



INTRODUCTORIAS

Comprendiendo a Venezuela

LOS SABORES DE MI PAÍS

El sincretismo ha dejado sus trazos en la cocina venezolana y los fogones criollos combinan los ingredientes para realzar los sabores locales. Cada unidad natural de la geografía venezolana ha asimilado a su tradición culinaria especies animales y vegetales que crecen y se cultivan en el entorno.

En su conjunto se trata de platos mestizos elaborados a partir de productos originarios de la América prehispanica, que se mezclaron con alimentos introducidos por los españoles y que se aclimataron en esta tierra de gracia.



Nuestra cocina también incorpora métodos y técnicas de cocción que realzan su cualidad híbrida: los dulces en almíbar, los hervidos y asopados, así como los guisos y las frituras son de origen español; mientras que asar –la carne en vara–, ahumar, salar –los pescados– o cocinar al vapor son prácticas adquiridas de nuestros antepasados indígenas.

LA HALLACA: UN COFRE DE SABORES

Este plato tradicional de la época navideña compendia nuestra cultura mestiza: el maíz es de origen americano; el guiso, con aceitunas, pasas, alcaparras y encurtidos, es aporte español, y las hojas de plátano que la envuelven provienen de África. Su base es un guiso de carne de cerdo, gallina y res. El adorno depende de la región; por ejemplo, las andinas llevan garbanzos y en algunos casos chayota; las caraqueñas, almendras, y las de Guayana contienen papas.



HALLACA CERRADA



FOTOGRAFÍAS ANDRÉS MANNER

PABELLÓN, PATICAS DE GRILLO Y CAZÓN

El pabellón combina en un solo plato ingredientes de distintas procedencias: el maíz en las arepas y el frijol negro o caraotas, que son de origen americano, con el sabor dulce del plátano maduro, proveniente de África; el arroz blanco, oriundo de Asia, y la carne mechada preparada con los ingredientes básicos utilizados en la cocina venezolana, como la cebolla, el ajo, el ají dulce, el onoto y el pimentón. Estos condimentos se emplean también para sazonar las paticas de grillo y el cazón que sustituye a la carne en el pabellón margariteño.



CAZÓN

PATA DE GRILLO

Por su parte, envolver alimentos en hojas de plátano –las hallacas, las cuajadas o los quesos– es herencia de la cultura africana. Los sabores fuertes, picantes o la comida muy condimentada que se consume en algunas zonas de los estados Bolívar y Sucre son de influencia trinitaria.

El uso del coco en el occidente del país para preparar postres y platos salados proviene de las islas del Caribe.



EMPANADAS

AREPAS

LA AREPA, EL PAN NUESTRO

El consumo de la arepa une a todo el país. Es elaborada a base de maíz (cocido, pelado o precocido), agua y sal. Se cocina sobre el budare, en una plancha, en el horno o frita. Puede comerse sola, rellena, aliñada con huevo, queso, anís, con coco rallado, papelón o con trozos de chicharrón. Sus tamaños varían: en algunas zonas, como la costa oriental, son grandes; en otras, como la costa central, son más pequeñas. En Caracas, cuando se rellenan, se les denomina «tostadas», y en Maracaibo, a las fritas rebosadas con huevo se les llama «tumbarranchos»; en oriente se las hace muy finas y se llaman «telitas».

Fundación Empresas Polar
Apartado postal 70934, Los Ruices
Caracas 1071-A, Venezuela

fundación
EMPRESAS POLAR

LÁMINA **24**

Producción general: Ediciones Fundación Empresas Polar
Autor (lám. 24): Sagrario Bertl
Concepción de las estrategias de edición gráfica y proyecto de diseño: VACA Visión Alternativa

GEO
Venezuela