) El texto más antiguo del cual se desprende que con el nombre de hallaca se distinguía en Caracas desde la primera mitad del siglo XVIII al pastel de maíz, tal como lo conocemos hoy, data de 1806 y se atribuye a Francisco de Miranda. Véase José R. Lovera. *Gastronómicas*, p. 75, y Lucas G. Castillo Lara, *Santa Ana de Coro (Símbolo de fe)*, Asamblea Legislativa del Estado Miranda, Los Teques, 1977, p. 106.

(52) El origen caraqueño del pabellón está confirmado en Ramón David León, *Geografía gastronómica venezolana*, Tipografía Garrido, Caracas, 1954, pp. 41 y s.

das del siglo xx⁽⁵³⁾, y en repostería con el bienmesabe, postre hecho con bizcochuelos emborrachados con vino moscatel y cubierto con crema de coco, yemas y azúcar, para luego ser espolvoreado con canela molida; el dulce de higos en almíbar o el de durazno también en conserva y el dulce de leche cortada, sin contar la jalea de mango verde. Otras preparaciones características serían la olleta de gallo, potaje en que entran la carne del ave, aceitunas, alcaparras, encurtidos, vino tinto y que se espesa con harina de trigo tostada; el estofado de res, guiso que requiere cocción pausada y en el que entran los trozos de carne, generalmente de ganzo y de tocino, y que se perfuma acentuadamente con clavos de olor; la pelota, especie de tamal dulce hecho con maíz y cambur (*Musa sapientium* L.); las cachapas de hoja, suerte de tamales hechos de maíz fresco; las panelas de San Joaquín, bizcochos preparados en la población del estado Carabobo que lleva ese nombre; la cafunga, tamal en que entran también los cambures y que al parecer es de origen africano; los bollos pelones de masa de maíz relleno de carne de cerdo; el arroz con costillitas del estado Aragua; los niños envueltos de San Carlos, estado Cojedes; las albóndigas de La Victoria, estado Aragua; la falda de res consistente en panza de novillo guisada; la polenta de Montalbán, estado Carabobo, hecha originalmente con jojoto; el pavo relleno de navidad; la conserva de coco llamada de la cojita; los manjares de guanábana y piña, sin contar el majarete que combina coco y maíz.

⁵² En materia de bebidas no alcohólicas, quizá la más importante allí sea la chicha de arroz, carato hecho a base de dicho cereal. Es de gran consumo, por lo que también se produce industrialmente. Hay en la región empresas productoras de rones de gran calidad y también se produce cerveza de gran fama. Otra bebida alcohólica de gran consumo, sobre todo en la época navideña, es el ponche crema, que hoy se fabrica industrialmente. Tales son las preparaciones que pueden considerarse más representativas de la región central⁽⁵⁴⁾.

⁵³ La propuesta de cartografía culinaria de Venezuela que hemos ofrecido, con base en regiones de influencia de tradiciones alimentarias, es una aproximación al tema, por lo cual no pretende ser exhaustiva. Vale la pena llamar la atención sobre la necesidad de profundizar el estudio de la materia, mediante un esfuerzo multidisciplinario en el cual han de colaborar geógrafos, antropólogos, sociólogos, historiadores y nutricionistas.

(53) El origen del pan de jamón está claramente establecido en Miro Popic, *El libro del pan de jamón*, Ernesto Armitano Editor, Caracas, 1986.

(54) Se podría continuar con la lista de las peculiaridades de la región central, pero concluiremos aquí la enumeración, remitiéndonos a los numerosos repertorios culinarios que sobre esta tradición existen, la mayor parte de relativo fácil acceso y que informan detalladamente sobre la materia. Véase el citado repertorio de Orfila Márquez, nota número 16.



FIG.17 Hallaca.
Fotografía Nelson Garrido.



FIG.18 Pabellón criollo.
Fotografía Nelson Garrido.



FIG.19 Juan sabroso.
Fotografía Nelson Garrido.

BIBLIOGRAFÍA

ARMAS CHITTY, J. A.

-- (1961-1962). «Vocabulario del ható». Separata de *Archivos Venezolanos de Folklore*. Años X y XI, nº 7. Caracas.

ARSUAGA, J. L.

-- (2003). *Los aborígenes (La alimentación en la evolución humana)*. RBA Libros, Barcelona.

BEE ROBERT, L.

-- (1975). *Patrones y procesos (Introducción a las tácticas antropológicas para el estudio de los cambios socio-culturales)*. Logos Consorcio Editorial, S. A., México.

BRANDY DE, E.

-- (1996). *Comidas tradicionales trujillanas*. s.l., s.e., 1996.

CARRERA DAMAS, G.

-- (1986). *Discurso de incorporación a la Academia Venezolana de Gastronomía*. Caracas.

CARTAY, R.

-- (1988). *La mesa de la meseta*. Editorial Venezolana, Mérida.

-- (1995). *El pan nuestro de cada día*.

Fundación Bigott, Caracas.

-- (1997). *Caracterización de la región*

alimentaria andina. Biblioteca de Autores y Temas Tachirenses, San Cristóbal.

CARTAY, R. y L. R. DÁVILA

-- (1992). *Mesa y cocina en Mérida*. Futuro, San Cristóbal.

CASTILLO LARA, L. G.

-- (1977). *Santa Ana de Coro (Símbolo de fe)*.

Asamblea Legislativa del Estado Miranda, Los Teques.

CENTRO DE ESTUDIOS GASTRONÓMICOS (CEGA) DE CARACAS

-- . www.cega.org.ve.

CLAVAL, P.

-- (1974). *Evolución de la geografía humana*. Oikos-tau, Barcelona.

-- (2003). *Géographie culturelle (une nouvelle approche des sociétés et des milieux)*. Armand Colin, París.

LA COCINA DEL TERRITORIO FEDERAL AMAZONAS

-- (1987). INN, Caracas.

III CONGRESO MÉDICO (jornadas médicas)

-- (1955). Editorial Grafolit, Caracas.

COCINA VENEZOLANA NAVIDEÑA

-- . s.l., s.e., s.a.

COPPENS, W. y B. ESCALANTE (eds.)

-- (1988). *Los aborígenes de Venezuela*. Fundación La Salle, Monte Ávila Editores, Caracas.

CORDÓN, F.

-- (1978). *La alimentación, base de la biología evolucionista*. Alfaguara, Madrid.

-- (1980). *Cocinar hizo al hombre*. Editorial Tusquets, Barcelona.

CUNILL GRAU, P.

-- (1987). *Geografía del poblamiento venezolano en el siglo XIX* (3 tomos). Ediciones de la Presidencia de la República, Caracas.

DULAU, R. y J. R. PITTE

-- (1998). *Géographie des odeurs*. L'Harmattan, París.

INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICIÓN (INN)

-- (1987). *Encuesta Nacional de Nutrición*.

Edición mimeografiada, Caracas.

GARCÍA TAMAYO, M.

-- (1978). *En pos del folklore II*. Instituto Universitario Pedagógico Experimental, Barquisimeto.

GÓMEZ, A. F.

-- (1991). *Historia y antología de la cocina margariteña*. Armitano, Caracas.

GONZÁLEZ, E. G.

-- (1906). «El banquete llanero». En *El Cojo Ilustrado*, nº 354, Caracas, pp. 570 y ss.;

nº 355, p. 610.

GUEVARA, A.

-- (1944). *El poliedro de la nutrición*. Lit. y Tip. del Comercio, Caracas.

HERNÁNDEZ, T. (ed.)

-- (2001). *Cocinar a la venezolana. Guía práctica*. El Nacional, Caracas.

HERSKOVITS, M. J.

-- (1964). *El hombre y sus obras (la ciencia de la antropología cultural)*. Fondo de Cultura Económica, México.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA (INE)

-- . www.ine.org.ve.

LEÓN, R. D.

-- (1954). *Geografía gastronómica venezolana*. Tipografía Garrido, Caracas.

LOVERA, J. R.

-- (1988). *Historia de la alimentación en Venezuela*. Monte Ávila Editores, Caracas.

-- (1989). *Gastronómicas (Ensayos sobre temas gastronómicos)*. CEGA, Caracas.

-- (1998). «Una gesta a lomos de la gastronomía». *Revista Bigott* (Edición especial Lara, El arco secreto). nº 46, julio-agosto-septiembre de 1998, pp. 12-20, Caracas.

- MANARA, B.
-- (1996). *Paria: en el tiempo y en el corazón*. Fundación Thomas Merle, Carúpano.
-- (1998). *La cocina pariana, 500 años después*. Gobernación del Estado Sucre y Fundapatrimonio-Sucre, s.l.
- MÁRQUEZ, O.
-- (2005). *Recetarios de cocina venezolanos. Ensayo bibliográfico*. Inédito, CEGA, Caracas.
- MENDOZA DE GONZALO, G.
-- (2004). *Mojos, chichas y amasijos (La sabrosura de la cocina boconesa)*. Fondo de Inversión Social de Venezuela (Fonvis), Caracas.
- NARANJO M., R. JOSÉ
-- (1985). *La artesanía de queso larense*. Fundación para el Desarrollo Local de la Región Capital. Serie Testimonios Artesanales de Venezuela, Caracas.
- NAVA, M.
-- (1997). *La cocina zuliana*. Janet Olier Ediciones, Maracaibo.
- ORTEGA VALCÁRCEL, J.
-- (2000). *Los horizontes de la geografía (teoría de la geografía)*. Editorial Ariel, Barcelona.
- PAREDES, M. S.
-- (2003). *La mesa navideña en Venezuela*. Factoría Gráfica, Caracas.
- PEÑA, L.
-- (1997). *La cocina tachireense*. Biblioteca de Autores y Temas Tachirenses, San Cristóbal.
- POPIC, M.
-- (1986). *El libro del pan de jamón*. Ernesto Armitano Editor, Caracas.
- PRICE, E. T.
-- (1975). «Geografía cultural». En *Enciclopedia internacional de las ciencias sociales* (vol. 5). Aguilar, Madrid.
- RECETARIO MANUSCRITO DE LA FAMILIA
CONTASTI GORRÍN DE CIUDAD BOLÍVAR
-- (s.f). Copia del cual se encuentra en la Biblioteca del Centro de Estudios Gastronómicos (CEGA) de Caracas.
- REPÚBLICA DE VENEZUELA, MINISTERIO
DE OBRAS PÚBLICAS
-- (1972). *La conquista del Sur*. Cartografía Nacional, Caracas.
- RODRÍGUEZ, J. A. (comp.)
-- (2000). *Visiones del oficio (historiadores venezolanos en el siglo XXI)*. Comisión de Estudios de Postgrado, Facultad de Humanidades y Educación, Universidad Central de Venezuela y Academia Nacional de la Historia, Caracas.
- SAUER, C. O.
-- (1931). «Cultural Geography». En *Encyclopedia of The Social Sciences* (vol. 6). The Macmillan Company, Nueva York.
-- (1976). «Introducción a la geografía histórica». En P. H. Randle (ed.). *Teoría de la geografía* (primera parte). Sociedad Argentina de Estudios Geográficos, Serie Especial N° 3. Buenos Aires.
- SCANNONE, A.
-- (1982). *Mi cocina. A la manera de Caracas*. Edición del autor, Caracas.
-- (1994). *Mi cocina. A la manera de Caracas II*. Edición del autor, Caracas.
- SCHAEL MARTÍNEZ, G.
-- (1953, 1954). «La cocina criolla: las mejores recetas». En *Archivos Venezolanos de Folklore*. Años II-III, tomo II, N° 3, Caracas.
- SPROUT, H.
-- (1975). «Geografía política». En *Enciclopedia internacional de ciencias sociales* (vol. 5). Aguilar, Madrid.
- TAMAYO, F.
-- (1961). *Los llanos de Venezuela*. Instituto Pedagógico, Caracas.
- VÉLEZ BOZA, F.
-- (1948). «La alimentación y la nutrición en Venezuela». En *Revista de Sanidad y Asistencia Social*. N° 1-2, vol. III, enero-abril de 1948, p. 165, Caracas.
- VILLALOBOS, H.
-- (1987). *El maíz en la dieta del zuliano*. Ars Gráfica S.A. Serie Cultura Culinaria del Zulia, Maracaibo.
-- (1991). *La cacería en el Zulia*. Ars Gráfica S.A. Serie Cultura Culinaria del Zulia, Maracaibo.
-- (1992). *La Navidad en el Zulia*. Ars Gráfica S.A. Serie Cultura Culinaria del Zulia, Maracaibo.
- WACKERMANN, G.
-- (2002). *Géographie régionale*. Ellipses, París.