

colección  
77  
de

# 7 comidas

de Venezuela



fundación  
**EMPRESAS POLAR**

J-00110574-3



# 7 comidas

de Venezuela





Leonor Giménez de Mendoza **Presidenta**  
 Rafael Antonio Sucre Matos **Vicepresidente**

### Directores

Alfredo Guinand Baldó  
 Leopoldo Márquez Áñez  
 Vicente Pérez Dávila  
 José Antonio Silva  
 Manuel Felipe Larrazábal  
 Leonor Mendoza de Gómez  
 Morella Grossman de Araya  
 Luis Carmona  
 Leopoldo Rodríguez

### Gerentes

Alicia Pimentel **Gerente General**  
 Daniela Egui **Gerente de Desarrollo Comunitario**  
 Johanna Behrens **Gerente de Formulación y Evaluación de Proyectos**  
 Rubén Montero **Gerente de Administración y Servicios Compartidos**  
 Laura Díaz **Gerente de Programas Institucionales**

### Centros Especializados

<i>Casa de Estudio de la Historia de Venezuela «Lorenzo A. Mendoza Quintero»</i>	Directoras	Elisa Mendoza de Pérez Leonor Mendoza de Gómez
	Coordinador	Gustavo Vaamonde
<i>Casa Alejo Zuloaga</i>	Coordinadora	Cheryl Semeler
<i>Centro de Capacitación y Promoción de la Artesanía</i>	Coordinador	Rogelio Quijada
<i>Centro de Capacitación para Pequeños Productores en Agricultura Tropical Sostenible (ATS)</i>	Coordinador	Johnny Salaverría

Coordinación de Ediciones Gisela Goyo



La colección

**La gran riqueza** de Venezuela se refleja por igual tanto en sus tradiciones como en su geografía y biodiversidad. Conocer unas y otras es el primer paso para aprender a querer y valorar el país en el cual nacimos y vivimos, para fortalecer y arraigar algo tan necesario en cualquier ser humano como es el sentido de pertenencia.

**Concebida con** ese propósito, la Colección **7 de 7** se presenta como un novedoso y excelente aporte a la labor que durante casi cuatro décadas ha mantenido Fundación Empresas Polar, apostando siempre por el país y su desarrollo social, lo que incluye, por supuesto, la formación y educación de niños y jóvenes.

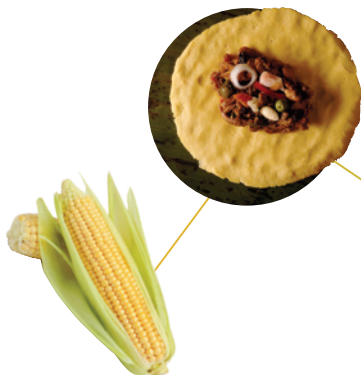
**Estos siete** cuadernos, que reúnen 7 Árboles, 7 Monumentos, 7 Fiestas, 7 Etnias, 7 Comidas, 7 Animales y 7 Paisajes, constituyen un breve compendio de nuestro patrimonio, de lo que nos caracteriza e identifica como pueblo y nación. En ellos encontrarán los maestros y mediadores de lectura un material complementario de apoyo a la educación básica de inapreciable valor. Asimismo, el ameno tratamiento de los temas y su atractivo diseño, seguro despertará el interés entre sus destinatarios naturales, el público infantil y juvenil. En este caso, nuestro compromiso es motivarlos a seguir aumentando sus conocimientos sobre el país, unido al deseo de fomentar el hábito y el gusto por la lectura.

**Leonor Giménez de Mendoza**  
Presidenta Fundación Empresas Polar

Introducción

# 7 comidas de Venezuela

**La cocina** tradicional de cualquier lugar del mundo tiene relación con los productos que la naturaleza ofrece. El maíz, por ejemplo, originario de América, lo encontramos a lo largo de todo el continente y es parte fundamental de la alimentación en muchos de nuestros países, entre ellos, por supuesto, Venezuela.



**Pasa lo mismo** con la yuca, que es propia de las regiones americanas más cálidas y de la cual se hace el casabe que hoy comemos, al igual que lo hacían en tiempos remotos aquellos antepasados originarios de estas tierras.

**Otro caso** sería el imprescindible plátano de nuestra dieta diaria, traído en tiempos de la Conquista y que encontró en este trópico el clima ideal para su cultivo.



**La mezcla de** culturas también repercute de manera directa en las costumbres alimenticias de los pueblos, por eso los venezolanos contamos con muchas comidas, ya propiamente nuestras, que provienen de tradiciones culinarias indígenas, europeas y africanas.

**En este sentido** el primer lugar lo tiene la hallaca, uno de los platos más representativos del país. ¿Y esa sopa repleta de productos del mar que es la fosforera margariteña no constituye acaso una particular versión de la cazuela de mariscos española?

**Según un dicho** muy popular, somos lo que comemos. Si es así, buena parte de lo que somos los venezolanos está representado en las siete comidas que aquí se reseñan.

la imprescindible

# Arepa

Se puede rellenar  
de lo que quieras

Existen algunos alimentos propiamente originarios del territorio que hoy ocupa Venezuela; la arepa es uno de ellos, pues se sabe que ya la hacían y consumían los **aborígenes** que habitaban estas tierras antes de la llegada de los españoles.





En la actualidad sigue siendo parte imprescindible de la dieta del venezolano y la reina de sus desayunos, por eso en ninguna casa falta un paquete de harina de maíz precocida, el ingrediente básico para su preparación.

Las arepas se pueden comer solas o como acompañantes, pero casi todo el mundo las prefiere rellenas. Y la variedad de rellenos es enorme, como es fácil observar en cualquier arepera: desde jamón y queso hasta **embutidos**, carne, pollo, pescados y mariscos.



Antes de la aparición de la harina precocida, en 1960, hacer arepas no era tan fácil: primero había que **pilar** el maíz y quitarle las cáscaras, luego sancocharlo y después molerlo.

el saludable

# Casabe

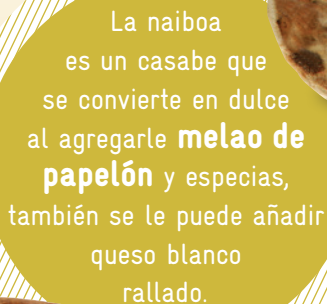
.....  
Contiene mucha fibra  
y minerales

**Alrededor de**  
55 centímetros de  
diámetro mide una  
torta normal de  
casabe, un alimento  
de forma redonda y  
plana cuyo origen se  
pierde en la remota  
época prehispánica.



Su único ingrediente es la **yuca**, que tras un largo proceso de colado y **tamizado** se vuelve harina. Entre sus virtudes se cuentan la gran cantidad de fibra, hierro y calcio que contiene, así como la ausencia de grasa y posibilidades de conservación durante largo tiempo.

Esta especie de pan de yuca siempre ha sido un fiel acompañante de nuestras comidas, sobre todo de sopas y sancochos debido a la facilidad con que absorbe los líquidos. En nuestros días lo encontramos industrializado y en tamaño pequeño como base para sabrosos pasapalos.



La naiboa es un casabe que se convierte en dulce al agregarle **melao de papelón** y especias, también se le puede añadir queso blanco rallado.

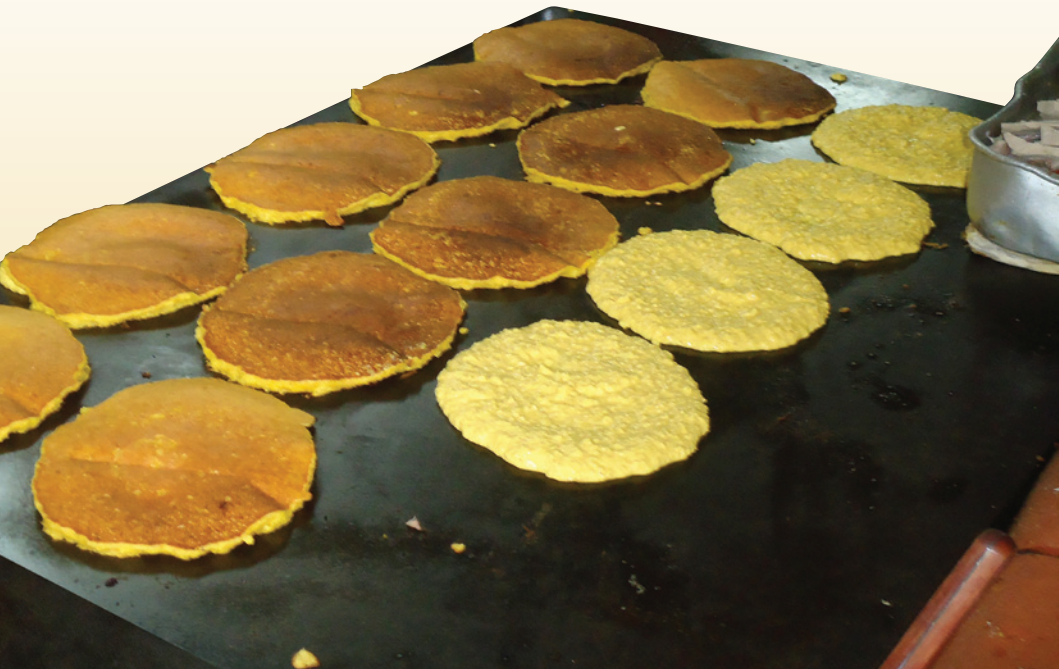


la dorada

# Cachapa

.....  
Su secreto es  
el maíz tierno

**Las cachapas** se preparan con jojoto, que es el nombre de la mazorca del maíz tierno, ese que aún conserva su humedad. Con un cuchillo se desprenden los dorados granos de la mazorca para después molerlos y agregarles agua o leche, una pizca de sal y el azúcar que refuerza el sabor dulzón de ese maíz todavía joven.



La palabra  
jojoto ha pasado a  
nuestro **argot** popular para  
referirnos también a personas  
o cosas. Cuando alguien «está  
jojoto» es porque se trata de  
una persona joven o con  
muy poca experiencia.



El resultado es una crema espesa que se extiende sobre el **budare** o la sartén como si se tratara de una panqueca bien gruesa. Se pueden comer solas, con cochino, con jamón, aunque nada mejor que acompañarla con un suave queso de mano o guayanés.

Las «cachapas de hoja» o «bollitos de maíz tierno» se hacen con la misma masa; en este caso se envuelven en las hojas de la propia mazorca, se amarran y se **sancochan**.

## En las casas

venezolanas el plátano nunca falta. Y aunque generalmente el maduro es más utilizado en la cocina, el verde tiene también un lugar preferencial, sobre todo para convertirlo en tostones o patacones, como los llaman en el Zulia, uno de los estados donde más se consume.

el crujiente

# Patacón zuliano

Típico de la  
región zuliana



Para hacerlos, las tajadas o ruedas del plátano verde se tienen que freír dos veces, antes y después de aplanarlas con un poquito de sal. Maracaibo los popularizó aún más cuando empezaron a hacerlos de gran tamaño, delgados y **crujientes**, para preparar con ellos una especie de sándwiches.



Su relleno más conocido lleva queso, jamón o algún tipo de carne, lechuga y tomate, además de **salsa rosada**.



En muchas regiones de Venezuela los tostones también se hacen con topocho verde. El topocho se puede definir como un plátano pequeño o un cambur grande.

el tradicional

# Pabellón

Una combinación de  
colores y sabores

**Se dice que** ya en la *época colonial* el arroz y la caraota eran una combinación *recurrente* en la alimentación del venezolano. También la carne mechada y el plátano frito son, desde hace muchísimo tiempo, sabores indispensables para nuestro *paladar*.





La unión en un solo plato de estos cuatro ingredientes llegó hacia finales del siglo XIX, para convertirse a partir de entonces en otra bandera o «pabellón» nacional.

Muchos ven en los colores de este plato una perfecta representación de las culturas que confluyen en nuestro **mestizaje**: la europea en el arroz, la africana en las caraotas, y la indígena en la carne mechada.

Lleno de colores y sabores distintos, el pabellón es una comida completa que puede presentar algunas variantes dependiendo de la región del país: a veces se le agrega queso y arepa, e incluso la carne de res puede ser sustituida por la de otros animales, incluyendo la de algunos pescados.



la estimulante

# Fosforera

Propia de la  
isla de Margarita

**Dicen que su** cuna fue Margarita y de allí pasó a toda la costa oriental del país. Cosa que debe ser cierta, porque no existe un restaurante en la isla que no la contemple en su **menú**, ni una casa margariteña en que se deje de preparar.



Esta sopa espesa concentra todo el sabor del mar Caribe gracias al pescado, los mariscos y las conchas marinas, que son sus ingredientes principales. Hay diversas maneras de prepararla; por ejemplo, algunos agregan los vegetales directamente al caldo y otros hacen un **sofrito** con ellos. Eso sí, a ninguna le faltan tomates, pimentón rojo y ají dulce margariteño, que es redondito y no alargado. Como toque final, tampoco falla el cilantro bien picado.

Capaz de levantarle el ánimo hasta al más decaído, la potente fosforera lleva ese nombre porque contiene mucho fósforo, un elemento químico imprescindible para el buen funcionamiento de nuestro organismo, en especial para huesos y dientes.

En agosto de 2013 se celebró por primera vez en la ciudad de Porlamar la Feria de la Fosforera, lo que confirma la importancia de este plato en el estado Nueva Esparta y sus alrededores.



**Hallaca sabe a** Navidad, sencillamente porque esta especie de **elaboradísimo** pastel ocupa un lugar esencial en la mesa venezolana durante la época decembrina.

la laboriosa

# Hallaca

El sabor más navideño



Existen distintas versiones acerca del origen de esta comida, así como de la palabra que la nombra, pero lo único indudable es que en ella participan ingredientes de las tres culturas básicas que conforman nuestro mestizaje: indígena, europea y africana.

Hacer hallacas puede llevarse dos o tres días de trabajo: por una parte el **guiso** y la masa de maíz coloreada con onoto; por la otra los adornos, la envoltura con hojas de plátano y el amarrado con pabito. Un plato complicado y laborioso que sirve para reunir a la familia alrededor de su preparación.

Según la región, la hallaca puede presentar distintas versiones, todas ellas deliciosas, como las de masa de plátano verde en Santa Bárbara del Zulia o las de pescado que se hacen en el oriente del país.



# Glosario

## ***Aborígenes.***

Originarios habitantes de un lugar o territorio, en contraposición a los que llegaron después.

## ***Argot.***

Forma de hablar específica utilizada por un grupo de personas que comparten iguales características por diferentes razones; una de ellas: pertenecer al mismo país.

## ***Budare.***

Plancha de hierro utilizada para cocer o tostar alimentos.

## ***Crujientes.***

En el caso de los alimentos, que suena o hace ruido cuando es masticado.

## ***Elaboradísimo.***

Que ha sido preparado con extremado cuidado, habilidad e interés.

## ***Embutidos.***

Alimentos hechos con tripas rellenas con carne picada, como los chorizos, morcillas y salchichas.

## ***Época colonial.***

Período de tiempo que sigue al de la Conquista, y va del año 1600 al 1810, cuando se inician las guerras de Independencia.

## ***Guiso.***

Cocción de alimentos en un medio semi-graso. Primero se sofríen los ingredientes secos y luego se le agregan los líquidos.

## ***Melao de papelón.***

Almíbar espeso que se obtiene al cocinar el papelón en una pequeña cantidad de agua.

### **Menú.**

Carta de comidas y bebidas que ofrecen los restaurantes para escoger el plato que se va a pedir.

### **Mestizaje.**

Mezcla de culturas y grupos humanos distintos.

### **Paladar.**

Parte interior y superior de la boca y, por extensión: sabor y gusto por las buenas comidas y bebidas.

### **Pilar.**

Descascarar granos en un mortero grande de madera llamado pilón, golpeándolos con un mazo también de madera.

### **Recurrente.**

Que se repite una y otra vez.

### **Salsa rosada.**

Salsa que se hace mezclando mayonesa con salsa de tomate. A veces se le puede añadir mostaza.

### **Sancochan.**

Que se cocinan en agua hirviendo.

### **Sofrito.**

Preparación que consta de diversos ingredientes fritos en aceite, entre otros cebolla o ajo.

### **Tamizado.**

Que ha pasado por un tamiz o colador con huequitos muy pequeños.

### **Yuca.**

Raíz muy gruesa y sustanciosa del arbusto llamado también yuca.

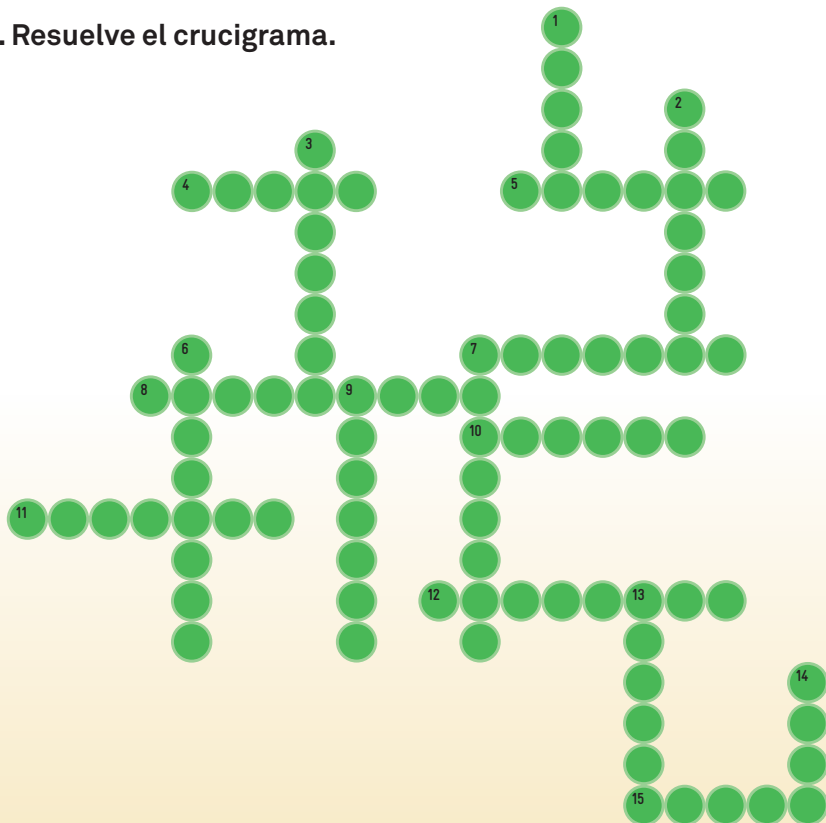
# Actividades

## 1. Completa las palabras que faltan.

- Los mariscos no pueden faltar en la \_\_\_\_\_.
- Los \_\_\_\_\_ se hacen con plátano verde.
- La harina de \_\_\_\_\_ precocida se usa para preparar las \_\_\_\_\_.
- Sin jojoto no hay \_\_\_\_\_.
- La yuca es un \_\_\_\_\_ y con ella se hace el \_\_\_\_\_.
- El pabellón lleva \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_  
y \_\_\_\_\_.
- Las hallacas se \_\_\_\_\_ con \_\_\_\_\_ de plátano.



## 2. Resuelve el crucigrama.



### Verticales

1. ¿Cómo se presenta el plátano en el pabellón?
2. Nombre que se le da en el Zulia al tostón.
3. Comida típica navideña.
6. Granos negros imprescindibles en el pabellón.
7. Plato con cuatro alimentos diferentes.
9. Forma del casabe, la arepa y la cachapa.
11. Elemento químico que contiene la fosforera.
14. Tubérculo con el que se hace el casabe.

### Horizontales

4. Acción de descascarar el maíz en un pilón.
5. Mazorca de maíz tierno.
7. Mata con cuyas hojas se envuelve la hallaca.
8. Lugar donde nació la fosforera.
10. Plancha de hierro para cocer ciertos alimentos.
12. Tajadas de plátano verde frito.
13. Se hace con harina de maíz precocida.



© Fundación Empresas Polar, 2013  
2da. Av. Los Cortijos de Lourdes  
Edif. Fundación Empresas Polar  
Caracas, Venezuela  
[www.fundacionempresaspolars.org](http://www.fundacionempresaspolars.org)

---

## HECHO EL DEPÓSITO DE LEY

Depósito legal If25920136412656  
ISBN de la colección 978-980-379-330-2  
ISBN del título 978-980-379-336-4

---

### **Autora**

Silda Cordoliani

### **Coordinación editorial**

Gisela Goyo

### **Asistente de investigación**

Marisol León Rodríguez

### **Corrección de pruebas**

Laura Sánchez

### **Diseño gráfico**

Aitor Muñoz Espinoza

### **Portada**

Niño: Noel Quiroz Bello  
Foto de niño: Juan Carlos López  
Foto de comida: Ethel Rojas

### **Fotografías**

*Xavier Celix Blanco / Juan Cyr Puentes* p. 6  
*Román Rangel* p. 8  
*Silda Cordoliani* p. 10  
*Imágenes Ferrero* p. 12  
*Ethel Rojas* p. 14  
*Gustavo Granado* p. 16  
*Nelson Garrido* pp. 18 y 19

### **Impresión**

La Galaxia

### **Tiraje**

1.000 ejemplares

Impreso en Venezuela



La cocina tradicional de cualquier parte del mundo tiene relación con los productos que la naturaleza ofrece. El maíz, por ejemplo, es parte fundamental de nuestra alimentación.

La mezcla de culturas también repercute de manera directa en las costumbres alimenticias de los pueblos. Según un dicho muy popular, somos lo que comemos. Si es así, buena parte de lo que somos los venezolanos está representado en las siete **comidas** que aquí se reseñan.



[fundacionempresaspolarg.org](http://fundacionempresaspolarg.org)

ISBN 9789803793354

