

Listos para llevar, productos alimenticios en Venezuela





Listos para llevar, productos alimenticios en Venezuela

© Fundación Empresas Polar
Caracas, 2011

Hecho el depósito de Ley
Depósito Legal: If25920116411016

ISBN: 978-980-379-295-4

Coordinación editorial

Gisela Goyo

Investigación y textos

Sagrario Berti

*Asistencia, documentación
e investigación*

Gabriela Quero

Validación de alimentos

Gelsi Álvarez

Corrección

Alberto Márquez

Diseño gráfico

Eduardo Chumaceiro d'E.

Fotografías

LSMP Fotografía

Oswaldo Durán

Osmel Meza

Elisa Quero

Pablo Romero

Rafael Serrano

Olga Zambrano

Procesamiento de imágenes

Jairo Chavarro

Impresión

La Galaxia

Tiraje

1.000 ejemplares

Agradecimientos

María Bellorín

Alejandro Reyes

Gonzalo Denis

Larissa Hernández

María Elena Huizi

Fernando Mogollón

Monse Morillo

Rafael Principal

Marisela Riera

Dennis Schmeichler

Edis Sólorzano

Nereus Bell

Xiomara Camino

Familia Torres Saavedra

Marcos Villasmil

www.fundacionempresaspol.org
ediciones@fundacionempresaspol.org

Segunda Avenida

Los Cortijos de Lourdes

Edificio Fundación Empresas Polar

Listos para llevar, productos alimenticios en Venezuela

Fundación Empresas Polar

Junta Directiva

Leonor Giménez de Mendoza

Presidenta

Rafael Antonio Sucre

Vicepresidente

Directores

Alfredo Guinand Baldó

Leopoldo Márquez Áñez

Vicente Pérez Dávila

Asdrúbal Baptista

José Antonio Silva

Manuel Felipe Larrazábal

Alejandro Yanes Puigbó

Leonor Mendoza de Gómez

Morella Grossman Mendoza

Gerentes

Alicia Pimentel

Gerente General

Daniela Egui

Gerente de Desarrollo Comunitario

Renato Valdivieso

Gerente de Formulación y Evaluación de Proyectos

Rubén Montero

Gerente de Administración y Servicios Compartidos

Laura Díaz

Gerente de Programas Institucionales

Centros Especializados

Casa de Estudio de la Historia de Venezuela

«Lorenzo A. Mendoza Quintero»

Elisa Mendoza de Pérez

Leonor Mendoza de Gómez

Directoras

Casa Alejo Zuloaga

Cheryl Semeler

Coordinadora

Centro de Capacitación y Promoción de la Artesanía

Rogelio Quijada

Coordinador

*Centro de Capacitación para Pequeños Productores
en Agricultura Tropical Sostenible (ATS)*

Johnny Salaverría

Coordinador



Presentación

Desde su creación, Fundación Empresas Polar se ha dedicado a apoyar iniciativas asociadas a la elaboración de productos alimenticios de manera artesanal. Desde entonces nos hemos preocupado por incentivar y consolidar proyectos que reconocen y valoran el trabajo de pequeños productores de alimentos, tanto en el área rural como en la ciudad, por la importancia que tienen para el desarrollo integral de nuestro país. En este sentido, Fundación Empresas Polar es consciente de la necesidad de divulgar y entender la cultura de los venezolanos de acuerdo con lo que consumimos y producimos en el sector alimentario.

Esta publicación de productos alimenticios es un primer paso para dar a conocer la inmensa riqueza de sabores de Venezuela, la variedad de ingredientes, los productos que produce cada región y los platos que conforman la dieta básica de sus habitantes: una manera de resaltar nuestra herencia cultural representada en alimentos empacados o envasados, listos para llevar, que no solo definen nuestra identidad social y hábitos de consumo, sino que también son fuentes alternativas de ingresos para hombres y mujeres que los producen.

El libro que tenemos entre las manos nos lleva a recorrer un rico patrimonio de olores, sabores, formas, texturas y colores peculiares de los siete sistemas naturales que conforman nuestro territorio nacional.

Aunque algunos productos quedan pendientes, aquí ofrecemos un amplio espectro de la producción nacional y nos complace y entusiasma que esta publicación sustenta, una vez más, nuestro compromiso con el sector alimentario del país.

Leonor Giménez de Mendoza

Presidenta

Fundación Empresas Polar





Yuruma

Fécula extraída del corazón de la palma de moriche.

Los derivados del moriche han constituido la dieta básica de la etnia warao. Los waraos constituyen la mayor población del Delta.



Introducción

1 1

Contenido

1 3

Cuenca del lago de Maracaibo y llanuras litorales del golfo de Venezuela

1 5

Sistema Coriano y sus márgenes

2 7

Sistema de la Costa

4 1

Delta del Orinoco- San Juan

6 3

Guayana

7 3

Los Llanos

8 5

Los Andes

9 9

El maíz

1 1 3

Platos tradicionales

1 2 5

Cepillados

Granizado de hielo de diferentes sabores.



Introducción

Listos para llevar, productos alimenticios en Venezuela agrupa una inmensa variedad de alimentos preparados por personas que utilizan ingredientes que se producen y consumen en los siete sistemas que conforman el territorio nacional: en la cuenca del lago de Maracaibo y llanuras litorales del golfo de Venezuela, en el sistema Coriano y sus márgenes, el sistema de la Costa, Delta del Orinoco-San Juan, Guayana, los Llanos y en los Andes.

No es un libro de cocina, no incluye recetas, ni está ilustrado con imágenes de platos tradicionales «calientes» que forman parte de la dieta habitual en cada área. Su contenido se encuentra enfocado en informar y dar a conocer productos alimenticios «típicos», en su mayoría fríos, de fácil traslado, que se compran para llevar empacados o envasados.

El criterio de selección de cada producto se basó en la investigación de documentos escritos y principalmente en la información dada, en entrevistas, por personas que viven en cada espacio natural y esencialmente es una guía referencial de productos para llevar. Lamentablemente, quedan fuera muchos alimentos —algunos pasapalos o ingredientes—; es imposible incluirlos a todos. Sin embargo, la publicación contiene un abanico de referencias que trazan hábitos alimentarios del país, una manera de entenderlo a través de la comida y por intermedio del trabajo realizado por pequeños productores que se dedican a preparar alimentos para la venta, lo cual beneficia a su comunidad al ofrecer un servicio.

Aquí se hace énfasis en la alimentación como expresión cultural que promueve la identidad de un país en el mundo contemporáneo. Así, tenemos acceso a un ilimitado universo alimenticio hecho de analogías, equivalencias y variaciones de un mismo ingrediente o de diferentes tipos de elaboración, lo que logra vertebrar una enorme estructura de país definida a través de uno de los mayores rasgos de identidad: *la comida*.

Finalmente, es una obra abierta e inconclusa: será enriquecida con productos que no se encuentran listados y que cada lector agregará, una manera de propiciar un diálogo basado en el intercambio de experiencias que en definitiva declaran: las identidades no son fijas o inmutables, se enriquecen constantemente a través de vivencias, costumbres y tradiciones de los otros, aunque habitemos en un mismo país.

Sagrario Berti

Esta publicación ha sido articulada por áreas geográficas. Cada una de ellas cuenta con una descripción sobre la biodiversidad, los cultivos agropecuarios y una breve referencia sobre los productos de mayor consumo en cada región, seguido del listado de alimentos que, debido a su popularidad, forman parte de la dieta regular de sus habitantes.

Mapa de los sistemas naturales de Venezuela

Los cartogramas que contiene esta publicación corresponden a una nueva mirada que toma en cuenta en vez de unidades político-administrativas a las unidades geográficas que tienen en común determinados tipos de climas, vegetación, fauna y tradiciones alimentarias, entre otros atributos.

Productos alimenticios

Llamamos productos alimenticios a las comidas y bebidas seleccionadas que se encuentran a la venta en puestos de mercados municipales, negocios y casas particulares que expenden alimentos y en kioscos de carreteras. La mayor parte de estos productos están envasados y listos para llevar o comer.

Los productos seleccionados están divididos en:

- *Bebidas* (calientes o frías): atoles, jugos, chichas, guarapos, batidos, cepillados.
- *Derivados lácteos*: quesos, natas, sueros.
- *Dulcería*: conservas, mermeladas, frutas en almíbar, turrone.
- *Embutidos*: morcillas, chorizos, longanizas.
- *Productos panaderos*: panes, galletas, roscas, acesmas, casabes, entre otros.
- *Pescados*: frutos del mar y pescados.
- *Picantes*: ajiceros.

También se incluye una sección de alimentos a base de maíz por ser este un ingrediente básico en la dieta de los venezolanos. Se mencionan los tipos de arepas, cachapas, empanadas y las hallacas.

Asimismo, contiene un apéndice de platos tradicionales de cada región acompañado con una selección de ingredientes.

A través de fotografías se han ilustrado una gran cantidad de productos con la idea de ayudar al lector a distinguir los alimentos.

Por último, hemos incorporado los datos referentes al lugar de venta y/o nombre del productor.

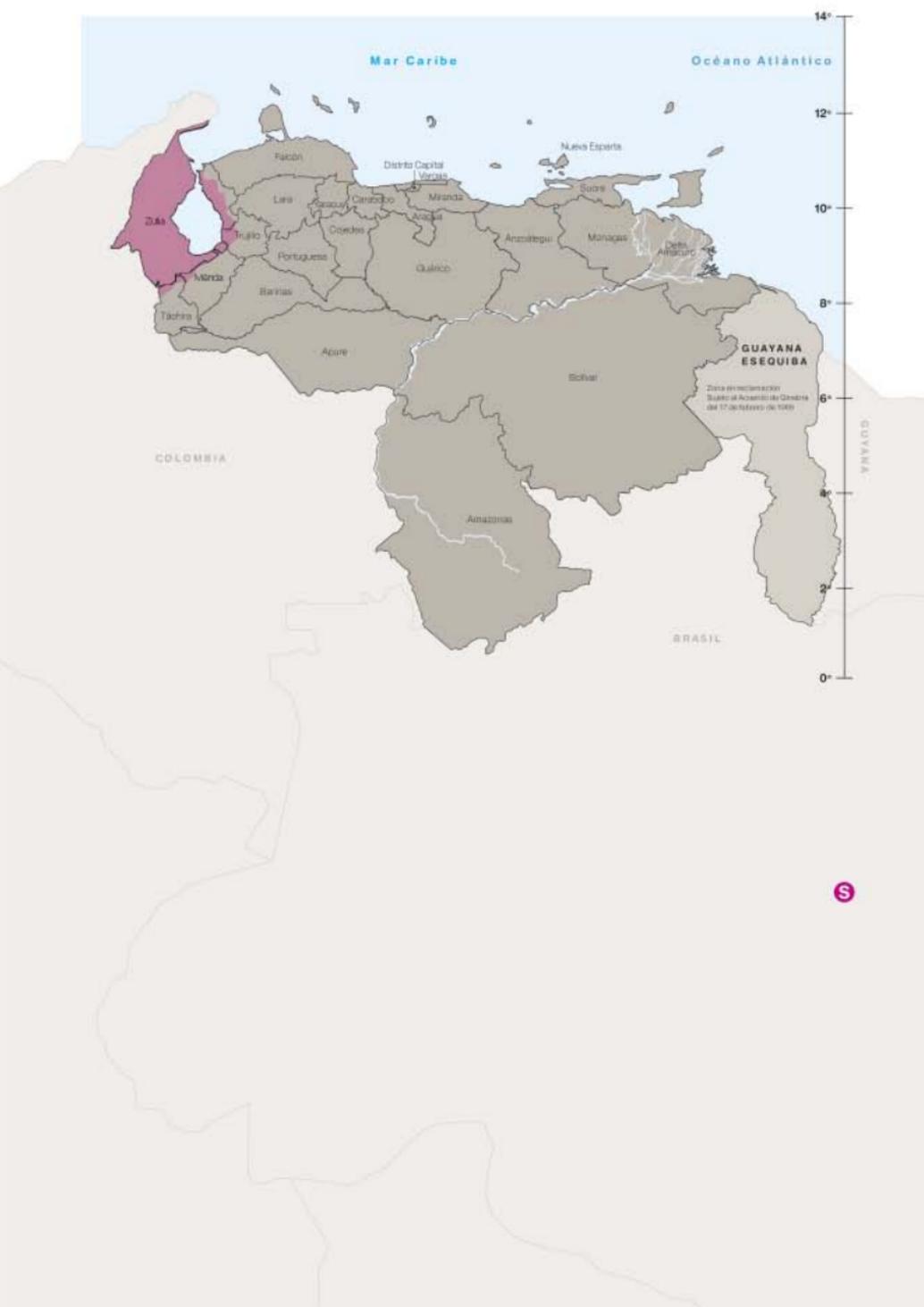
Importante

Se mencionan algunos animales destacados en rojo (lapa, morrocoy o baba) que aunque tradicionalmente han formado parte de la dieta del venezolano, en la actualidad se encuentran en *peligro de extinción: son especies que deben ser protegidas para así lograr su multiplicación y mantener el equilibrio ecológico de nuestra fauna y flora.*

74° 72° 70° 68° 66° 64° 62° 60° 58°

N

Cuenca del lago de Maracaibo y llanuras litorales del golfo de Venezuela



S

Espacio natural formado por el estado Zulia, presenta una biodiversidad variable; en él se encuentran áreas desérticas, bosques húmedos, ríos, lagunas, manglares y playas de zonas pesqueras. La economía se sustenta básicamente en la actividad petrolera, pero la ganadería bovina —de leche y carne—, la ovina, caprina, la cría de aves y sus recursos marítimos —el cazón, mero, pargo y la lisa— constituyen otros medios de producción que la distinguen.

Por su cercanía con las Antillas, el plátano y el coco son dos productos referenciales dentro de la cocina de la región. El primero es la base de una gran variedad de preparaciones, el mayor ejemplo es el patacón zuliano; el plátano, llamado también «maduro», se consume verde, asado, hervido, y es la base de diferentes postres. Las carnes guisadas en leche de coco sobresalen en el recetario de la zona; la carne de res, cerdo u ovejo se come asada o en vara; se degusta una especie de gran tradición alimentaria, la lisa, rellena con vegetales, gran variedad de pescados asados o huevas de pez, y en cuanto a métodos de cocción, freír los alimentos es otra de sus peculiaridades.

Por su sobresaliente producción ganadera, en la zona se originó una extraordinaria variedad de quesos de año o el tipo palmita, y se consume una infinidad de derivados lácteos: quesos de leche de búfala, suero, nata, crema, picantes de leche. En el cálido clima se toma guarapo de piña, agua de horchata, fororo, guarapo de papelón, chicha de arroz y cepillados o raspados maracuchos.

La repostería zuliana ofrece los característicos dulces en almíbar, entre los que destacan el de icaco, los cascos de guayaba y el dulce de cauñil o merey. Otros postres típicos son los huevos chimbos, el de limonzón y las conservas de coco, plátano maduro y piña. En el rubro panadero resaltan productos hechos con coco, entre estos las paledonias, los besitos zulianos y también con harina de maíz y plátano maduro se hacen mandocas (roscas dulces y saladas).

Bebidas

- Atol de plátano verde seco rallado (bebida caliente, espesa)
- Agua de horchata (ajonjolí molido, agua, azúcar y hielo)
- Cepillados o raspao maracucho
- Chicha de arroz
- Guarapo de papelón con limón
- Jugo de piña
- Mazamorra de maíz con leche (bebida espesa, salada o dulce)





**Cepillado o raspao
maracuco**

Granizado de hielo
acompañado de jarabe
de sabores y colores
diferentes (fresa, limón,
piña, menta, etc.) y leche
condensada (opcional).

Jugo de piña

Elaborado con agua y
pulpa de piña.





Derivados lácteos

- Queso de año o concha negra
- Queso tipo palmita
- Queso de búfala (de leche de búfala)
- Suero, nata y crema de leche (derivados lácteos más espesos que la leche)

Queso de año o concha negra

Es duro, compacto, salado y de consistencia arenosa. Es elaborado en un cincho* y madurado por un año; no se consume fresco.

* Cincho: molde que posee huecos a los lados por donde sale el suero de la cuajada. La tapa del cincho la presiona y compacta.



Queso tipo palmita

De consistencia suave,
se come fresco,
elaborado en cincho;
se distingue por sus
huecos.





Dulcería

- Cascos de guayaba (corteza de la guayaba en almíbar)
- Conservas de coco, de plátano maduro y de piña
- Dulce de icacos
- Huevos chimbos (yemas de huevo en almíbar)
- Limonzón y chocho de vaca (corteza del limonzón rellena con dulce de leche)
- Manjar blanco

Dulce de icacos

Frutas redondas en almíbar. Al árbol de icaco también se le llama hicaco o jicaco y es originario de América.



Manjar blanco

Plato de postre elaborado con leche, maicena (harina de maíz), yemas de huevo, azúcar y canela coronado con dulce de lechosa. Se come en época de Navidad.





Productos panaderos

- Arepas de coco (harina de maíz, azúcar y coco rallado)
- Galletas de huevo (harina de trigo, azúcar, mantequilla y huevos)
- Galletas de maíz tostado
- Mandocas
- Paledonia y besitos de coco

Mandocas

Roscas dulces fritas, elaboradas con maíz amarillo, papelón o azúcar morena, plátano y queso blanco rallado. Se sirven con nata, queso y mantequilla. Se comen en el desayuno o en la merienda.



Paledonias y besitos de coco

Masa de trigo con miel, canela, clavos de olor y papelón. Para elaborar besitos de coco a la masa se le agrega coco rallado.





Picantes

- Picante de suero
- Picante en vinagreta

Picante de suero

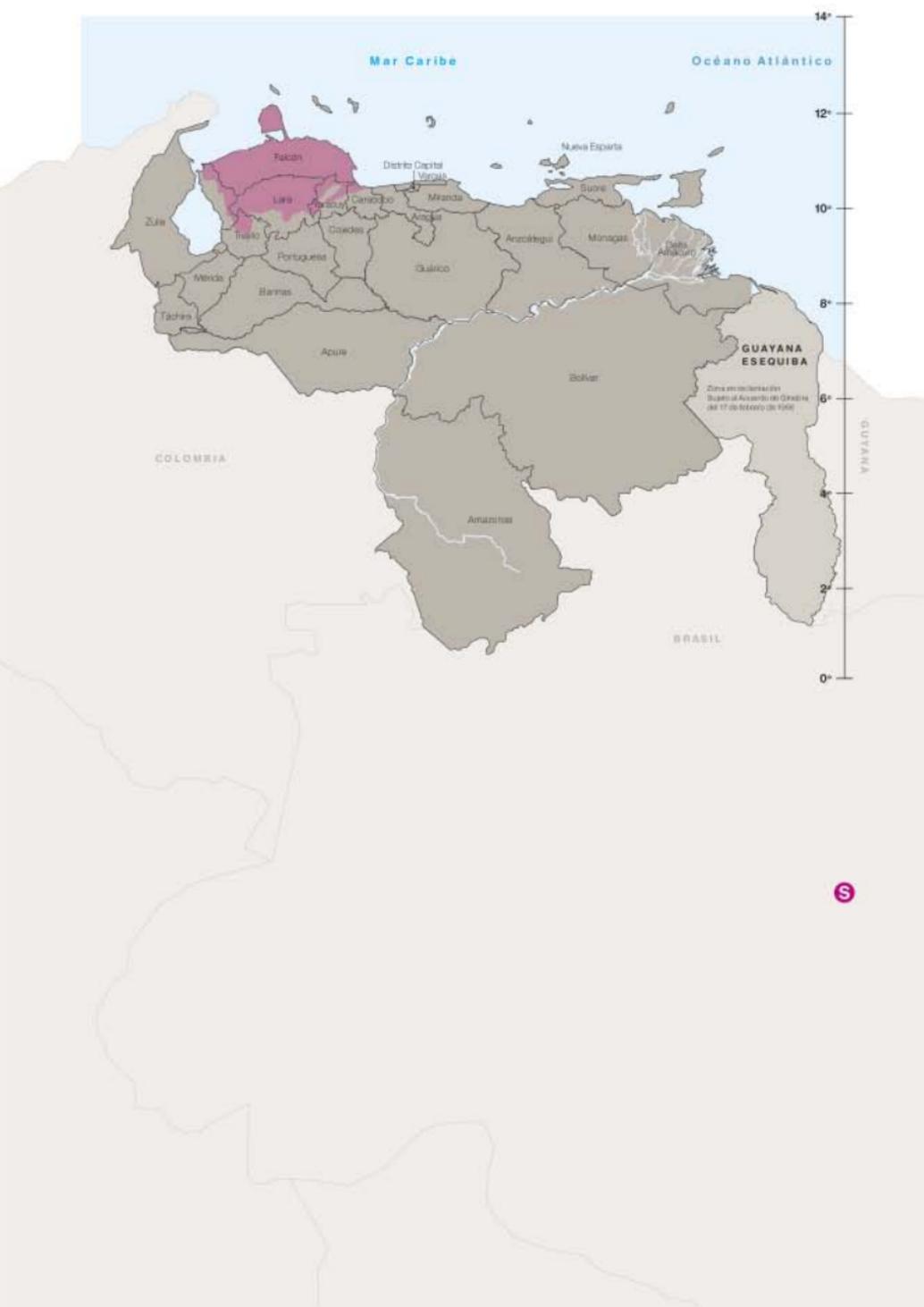
Suero de leche con ajíes picantes.



74° 72° 70° 68° 66° 64° 62° 60° 58°

N

Sistema Coriano y sus márgenes



S

El sistema Coriano se encuentra integrado por los estados Falcón, Lara y Yaracuy. Se hace referencia a sus márgenes porque alcanza sectores del Zulia y Carabobo, los cuales comparten algunas características culinarias. Esta unidad natural posee llanuras costeras con plantaciones de cocoteros; médanos de cárdones y tunas donde reptiles conviven con productos agrícolas sembrados en tierras secas —cebolla, zábila, sisal, piña, uva, entre otras—. Además, serranías aptas para cultivar café y en los valles, cercanos a las riberas de los ríos, se cosecha caña de azúcar y hortalizas. En el área pecuaria, los habitantes se dedican a la crianza de ganado vacuno, caprino, porcino, ovino y a las aves; y por encontrarse frente al mar Caribe, la zona es hábitat de atunes, carites, moluscos y crustáceos.

El territorio se destaca por el consumo de carne de chivo —ya sea guisado, asado, hervido, en coco, mondongo de chivo o salón coriano—; y también por llevar a la mesa pescados en escabeche, frutos del mar, lomo prensado o carne de cochino en encurtidos.

El sistema Coriano ofrece bebidas refrescantes como jugo de semeruco, cepillados, mamonada, guarapo de canela, de caña con limón, raspados y helados de diferentes sabores. Se fabrican dulces con coco, conservas de leche de cabra, de fruta de cardón, mermeladas y alfeñiques. La producción de derivados lácteos es diversa: con leche de cabra o de vaca se hacen varias preparaciones: crema de leche, quesos de cabra, picantes de suero y quesos blandos para untar aderezados con especias. Aunque en la región no se produce trigo, los productos panaderos elaborados a base de esta harina son variados: tortas decoradas para fiestas, acemas, pan relleno con mermelada de guayaba, pan de tunja, mojicón, cortaditos de leche y arepas de maíz, entre otros. Además, se preparan longanizas larenses, caroreñas y yaracuyananas con carne de cerdo, aliñadas con cebolla, ají, ajo, sal y pimienta.

Bebidas

- Agua de papelón, limón y canela
- Caratillo (arroz, canela y papelón; bebida menos espesa que la chicha)
- Cepillados o raspados
- Chicha de arroz
- Guarapo de canela
- Jugo de semeruco* o cereza sin hueso (pulpa de sabor agridulce con agua)
- Jugo de patilla y parchita
- Jugo de urupagua (pulpa de dato o fruta de cardón y agua)
- Mamonada (pulpa de mamon, leche y azúcar)

* El árbol de semeruco simboliza al estado Lara.



Cepillados o raspados

Hielo granizado de diferentes sabores.

Jugo de parchita

Pulpa de las frutas licuada con agua.



Derivados lácteos

- Crema de leche
- Queso de cabra de Baragua
- Queso de Churuguara, de hacienda o de cincho (a base de leche de vaca, menos salado que el queso duro llanero, no es grasoso y es fácil de rallar)
- Queso de mano
- Queso de pera o taparita

Crema de leche

Es una sustancia derivada de la leche cruda, más espesa que la leche.





Queso de Baragua

Elaborado a base de leche de cabra en cincho.

Queso de perita o taparita

Elaborado a base de leche de vaca o de cabra de pasta semidura; se moldea la cuajada caliente y se amasa dándole forma de pera.





Dulcería

- Alfeñique o melcocha
- Conservas de coco
- Dulce de cardones de dato (fruta de cardón en almíbar)
- Dulce de leche coriano
- Frutas en almíbar
- Mermeladas
- Turrón de semillas de auyama

Dulce de leche coriano

Elaborado a base de leche de cabra y azúcar o papelón, de consistencia suave.



Alfeñique o melcocha

Preparado a base de papelón o panela caliente, de consistencia dura; se moldea con la mano estando tibia la pasta.



Embutidos

- Longanizas yaracuyanas
- Pimpinetes (carne de cerdo y de res molidas y aliñadas; de forma redonda y consistencia semiblanda, están envueltas en una membrana del estómago de cerdo, llamado redaño)

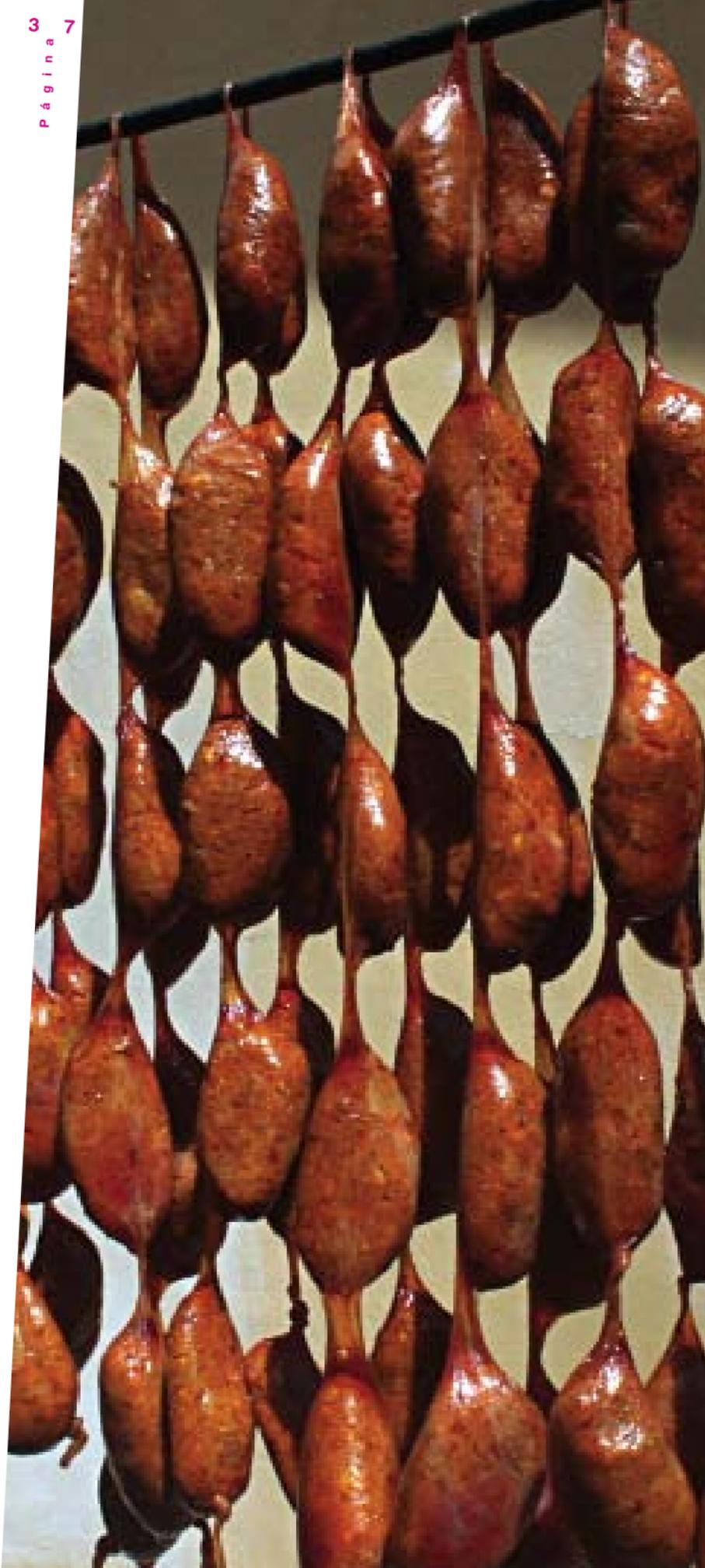
Longanizas

yaracuyanas

Tripas rellenas con carne de cerdo, aliñadas con cebolla, ají, ajo, sal y pimienta.



Listos para llevar, productos alimenticios en Venezuela
Fundación Empresas Polar



VENTA DE: ACEMITAS,
PAN DE HORNO, PAN DE
TUNJA, PAN DE LECHE,
CATALINAS, ROSCAS.

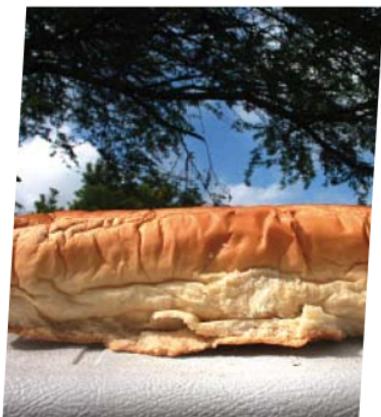
Producto panaderos

- Acema de yay (harina de trigo, huevos, azúcar, granos de anís y vainilla)
- Acema tocuyana
- Cortaditos de leche (panecillos blancos con leche, harina, huevos y azúcar)
- Pan de nuez (harina de «nuez criolla», árbol que crece en el estado Lara)
- Pan mojicón (pan pequeño y alargado trenzado en forma de clineja)
- Pan de Tunja o de Agua-da Grande

Acema tocuyana

Elaborada con harina de trigo, queso blanco, papelón, canela, nuez moscada y huevos; tiene forma de aro.





Pan de Tunja o de Aguada Grande

Elaborado con mantequilla, leche, anís, azúcar y levadura.





Picantes

- Picante de suero
- Picante de suero con bicuye o flor del maguey

Picante de suero

Suero de leche con ajíes picantes.



El sistema de la Costa está integrado por dos tramos: el central y el oriental. Concentra parte de los estados Yaracuy, el norte de Cojedes, Guárico, Miranda, Carabobo, Aragua, Distrito Metropolitano, norte de Anzoátegui, Sucre, Monagas y Nueva Esparta. Ocupa un extenso espacio marítimo que limita con el mar Caribe. Posee una formación vegetal conformada por arbustos, matorrales, manglares, valles y bosques ubicados en las faldas de las montañas de la cordillera. Es hábitat de animales que existen en las selvas, en los caños y sobre la flora del litoral. La fauna marina es rica en peces, crustáceos y moluscos. Se cultiva caña de azúcar, cítricos, cacao, café, aguacate, tamarindo, lechosa, guayaba, uva de playa, cocoteros, y plátanos, entre otros frutos.

En el sistema de la Costa la dieta diaria de los habitantes es variada, se basa en el consumo de productos marítimos —pescado frito, pastel de chucho, corbullón de mero o consomé de chipichipi—, así como de carnes —en salsa o en guisos—, en sopas —de mondongo y sancochos—. Además, se comen platos elaborados con arroz, acompañados de granos, arepas, plátanos, cachapas y pastas.

Por ser zona de clima caluroso se toman bebidas elaboradas con una gran variedad de frutas tropicales, cocadas, jugos de tamarindo, de parchita, guanábana, mango, chicha de arroz o helados de jobo (popsicle). Se preparan dulces secos en tabletas, con coco; cítricos en almíbar, jaleas, arroz con leche, dulce de lechosa, entre otros. En el renglón panadero de la costa central se hacen panelas de San Joaquín, galletas de la Colonia Tovar, pan de jamón, golfeados, cafunga —hecha de plátano— y en oriente, torrejitas, naiboas, gofio —estas dos últimas hechas con harina de yuca— y cachapas de maíz.

Los frutos del mar en vinagreta se preparan en toda la costa, se comen empanadas rellenas de pescado —cazón—, de carne mechada, queso, chicharrón de cochino y sándwich de pernil y tostadas (arepas) rellenas con diferentes alimentos.

Bebidas

- Batidos (se preparan solo con la pulpa de la fruta, sin agua, por eso son espesos)
- Cocada
- Chicha de arroz
- Jugos (pulpa de la fruta y agua)



Chicha de arroz

Hecha a base de arroz cocido, leche y azúcar; es costumbre tomarla muy fría y se le agrega un poco de canela cuando está servida, a veces se espolvorea con chocolate.

Cocada

Se hace con pulpa de coco tierno y fresco, leche, azúcar y mucho hielo picado. Es preparada en las costas venezolanas donde existen plantaciones de coco.





Derivados lácteos

- Quesos de cabra de Turgua
- Queso de cabra de Macanao

Quesos de cabra de Turgua

Elaborados a base de leche de cabra en cinchos. Tienen diferentes consistencia —cremosos, semiblandos y duros—, son aliñados, a veces, con especias. El método de preparación de estos quesos es de origen francés.





Dulcería

- Alfeñique (pasta de azúcar amasada con aceite de almendras, limón, canela o vainilla y nueces)
- Almidoncito (almidón de yuca o de maicena, papelón, mantequilla, huevos, canela y clavos)
- Conservas de coco, besitos de coco y coquitos
- Chocolates *Flor de Birongo*
- Chuchoco
- Galletas y suspiros de la Colonia Tovar
- Gofio cumanés (casabe molido, papelón, azúcar, canela, clavo y jugo de frutas)
- Majarete
- Piñonate (harina de casabe, papelón, coco rallado, piña y anís)
- Polvorosa (mezcla de harina de trigo, azúcar y manteca de cochino; tiene forma de galleta pequeña)
- Dulce de tamarindo
- Torta de queso criollo (postre de consistencia húmeda a base de queso blanco duro y queso amarillo duro)





Chocolates

*Flor de Birongo**

Con la semilla de cacao, leche y azúcar, se hacen chocolates en barra, tabletas, bombones y cobertura de chocolate líquido.

Chuchoco

Especie de pudín hecho a base de pasta de cacao dulce; posee consistencia firme.

* Ubicada en Barlovento, se encuentra Birongo, una población que tradicionalmente ha cultivado el cacao. Chocolates *Flor de Birongo* es una Asociación Civil que ha contado con el apoyo de Fundación Empresas Polar en el desarrollo de producción, confección y comercialización del producto. Este proyecto ha permitido transformar la economía de la comunidad con lo cual se ha obtenido un impacto social favorable para sus habitantes.





Conservas, coquitos y besitos de coco

Se preparan con la pulpa rallada del coco. Cuando se le agrega azúcar, es blanca, o castaña oscura gracias al papelón, también se colorea con granadina. De consistencia dura, este postre es parte importante de la tradición culinaria de la costa litoral.

Los coquitos tienen harina y son más pequeños que las conservas. Los besitos de coco están cubiertos por una capa dura de caramelo.





Fresas con crema

Crema de leche batida fría y fresas naturales.

Majarete*

Flan de coco con harina de maíz, azúcar, clavos de olor y canela.

* Receta de origen español.





Suspiros de la Colonia Tovar

Copos de clara de huevo batida con corazón de azúcar.

Dulce de tamarindo

Pasta de la pulpa de tamarindo ácido mezclada con azúcar.





Embutidos

Chorizo carupanero
Morcilla riocaribeña
(rellena con sangre de
cerdo y arroz y/o
cebolla)

Chorizo carupanero

Tripas rellenas con carne
de cerdo y especias.





Pescados

- Frutos del mar en vinagreta
- Huevas de lisa

Frutos del mar en vinagreta

Mezcla de diferentes moluscos y mariscos macerados en vinagre, limón, ajíes dulces y picantes.



Huevas de lisa

Una vez que se obtienen del pescado (lisa), estas se salan y se secan al sol.

Se comen de diferentes maneras, por ejemplo, ralladas y mezcladas con huevos para tortilla.



Productos panaderos

- Naiboa (casabe relleno con papelón, queso y anís)
- Galletas de la Colonia Tovar
- Golfeados de Los Teques
- Pan de jamón
- Panelitas de San Joaquín
- Torrejas (amasijo de harina de trigo fritas con azúcar)
- Casabe

Galletas de la Colonia

Tovar

Pastas crujientes elaboradas con harina de trigo, azúcar, huevos y vainilla.





Golfeados de Los Teques

Caracolas de harina y azúcar, sus pliegues están rellenos con una mezcla de papelón rallado, queso blanco y semillas de anís. Se suelen comer acompañados con una tajada de queso de mano. Este pan dulce es elaborado en los Altos Mirandinos.



Pan de jamón

Pan de trigo enrollado de consistencia muy suave relleno con jamón (preferiblemente ahumado o planchado), tocineta sofrita, pasas y aceitunas verdes. Se consume en época de Navidad.





Panelitas de San Joaquín

Elaboradas con harina de trigo; son bizcochos dulces de gran tradición histórica, alargados y rectangulares, cuyos ingredientes exactos solo se conocen en la población que lleva su nombre, pero incluyen papelón, almidón y huevos.



Picante de leche

Elaborado a base de
leche hervida, ajíes, ali-
ñado con especias.





Como pasapalo o chuchería

Tostones o «platanitos». Finamente cortados, fritos y salados, los plátanos se colocan en bolsitas de celofán. También los venden con sabor a ajo.

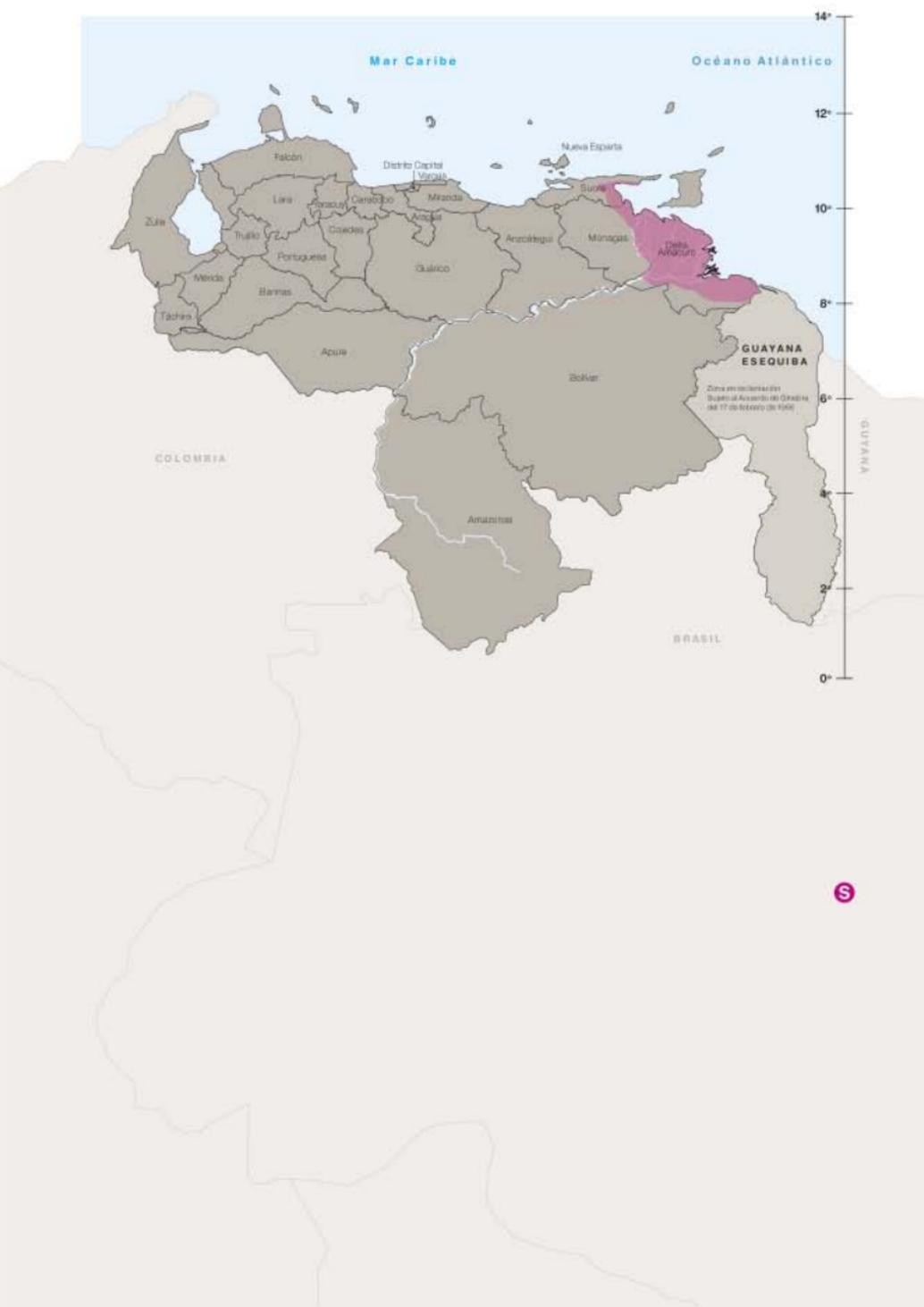
De la misma manera se consumen chicharrón natural y picante, así como el pan pita frito y la yuca frita.



74° 72° 70° 68° 66° 64° 62° 60° 58°

N

Delta del Orinoco-San Juan



S

El Delta del Orinoco-San Juan se encuentra constituido por la desembocadura del río Orinoco en su encuentro con el océano Atlántico. Ocupa el estado Delta Amacuro, la zona este del estado Monagas y el sur del golfo de Paria. Es un territorio en proceso de formación constante debido a la acumulación de sedimentos arrastrados por el río Orinoco. Estos residuos estructuran un área de tierras inundables, o tejido de aguas, de una intrincada red de caños de consistencia cenagosa, donde bosques, palmares de pantano y manglares, constituyen su vegetación.

Algunos platos tradicionales que identifican este espacio geográfico son: pescados de río y de mar sancochados, cangrejos, pisillos de **chigüire, baba e iguana*** en coco. Las comidas se acompañan con puré de plátano (bola), domplina, ocumo chino, arepa o casabe. Se come larvas de moriche crudas, fritas o hervidas; se elaboran bolas de cacao para preparar chocolate, extracto de vainilla y aceite de palma de seje para freír.

* Especies en peligro de extinción

En el renglón de agricultura se cultiva arroz, coco, café, cacao, ocumo chino, aguacate, yuca, piña o mapuey, y es una zona reconocida por la explotación de la palma de manaca, de donde se extrae el palmito. Se consume una gran cantidad de productos procedentes de la palma de moriche.

Con las hojas del tronco de moriche se elabora un guarapo dulce llamado nojobo; de la fruta de la palma, el carato y un tipo de queso denominado ojiguari; una harina, denominada yuruma, con la que se hacen bollos delgados y redondos; se preparan jugos con la corteza del árbol guayacán, el mavi o mabí. Igualmente, se amasan harinas de trigo para preparar besitos de coco, domplinas, flotas o torrejitas y casabe.

Bebidas

- Carato (jugo de frutas de moriche de sabor amargo)
- Jugos de guanábana
- Jugos de parchita con piña
- Mavi o Mabí
- Yucuta de moriche (jugo de fruta de moriche con harina de yuca: yucuta)

Mavi o Mabí

A base de jengibre y de corteza del árbol guayacán.



Derivados lácteos

- Cuajadas
- Queso

Queso blanco

Preparado con leche de vaca, de consistencia blanda; elaborado en cincho.





Dulcería

- Churrucho
- Dulce de jobito
- Dulce de lechosa
- Dulce de tamarindo chino
- Empanada rellena con dulce de plátano o de guayaba
- Turrone de coco, leche con piña y leche con guayaba

Churrucho

Hecho de cuajada de leche de vaca, papelón, clavos, canela y anís. En los páramos de los Andes se prepara un dulce similar, se le llama «curruchete» y se come caliente.





Dulce de jobito

Frutas del árbol de jobo en almíbar.

El árbol de jobo es originario de la América tropical, su sabor es un poco ácido.

Dulce de tamarindo chino

Frutas maduras de tamarindo chino en almíbar.

Al tamarindo chino también se le llama «tamarindo dulce».





Productos panaderos

- Besito de coco
- Bollos de catevía
- Burritos y tabletas
- Domplina y flota o torreja
- Pan warao (elaborado con harina «yuruma», de la palma de moriche)
- Torta de auyama

Bollos de catevía

Harina de yuca con la que se hace el casabe, papelón, clavo de olor, canela y anís estrellado, horneados.





Burritos y tabletas

Harina de trigo, pape-
lón y huevos.

Domplina y flota o torreja

Elaborada a base de ha-
rina de trigo y auyama,
tienen forma redonda, co-
mo la arepa asada. Se
comen solas, como acom-
pañante de comidas o
rellenas con queso.





Flota o torreja

Domplina frita.

Torta de auyama

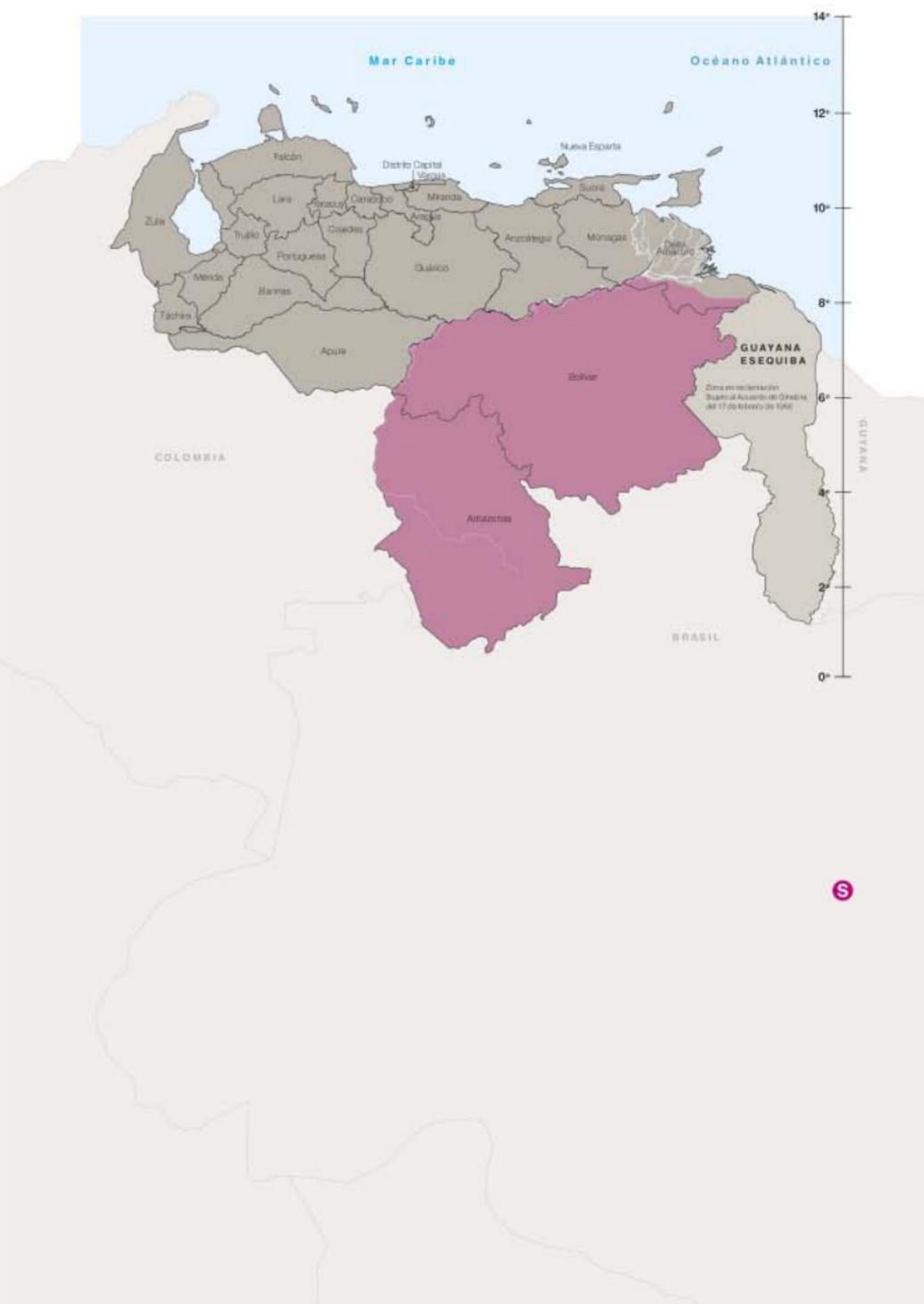
Harina de trigo, auyama,
huevos y pasas.



74° 72° 70° 68° 66° 64° 62° 60° 58°

N

Guayana



S

Guayana está constituida por los estados Bolívar, Amazonas y el sur de Delta Amacuro. El territorio guayanés es el más extenso del país; sin embargo, es el que posee la menor cantidad de habitantes. Tiene una vasta área selvática en donde conviven trabajadores de la minería, la ganadería y pobladores de comunidades indígenas: yekuanas, yanomamis, kurripacos, entre otras. Se distingue por estar ubicada, en su totalidad, en el sur del río Orinoco; en ella, prevalecen ríos, selvas, bosques, sabanas, chaparrales y «tepuyes», relictos montañosos únicos en el mundo.

Como es un área de bosques húmedos tropicales, abundan ríos caudalosos —Orinoco, Caroní, Cuyuní, entre otros—; por esa razón se consume pescado de agua dulce. Se encuentran algunas aves —gallinas, pavos y paujjes—. Se cultiva yuca, plátano, caraota, mapuey, piña, sorgo, arroz, cacao, aguacate y maíz.

Los platos tradicionales están dominados por aquellos que incluyen pescados de río (lau lau, **zapoara**, cachama y morocoto), **morrocoy**, **lapa*** y gallina, y en ellos prevalece el uso de ingredientes picantes en la preparación de platos.

* Especies en peligro de extinción

La yuca se utiliza para elaborar casabe (salado y dulce) y con su zumo, llamado *yare*, se prepara una salsa picante denominada *catara*.

Existe una gran variedad de palmas, las cuales proporcionan alimentos, materiales de construcción, aceites y fibras. Con la fruta de la palma seje (o ceje), se preparan bebidas y aceite; con la de manaca, batidos, y con la fruta de la palma de coroba, arepas dulces. Se utiliza particularmente la nuez del árbol de merey para hacer mazapanes, turrone y se confeccionan dulces de guayaba, mango y lechosa.

Es la región del queso guayanés, cuyo prestigio bien adquirido proviene del que se hace en Upata, que suele ser acompañante de arepas, cachapas y cata-linas guayanesas.

Bebidas

- Carato de maíz
- Jugo de chiquichiqui (fruta de la palma de chiquichiqui)
- Jugo de copoazú o cacao blanco (fruto del árbol del mismo nombre que crece en el Amazonas)
- Jugo de manaca
- Jugo de seje



Jugo de manaca

Elaborado con frutas de palma de manaca.

La fruta de manaca proviene de la palma de su mismo nombre, de donde se extrae el palmito.

Cuando al jugo de manaca o de seje se le agrega mañoco —harina de casabe— se le llama *yucuta de manaca* o *yucuta de seje*.

Jugo de seje o ceje

Elaborado con frutos de palma de seje.

El aceite de seje se obtiene de los frutos de esta palma una vez triturados y hervidos.





Derivados lácteos

- Queso de mano (queso de pasta blanda modelado a mano de consistencia fibrosa)
- Queso guayanés
- Queso telita de Upata (queso blanco de forma redonda, modelado a mano; se vende sumergido en suero)

Queso guayanés

Elaborado a base de leche de vaca, de pasta blanda, es suave y se modela a mano. Cuando está muy fresco se puede untar en la arepa o cachapa. Lleva el nombre de la región.



Dulcería

- Arepas de coroba (preparadas con la harina del fruto de la palma del mismo nombre. La palma de coroba crece en el Alto Orinoco, en el estado Bolívar)
- Dulce de guayaba
- Dulce de lechosa
- Dulce de pijiguao (fruta de la palma de pijiguao en almíbar. Esta palma crece en los estados Amazonas y Bolívar)
- Jalea de mango
- Mazapán de merey
- Merey pasao (elaborado con la pulpa de la fruta)
- Turrón de merey (elaborado con la semilla de la fruta, de consistencia dura)



Mazapán de merey

Pasta de la fruta de merey, endulzada con azúcar o papelón, de consistencia semiblanda.



Productos panaderos

- Casabe
- Catalinas guayanesas
- Beso negro o pata de burro

Catalinas guayanesas y besos negros

Masa de harina de trigo mezclada con miel y papelón. Tienen forma redonda o estrellada.



Beso negro o pata de burro

Masa de harina de trigo mezclada con miel, papelón y pulpa de coco rallado.





Chorriao

Casabe dulce que se come como postre; lleva ese nombre porque una vez que el casabe está listo lo «chorrean» con una mezcla de almidón con leche y azúcar.



Pescados

- Lau lau (tipo de bagre)
- Bagre salado

Lau lau ahumado

Se come frito o asado y se empaca ahumado al vacío para su fácil traslado y preservación. Es un pez de agua dulce que vive en el río Orinoco.





Picantes

- Catara
- Jömi (ajíes deshidratados molidos)
- Wuarubé o guarubí (yare —zumo de yuca amarga—, ají picante, sal y aliños)

Catara

Elaborado a base del zumo de la yuca amarga —yare—, ají y bachaco culón (un tipo de hormiga propio de la zona).



74° 72° 70° 68° 66° 64° 62° 60° 58°

N

Los Llanos



S

Los Llanos comprenden tres grandes áreas: los *llanos occidentales*, *bajos* y *altos*, a los que pertenecen los estados Apure, Barinas y Portuguesa; los *llanos centrales*, conformados por los estados Cojedes y Guárico y los *llanos orientales*, entre los estados Anzoátegui y Monagas. Aunque predominan las sabanas de pastizales, se encuentra una variada flora y fauna; palmeras, áreas secas con cardones y bosques ribereños donde crece vegetación a lo largo de los ríos llaneros que interrumpen la continuidad de la sabana. El clima es biestacional: período lluvioso y de sequía, lo cual define la actividad agrícola de la región. Se cultiva el algodón, el sorgo, los cambures topochos, maíz, yuca y frijol, entre otros.

Predomina el consumo de platos con salsas o guisados de pescado de río o de **lapa**; otros alimentos se elaboran con arroz, carne y caraotas, como el palo a pique. También las carnes se curan con sal antes de prepararlas, como el pisillo de **chigüire**, o se condimentan con sal para asarlas al fuego de leña —la carne llanera o en vara— y se comen muy cocidas. En el litoral marítimo de Anzoátegui se consumen pescados y mariscos.

Entre los animales característicos de estas amplias llanuras se encuentran el **chigüire**, el **venado**, la **baba**, el **báqui**ro, la **lapa***, la garza, patos, monos y una gran cantidad de peces de agua dulce como el bagre, el pavón o el caribe. La actividad económica por excelencia de los llanos es la ganadería. La leche recolectada es aprovechada para la obtención de derivados lácteos como el queso llanero, de mano, de clineja y la mantequilla blanca.

* Especies en peligro de extinción

Se bebe guarapo de caña; se elabora arequipe con leche de búfala y una gran variedad de frutas en almíbar, dulces de batata u ocumo, naiboas o mazapán de merey, entre otros. En el renglón panadero el casabe constituye el pan de cada día, así como también las arepas y cachapas elaboradas con maíz tierno, quesadillas de Corozopando, catalinas y panes de Achaguas.

Bebidas

- Carato de maíz (maíz, agua, papelón, guayabita y especias)
- Carato de mango (maíz, papelón y mango)
- Chicha de arroz (arroz, leche, azúcar y canela)
- Chicha de maíz (maíz, papelón; a veces, se le agrega jugo de piña)
- Guarapo de caña

Guarapo de caña

Refresco que se obtiene luego de moler la caña en un trapiche pequeño.



Dulcería

- Arequipe de leche de búfala (dulce de leche preparado con la leche de búfala)
- Dulce de batata
- Dulce de ciruela de huevo (los dulces de frutas son cocinados con agua, leche, azúcar y en algunos casos llevan especias)
- Dulce de higo (limón, mango, ñame, ocumo y toronja, entre otras)
- Dulce de lechosa
- Dulces de El Corozo
- Naiboa (especie de emparedado de casabe relleno con papelón, especias y queso)
- Mazapán de merrey



Dulce de batata

Postre hecho a base de puré de batata cocida, se mezcla con canela y azúcar; luego de darle forma de bolita se espolvorea con azúcar.



Dulce de lechosa*

Los trozos de la fruta se cocinan por largo tiempo con papelón y azúcar hasta que se cristalicen.

* Este postre es tradicional de la época navideña, sin embargo, se puede encontrar durante todo el año.

Dulces de El Corozo*

Variedad de dulces en almíbar y jaleas hechas con diferentes frutas, tales como higo, mango, lechosa, durazno y piña, entre otras.

* Se les llama El Corozo porque es un lugar en el estado Monagas en donde se venden.



Mazapán de merey

Pasta de semilla de merey molida, endulzada con azúcar, cocida con leche y agua, y aromatizada con miel de abejas.





Derivados lácteos

- Mantequilla blanca (hecha a base de crema de leche fresca)
- Queso clineja
- Queso de mano (de base suave, se moldea con la mano)
- Queso de búfala
- Queso guayimano (queso blanco suave, ligeramente salado)
- Queso duro llanero

Queso clineja (o crineja)*

Se hace con leche de vaca, es blando pero firme y modelado a mano.

* Su nombre se debe a que es tejido en forma de clineja.



Queso de búfala

Elaborado a partir de la leche de búfala, modelado a mano. Se hacen varias formas o estilos, como bolas a la manera de «mozzarella».

Queso duro llanero

Elaborado con leche de vaca en un cincho, es duro y salado. Se ralla para rellenar las arepas y acompañar platos, es típico de la región y por ello su nombre.



Productos panaderos

- Casabe de Caripito
- Catalinas de Achaguas (galleta dulce de consistencia suave preparada con especias)
- Pan de Achaguas (pan dulce muy suave en contextura)
- Pan de horno (harina de maíz pilado, especias, papelón y se asa en horno, lo que da un sabor ahumado)
- Quesadillas de Corozopando

Casabe de Caripito

En forma de una gran torta, el casabe está hecho con la harina de yuca amarga. Su preparación es compleja ya que se le extrae el «yare», jugo amargo y venenoso; se amasa la harina y se asa sobre un budare. Es un producto originario de Venezuela, ha formado parte de la dieta básica de los habitantes de la costa, los Llanos, Guayana y el delta del Orinoco, desde tiempos prehispánicos.







Quesadillas de Corozopando

- Pan relleno con queso llanero, azúcar, anís y vainilla.
- Se elabora en el sector Corozopando, en el estado Guárico, desde 1830.



Picantes

- Picante de bachaco culón
- Picante de chirel
- Picante de mango verde
- Picante de suero

Picante de chirel

Ají chirel molido en agua.





Pescado

- Frutos del mar macerados.

Frutos del mar macerados

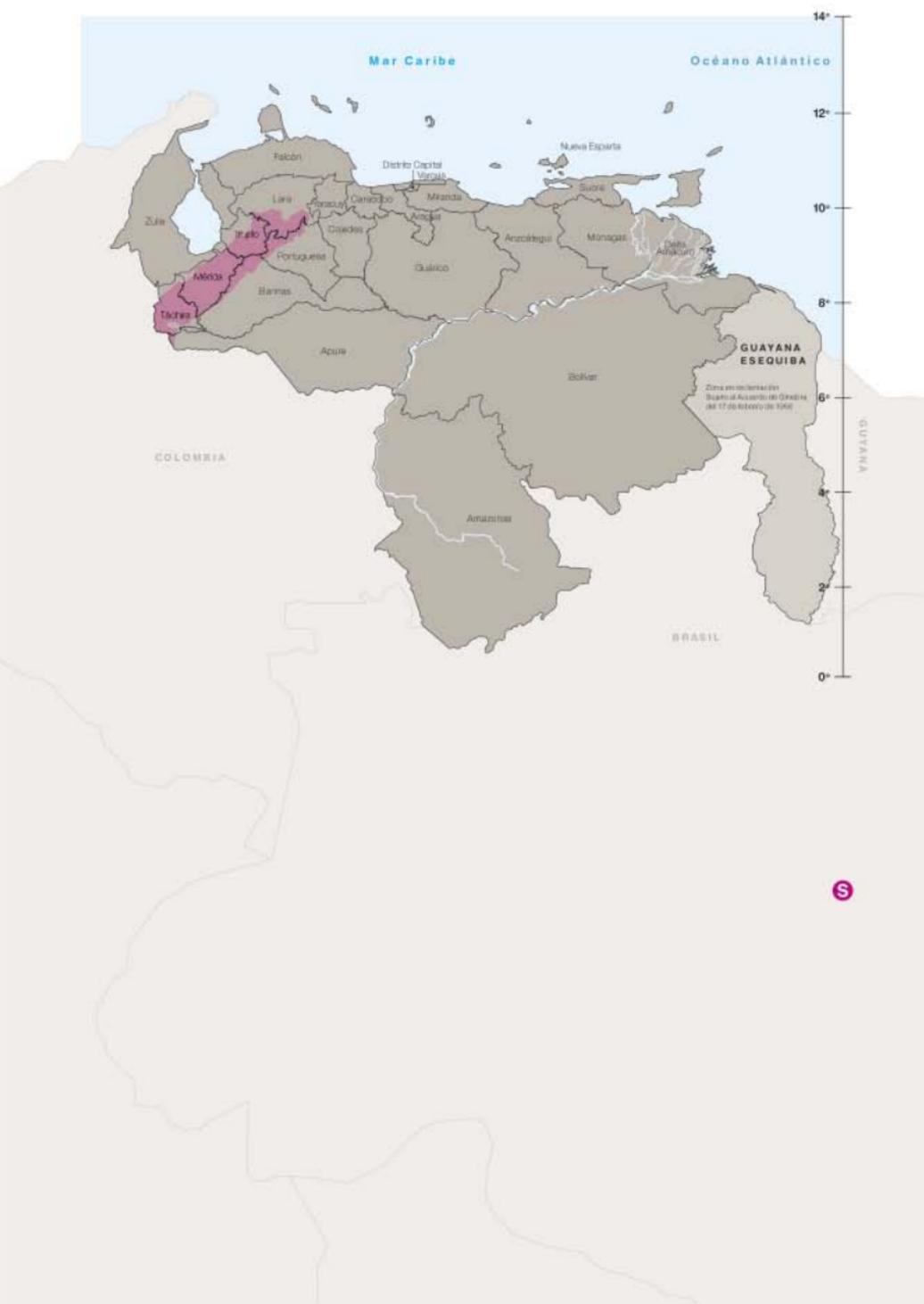
Camarones y calamares en vinagreta con limón y ajíes.



74° 72° 70° 68° 66° 64° 62° 60° 58°

N

Los Andes



S

La región está conformada por los estados de la cordillera andina: Mérida, Táchira y Trujillo, aunque esta cordillera abarca una pequeña porción de territorio en los estados Lara, Apure, Barinas y Portuguesa. En este paisaje predominan las montañas y se han domesticado los relieves para sembrar. La vegetación andina es la que alcanza mayor altitud del país, sus páramos y bosques constituyen gran parte del territorio. A la vez, cuenta con áreas piemontanas y montanas, por ello toda la zona andina posee gran variedad climática y cuenta con ríos de corto recorrido, quebradas y lagunas, hábitat de truchas y guabinas. Se cultiva café, caña, ajo, papa, apio, hortalizas, frutas, maíz y flores. En el área pecuaria se cría ganado, aves y porcinos.

Se caracteriza por consumir alimentos bajos en sal elaborados con leche, como el mojo, la pisca, también sopas de legumbres, de arvejas con cambures verdes, caraotas, garbanzos, tubérculos, cochino, pollo en brasa o trucha, y en la mesa nunca falta el ajicero para agregar sabor picante a los alimentos.

La chicha andina elaborada con maíz forma parte del patrimonio culinario prehispánico. La dulcería se destaca por ser de gran colorido y de textura blanda, los más populares son los dulces brillantados, bocadillos de plátano, de leche de vaca, guayaba, higos rellenos y mermeladas.

Se elaboran morcillas aliñadas y derivados lácteos como el queso ahumado, cuajadas y mantequilla de páramo. El rubro panadero es extenso por la preeminencia del trigo; este cereal traído por los españoles ha logrado posesionarse de las mesas andinas, por lo que no pueden faltar panes de trigo, arepas de trigo, bizcochuelos, rosquillas, catalinas, entre otros; también se elaboran amasijos de maíz o arepas de maíz pelado.

Bebidas

- Agua de panela o aguamiel
- Chicha de arroz (denominada masato)
- Chicha andina
- Chocolate caliente
- Merengada (bebidas con leche)

Chicha* andina

Jugo de maíz fermentado, se sirve fría.

* La chicha es una bebida andina de origen prehispánico.





Derivados lácteos

- Cuajadas andinas
- Queso de páramo ahumado (queso duro, elaborado en cincho, ahumado con el humo de fogones de leña)
- Mantequilla de páramo

Cuajadas andinas

Elaboradas con leche de vaca, modeladas a mano, son blandas y blancas; de aspecto parecido a la ricota. Se envuelven en la corteza, o en las hojas aún verdes del árbol de plátano.





Dulcería

- Abrillantados
- Bocadillo de guayaba y plátano
- Cabello de ángel (postre elaborado con una variedad de auyama verde o calabaza)
- Dulce de leche
- Dulce de sidra (corteza de la lima, limonzón o limón grande en almíbar)
- Helados
- Higos rellenos con dulce de leche
- Mermeladas de Sanare

Dulces brillantados

De leche cubiertos con cristales de azúcar.





Bocadillos de plátano y guayaba

Pequeños dulces elaborados con plátano o guayaba madura; a veces se envuelven en hojas secas de plátano.





Helados

Helados de diferentes sabores: dulces, salados e incluso con sabor a ajo.

(La famosa heladería Coromoto en Mérida es el establecimiento con más variedad de sabores de todo el país)

Mermeladas de Sanare

Mermeladas de frutas.





Embutidos

- Chorizo (tripa del intestino delgado de cerdo relleno con carne y aliñado con especias o ajo; puede ser de color rojo, en algunos casos es ahumado)
- Morcilla

Morcillas tachirenses

Tripa ancha de cerdo rellena con menudo de cochino, aliñada con cebolla, perejil, ajo porro, cilantro, albahaca y comino. En algunos casos contienen arroz.





Productos panaderos

- Almojábana (panes redondos preparados a base de almidón y queso)
- Acema carachera
- Arepa de trigo o arepa de harina
- Arepa de maíz pelado (maíz sancochado con ceniza)
- Chulas (tabletas planas y tostadas de harina de trigo y papelón)
- Catalina (harina de trigo, papelón y huevo; son gruesas y esponjosas)
- Mantecadas de Boconó (bizcochuelo o ponqué elaborado con harina de maíz)
- Pan andino (harina de trigo, mantequilla, huevos y anís)
- Pan de trigo
- Pan sobado (harina de trigo, huevos y mantequilla)
- Roscas de agua (rosquillas de harina de trigo)

Acema carachera

Pan de trigo de forma redonda elaborado con panela, miel y anís.



Arepas de trigo

Masa de trigo con leche, huevos, mantequilla, sal y azúcar. A diferencia de la arepa regular, de maíz, la arepa de trigo es horneada y solo en algunos casos cocida en budare de leña.

Existe una variedad de arepa de trigo que se elabora en la costa oriental, de consistencia más tostada, denominada domplina.

Pan de trigo

Masas de harina de trigo horneadas, decoradas con semillas de ajonjolí o anís y aliñadas con especias.

Este producto tiene origen mediterráneo.



Picantes

- Picante de leche
- Picante de maguey (planta de origen americano, de la cual se extrae el corazón y sus flores para elaborar picantes)
- Picante en vinagreta

Picante de leche

Suero de leche condimentado con ají picante, ajo, cebollín —cebolla en rama—, cebolla y cilantro.



Picante en vinagreta

Ajíes macerados en aceite y vinagre.

El ají es un ingrediente de origen prehispánico y existen muchas variedades.





El maíz

De origen americano, el maíz es el alimento básico de la dieta de los venezolanos desde tiempos prehispánicos. El maíz articula a todas las unidades geográficas del país: en todas las regiones se come, aunque preparado de manera diferente. Con él hacemos arepas, bollos, envolvemos empanadas, hallacas, lo comemos tierno en cachapas; estallado en cotufas, en majarete, como postre; se bebe en chicha o mazorra; pulverizado, en fororo y lo empleamos, también, en aceite para freír.



Arepa

Es elaborada con masa de maíz o de harina precocida (harina P.A.N.) asada o frita. Se come como plato principal, rellena o sola, en el desayuno, almuerzo o cena.

Arepa de anís o dulce

Masa de harina precocida frita, con anís, azúcar o papelón; es delgada.

- Arepa de anís
- Arepa de chicharrón
- Arepa de coco (harina de maíz, coco y papelón.
- Arepa de concha dura y corazón tierno, se cocina sobre una parrilla)
- Arepa de queso
- Arepa de maíz pelado; pelada o raspada
- Telita
- Tostada
- Tumbarrancho



Arepa de chicharrón

Elaborada con masa de maíz y chicharrón de cerdo triturado. Es una arepa crujiente, dorada por fuera y de consistencia suave por dentro.

Arepa de queso

A la masa se le agrega queso blanco duro rallado; el queso se tuesta en la cocción.





**Arepa de maíz pelado,
pelada o arepa raspada**

Maíz con cáscara hervido en agua de cal; se muele para obtener la masa, se asa en budare. Es delgada y gris.

Telita

Delgada y con cara para facilitar rellenarla; se prepara con harina de maíz pelado o precocido. Se infla cuando es asada en la parrilla. Se come en los Andes.





Tostada

Redonda y gruesa de masa precocida, la tostada se asa en budare. Su nombre, forma y consistencia es típica de Caracas donde es embutida con pollo, aguacate y mayonesa; relleno que lleva por nombre «reina pepiada».

Tumbarrancho

Masa de harina precocida pasada por huevo y frita; es gruesa y puede ser rellena con diferentes alimentos y aderezarse con picante o salsas. Es un plato tradicional de Maracaibo.





Cachapas

Tortilla delgada y redonda elaborada con maíz tierno; asada en budare o sobre una plancha. Algunas son saladas y otras dulces. Se come con queso y mantequilla. En la costa oriental del país se preparan saladas y gruesas.

- Cachapa de budare
- Cachapa de hoja

Cachapa de budare

La masa es preparada con jojotos tiernos molidos; se cuece en budare o plancha.



Cachapa de hoja

Similar a un bollo, en forma de hallaquita, la cachapa de hoja es elaborada con maíz tierno y envuelta en hojas de mazorca del mismo maíz. Es cocinada en agua.





Empanadas

Preparadas con una fina masa de maíz amarillo o blanco, se rellenan con cualquier alimento salado. Se comen en el desayuno o en la cena. En fiestas, se sirven como pasapalos. Las rellenas con cazón y otros pescados son populares en la costa venezolana. En el delta del Orinoco se comen de guiso de **baba**.

- Empanada de cazón
- Empanada de caraota
- Empanada de pabellón

Empanada de cazón

Típica preparación con un guiso tradicional que lleva un sofrito con cazón.

Empanada de caraota

Es una de las que más gustan en casi toda Venezuela, por ser la caraota uno de los granos más presentes en la mesa de nuestro país.



Empanada de pabellón

Rellena de caraota,
carne mechada y plátano
maduro frito.



Hallaca

Plato tradicional de la época navideña en Venezuela. Los ingredientes y preparación de la hallaca venezolana relatan nuestra cultura mestiza y sincrética: el maíz es de origen americano; mientras que el guiso con aceitunas, pasas y alcaparras es español. Su componente africano viene dado por las hojas de plátano que la envuelven.

Los componentes básicos son: guiso de carne de cerdo, de gallina y de res. Dependiendo de la zona geográfica del país se adornan con diferentes ingredientes: las andinas llevan garbanzos; rodajas de huevo sancochado las de la cuenca del lago de Maracaibo; en Guayana, papas; y en las costas venezolanas se elaboran con pescado.



Una hallaca peculiar

Hallacas de caraotas o «carabinas»

La masa de maíz precocida coloreada con onoto envuelve un guiso de caraotas. Las carabinas son populares en la región de los Andes y en la costa central.





Fororo

Harina de maíz caria-
co tostado sazonada
con papelón rallado
y canela. En algunos
casos, el maíz pulve-
rizado se disuelve en
agua y se toma frío;
en otros, se prepara con
leche como mazamo-
rra o atole. El grano del
maíz caria-co es más
grande que el maíz
común, es redondo y
blanco.

El fororo forma parte de
la dieta básica de los
niños de la etnia wayúu,
en la península de la
Guajira.



Platos tradicionales

Cuenca del lago de Maracaibo y llanuras litorales del golfo de Venezuela

- Arroz de maíz (asopado)
- Bollos pelones (masa de maíz rellena con carne molida o mechada)
- Consomé de chipi-chipi
- Embasurado de pescado (pescado relleno, envuelto en hojas de plátano a la brasa)
- Guapito (cachapa de maíz tierno, envuelta en hoja de maíz)
- Mojito (pescado fresco desmenuzado con leche de coco y aliños)
- Pastelitos rellenos con carne y arroz o con puré de papas

- Pescado en escabeche
- Tequeyoyos (tequeños de masa de plátano)
- Yoyos (arepas de plátano maduro rellenas con carne o cualquier otro ingrediente)

Productos utilizados para preparar alimentos

- Aceite de coco
- Coco rallado
- Fororo (maíz tostado pulverizado con clavos, papelón y canela, para elaborar bebidas calientes y frías)

Sistema Coriano y sus márgenes

- Arroz con coco, azúcar, clavo y especias
- Camarones y pepitonas
- Carite y pargo en escabeche
- Chicharrón y cochino frito
- Chivo guisado, asado, hervido, con coco; mondongo, talkarí de chivo y salón coriano (guiso de carne de chivo salada)
- Lomo prensado
- Paticas de grillo (carne deshebrada seca y tostada) acompañadas con caraotas fritas
- Selse en escabeche (trozos de carne de la cabeza de cochino, con encurtidos en vinagreta)

Productos utilizados para preparar alimentos

- Bicuye, flor de la planta de maguey, es un ingrediente en la preparación de ajiceros y encurtidos
- Harina de nuez, ingrediente para elaborar dulces, conservas y se usa en la producción de chocolates. El árbol de esta semilla crece Barquisimeto, su fruto es conocido con el nombre de «nueza» o «nuez criolla»
- Papelón o panela

Sistema de la Costa

- Asado negro (carne en salsa con papelón o azúcar, se sirve en rodajas)
- Asopado de mariscos y paella
- Calalú de Paria (guiso con carne de cerdo o gallina, quimbombó, hojas de ocumo y leche de coco)
- Conejo a la salmorera
- Cuajao oriental (tortilla con carne, pescado o mariscos)
- Ensalada de gallina (gallina desmenuzada con zanahorias, papas, mayonesa, pimienta; en algunos casos se le coloca cebolla)
- Lebranche asado en varas de mangle y sancocho de pescado, pescado frito acompañado de tostones, ensalada rallada y salsa rosada

- Mondongo
- Sándwich de pernil
- Pastel de chucho (pescado, plátano maduro, huevo, papas, aceitunas, alcaparras, ají dulce)
- Tarkarí de chivo (chivo guisado con salsa de curry, uvas pasas y aceitunas)

Productos utilizados para preparar alimentos

- Bolas de cacao, para elaborar productos con chocolate

Delta del Orinoco- San Juan

- **Baba** guisada
- Bola de plátano verde
- Cangrejo guisado
- Casabe
- **Iguana** en coco
- **Lapa** guisada
- Larvas fritas, hervidas o crudas del árbol seco de moriche
- Ocumo chino hervido
- Ojiguari (especie de queso extraído de los frutos maduros de la palma de moriche)
- Pescado de río o de mar sancochado o la brasa—morocoto, bagre, lebranche o guaraguara—
- Pisillo de **chigüire***

Productos utilizados para preparar alimentos

- Aceite de seje
- Bolas de cacao
- Yuruma, harina de moriche

* Especies en peligro
de extinción

Guayana

- Casabe
- **Lapa**
- **Morrocoy**
- Pavón
- Pelao de gallina (asopado con gallina, arroz, encurtidos y papelón)
- Puré de pijiguao (de la fruta sancochada de la palma pijiguao. Esta palma es originaria de América)
- Roti (pan relleno con arvejas, aliñadas con comino y cúrcuma, se acompaña con salsa de mango picante. Plato de origen trinitario-indio)
- Sopa dorada (yema de huevo, pan, azafrán y especias)
- Sopa de morocoto (hervido de pescado)
- **Tortuguillo***
- Tostones de plátano topocho
- Zapoara, frita, hervida o rellena

* Especies en peligro de extinción

Productos utilizados para preparar alimentos

- Aceite de seje
- Amargo de Angostura, condimento empleado en cocteles, sopas y salsas, desde 1817
- Esencia de vainilla, extraída del árbol de sarrapia, el cual identifica al estado Bolívar
- Harina de plátano verde
- Mañoco, harina de yuca
- Manteca de cochino

Los Llanos

- Carne de cacería (preparadas deshebradas como pisillo de **chigüire**, de **baba** o de **venado**)
- Entreverado (vísceras de res a la brasa)
- Palo a pique (arroz, carne y caraotas)
- Pescado de río salado
- Plátano verde sancochado
- Yuca sancochada

Productos

- Harina de caribe —pez piraña— para mezclar en cualquier bebida
- Miel
- Polen de abejas

* Especies en peligro
de extinción

Los Andes

- Cochino frito
- Mojo andino
- Mondongo o mute
- Pastelitos andinos
(de garbanzo, arveja molida, trucha y carne deshebrada)
- Papas con queso
- Pisca andina
- Pollo asado acompañado con mojo, arepa y cuajada
- Trucha ahumada

Productos

- Café
- Especias secas
- Miel
- Papelón o panela



Fruto de la manaca

La fruta de manaca proviene de la palma de su mismo nombre, de donde se extrae el palmito. Se utiliza el fruto para elaborar jugos y batidos.

Cuenca del lago de Maracaibo y llanuras litorales del golfo de Venezuela

Producto

Jugo de piña

Ubicación del producto

El Popular Jesús Ríos

Avenida 7ª, Calle 89 E. Sector Veritas. Maracaibo, estado Zulia

Nombre del fotógrafo

Pablo Romero

Página

19

Producto

Cepillaos

Ubicación del producto

El Popular Jesús Ríos

Avenida 7ª, calle 89 E. Sector Veritas. Maracaibo, estado Zulia

Nombre del fotógrafo

Pablo Romero

Página

19

Producto

Queso de año o concha negra

Ubicación del producto

La Nueva Bella Vista

Sector La Arepa. Carretera Lara-Zulia

Nombre del fotógrafo

Pablo Romero

Página

20

Producto

Queso palmita

Ubicación del producto

La Nueva Bella Vista

Sector La Arepa. Carretera Lara-Zulia

Nombre del fotógrafo

Pablo Romero

Página

21

[Producto](#)

Dulces de icacos

[Ubicación del producto](#)

Dulces de Alicia

Avenida 42, calle 78, número 57 B-256. Maracaibo, estado Zulia

[Nombre del fotógrafo](#)

Pablo Romero

[Página](#)

22

[Producto](#)

Manjar blanco

[Ubicación del producto](#)

Dulces de Alicia

Avenida 42, calle 78, número 57 B-256. Maracaibo, estado Zulia

[Nombre del fotógrafo](#)

Pablo Romero

[Página](#)

23

[Producto](#)

Mandocas

[Ubicación del producto](#)

Locolindo

Avenida 13A, calle 89, B-1302. Sector Beloso. Maracaibo,
estado Zulia

[Nombre del fotógrafo](#)

Pablo Romero

[Página](#)

24

[Producto](#)

Paledonias y besitos de coco

[Ubicación del producto](#)

Dominga López

Calle La Granja, Santa Rita. Sector La Salina. Maracaibo, estado Zulia

[Nombre del fotógrafo](#)

Pablo Romero

[Página](#)

25

[Producto](#)[Picante de suero](#)[Ubicación del producto](#)*La Nueva Bella Vista*

Sector La Arepa. Carretera Lara-Zulia

[Nombre del fotógrafo](#)

Pablo Romero

[Página](#)

26

Sistema Coriano y sus márgenes[Producto](#)

Cepillados o raspados

[Ubicación del producto](#)

Cabudare, estado Lara

[Nombre del fotógrafo](#)

Olga Zambrano

[Página](#)

31

[Producto](#)

Jugos de parchita y patilla

[Ubicación del producto](#)

Barquisimeto, estado Lara

[Nombre del fotógrafo](#)

Olga Zambrano

[Página](#)

31

[Producto](#)

Crema de leche

[Ubicación del producto](#)*Lácteos Pirona*

Calle la Paz, número 23. Puerto Cumarebo, estado Falcón

[Nombre del fotógrafo](#)

Oswaldo Durán

[Página](#)

32

Producto

Queso de Baragua

Ubicación del producto

Justa de Chávez

Calle Miguel Meléndez. Baragua, estado Lara

Nombre del fotógrafo

Oswaldo Durán

Página

33

Producto

Queso de Baragua

Ubicación del producto

Cooperativa Baragua en Marcha, Lado RL

Vía el Pozo de Baragua, estado Lara

Nombre del fotógrafo

Oswaldo Durán

Página

33

Producto

Queso de perita o taparita

Ubicación del producto

Ramón Castro

Sector Sabanera, estado Lara

Nombre del fotógrafo

Oswaldo Durán

Página

33

Producto

Dulce de leche coriano

Ubicación del producto

Dulce de leche Los Médanos

Avenida 4, casa número 36-84. Sector Sabana Larga

Intercomunal Coro-La Vela, estado Falcón

Nombre del fotógrafo

Oswaldo Durán

Página

34

[Producto](#)

Alfajique o melcocha

[Ubicación del producto](#)

Avenida Principal Simón Bolívar

Sector El Cují. Barquisimeto, estado Lara

[Nombre del fotógrafo](#)

Oswaldo Durán

[Página](#)

35

[Producto](#)

Longanizas yaracuyanas

[Ubicación del producto](#)

Milagros González

Casa sin número. Calle 34, entre 4ª y 5ª avenida. San Felipe, estado Yaracuy

[Nombre del fotógrafo](#)

Oswaldo Durán

[Página](#)

36

[Producto](#)

Acema tocuyana

[Ubicación del producto](#)

Irma de Sánchez

Panadería Maita

Calle 9, entre 13 y 14. Sector Los Hornos. El Tocuyo, estado Lara

[Nombre del fotógrafo](#)

Oswaldo Durán

[Página](#)

38

[Producto](#)

Pan de tunja o de Aguada Grande

[Ubicación del producto](#)

Beatriz Arráez

Panificadora Aguada Grande

Calle Comercio. Aguada Grande, estado Lara

[Nombre del fotógrafo](#)

Oswaldo Durán

[Página](#)

39

[Producto](#)

Picante de suero

[Ubicación del producto](#)

Vía Barquisimento-Carora

[Nombre del fotógrafo](#)

Olga Zambrano

[Página](#)

40

Sistema de la Costa

[Producto](#)

Chicha de arroz

[Ubicación del producto](#)

Juan el chichero

Los Palos Grandes, Chacao, Distrito Metropolitano de Caracas

[Nombre del fotógrafo](#)

LSMP Fotografía

[Página](#)

45

[Producto](#)

Cocada

[Ubicación del producto](#)

Restaurante Camurí Chico

Avenida la Costanera, Camurí Chico, estado Vargas

[Nombre del fotógrafo](#)

Rafael Serrano

[Página](#)

45

[Producto](#)

Quesos

[Ubicación del producto](#)

Quesos de Turgua

Calle Caurimare. Colinas de Bello Monte. Distrito Metropolitano de Caracas

[Nombre del fotógrafo](#)

Rafael Serrano

[Página](#)

46

[Producto](#)

Chocolates Flor de Birongo

[Ubicación del producto](#)

Asociación Civil Chocolates Flor de Birongo

Sector Los García, Birongo, municipio Brion, estado Miranda

[Nombre del fotógrafo](#)

Rafael Serrano

[Página](#)

49

[Producto](#)

Chuchoco

[Ubicación del producto](#)

Edis Liendo

En la calle del medio casa rosada, Chuao, estado Aragua

[Nombre del fotógrafo](#)

Rafael Serrano

[Página](#)

49

[Producto](#)

Conserva, coquitos y besitos de coco

[Ubicación del producto](#)

José Luis

Kiosco Comercio El Dulcito

Centro Comercial Chacaíto, Distrito Metropolitano de Caracas

[Nombre del fotógrafo](#)

Rafael Serrano

[Página](#)

50

[Producto](#)

Fresas con crema

[Ubicación del producto](#)

Sistema Teleférico Warairarepano, Parque Nacional El Ávila

Distrito Metropolitano de Caracas

[Nombre del fotógrafo](#)

Rafael Serrano

[Página](#)

51

Producto

Majarete

Ubicación del producto

Plaza Bolívar, Distrito Metropolitano de Caracas

Nombre del fotógrafo

LSMP Fotografía

Página

51

Producto

Suspiros de la Colonia Tovar

Ubicación del producto

Pastelería Colonia Tovar, SRL

Magaly Breidenbach

A 100 metros del centro vía La Victoria, estado Aragua

Nombre del fotógrafo

LSMP Fotografía

Página

52

Producto

Dulce de tamarindo

Ubicación del producto

Kiosco Martins

Centro Comercial Único, Chacaíto, Distrito Metropolitano de Caracas

Nombre del fotógrafo

Rafael Serrano

Página

52

Producto

Chorizo carupanero

Ubicación del producto

Jesús García

Distribuidora de chorizos y morcillas Hermanas González y García

Calle Urica, números 111 y 113, al lado de la bomba Bermúdez

Carúpano, estado Sucre

Nombre del fotógrafo

Osmel Meza

Página

53

[Producto](#)

Frutos del mar en vinagreta

[Ubicación del producto](#)

Juana Batista Marjal y Lesbia Boada

Avenida Cristóbal Colón (conocida como Avenida Perimetral), frente a urbanización Los Chaimas. Cumaná, estado Sucre

[Nombre del fotógrafo](#)

Osmel Meza

[Página](#)

54

[Producto](#)

Huevas de lisa

[Ubicación del producto](#)

Chuito Negro

Isla de Coche. San Pedro de Coche, estado Nueva Esparta

[Nombre del fotógrafo](#)

Osmel Meza

[Página](#)

55

[Producto](#)

Galletas de la Colonia Tovar

[Ubicación del producto](#)

Pastelería Colonia Tovar, SRL

Magaly Breidenbach

A 100 metros del centro vía La Victoria, estado Aragua

[Nombre del fotógrafo](#)

LSMP Fotografía

[Página](#)

56

[Producto](#)

Golfeados de Los Teques

[Ubicación del producto](#)

Los Golfeados de Los Teques

Kilómetro 20 Carrizal, estado Miranda

[Nombre del fotógrafo](#)

Rafael Serrano

[Página](#)

57

Producto

Pan de jamón

Ubicación del producto

Juan Carlos Gali

Sazón y trigo

Carretera la Unión Sector Potro Redondo, local 1

El Hatillo, Distrito Metropolitano de Caracas

Nombre del fotógrafo

Rafael Serrano

Página

58

Producto

Panelitas de San Joaquín

Ubicación del producto

Panelas de San Joaquín Tía Sebastiana C.A.

Avenida Sucre, casa número 9-13. San Joaquín, estado Carabobo

Nombre del fotógrafo

Rafael Serrano

Página

59

Producto

Picante de ciruela de huesito

Ubicación del producto

Maturín, estado Monagas

Nombre del fotógrafo

Osmel Mesa

Página

60

Producto

Picante de leche

Ubicación del producto

Macuto, estado Vargas

Nombre del fotógrafo

Elisa Quero

Página

61

[Producto](#)

Tostones o «platanitos»

[Ubicación del producto](#)

Kiosco ambulante

Plaza Bolívar, Distrito Metropolitano de Caracas

[Nombre del fotógrafo](#)

LSMP Fotografía

[Página](#)

62

Delta del Orinoco-San Juan[Producto](#)

Mavi o Mabí

[Ubicación del producto](#)

José Félix Alcalá

Calle Trinchera, casa número 17. Güiria, estado sucre

[Nombre del fotógrafo](#)

Osmel Meza

[Página](#)

66

[Producto](#)

Queso blanco

[Ubicación del producto](#)

Joel Rodríguez

Mercado Municipal de Tucupita

Carrera 1. Urbanización Delfin Mendoza

Tucupita, estado Delta Amacuro

[Nombre del fotógrafo](#)

Osmel Meza

[Página](#)

67

[Producto](#)

Churrucho

[Ubicación del producto](#)

Julia Bermúdez

Kiosco vía Tucupita-El Cierre. Tucupita, estado Delta Amacuro

[Nombre del fotógrafo](#)

Osmel Meza

[Página](#)

68

Producto

Dulce de jobito

Ubicación del producto

Ofelia Pitre

Kiosco vía Tucupita-El Cierre. Tucupita, estado Delta Amacuro

Nombre del fotógrafo

Osmel Meza

Página

69

Producto

Dulce de tamarindo chino

Ubicación del producto

Ofelia Pitre

Kiosco vía Tucupita-El Cierre. Tucupita, estado Delta Amacuro

Nombre del fotógrafo

Osmel Meza

Página

69

Producto

Bollos de catevía

Ubicación del producto

Arsi Marcano

Mercado Municipal de Tucupita. Carrera 1. Urbanización Delfín

Mendoza. Tucupita, estado Delta Amacuro

Nombre del fotógrafo

Osmel Meza

Página

70

Producto

Burritos y tabletas

Ubicación del producto

Arsi Marcano

Mercado Municipal de Tucupita. Carrera 1. Urbanización Delfín

Mendoza. Tucupita, estado Delta Amacuro

Nombre del fotógrafo

Osmel Meza

Página

71

[Producto](#)

Domplina y flota o torreja

[Ubicación del producto](#)

Herbert y Nazroom Ferreira

Calle Alberto Ravell, casa sin número. Puerto La Cruz,
estado Anzoátegui

[Nombre del fotógrafo](#)

Osmel Meza

[Página](#)

71

[Producto](#)

Torta de auyama

[Ubicación del producto](#)

Julia Bermúdez

Kiosco vía Tucupita-El Cierre. Tucupita, estado Delta Amacuro

[Nombre del fotógrafo](#)

Osmel Meza

[Página](#)

72

Guayana

[Producto](#)

Jugo de manaca

[Ubicación del producto](#)

Carmen Adela Silva

La Pusana

Avenida Aeropuerto. Sector Los Lirios. Puerto Ayacucho,
estado Amazonas

[Nombre del fotógrafo](#)

Osmel Meza

[Página](#)

77

Producto

Jugo de seje o ceje

Ubicación del producto

Carmen Adela Silva

La Pusana

Avenida Aeropuerto. Sector Los Lirios

Puerto Ayacucho, estado Amazonas

Nombre del fotógrafo

Osmel Meza

Página

77

Producto

Queso guayanés

Ubicación del producto

Quesera Gran Sabana

Sector Valle Verde, autopista San Félix - Upatá. Municipio Piar,
estado Bolívar

Nombre del fotógrafo

Osmel Mesa

Página

78

Producto

Mazapán de merey

Ubicación del producto

El Panal

Calle principal Las Flores de Agua Salada. Residencias Las Rosas,
casa número 1. Ciudad Bolívar, estado Bolívar

Nombre del fotógrafo

Osmel Meza

Página

79

[Producto](#)

Catalinas guayanesas y besos negros

[Ubicación del producto](#)

Rosa López y Jesús Martínez

Sector Boca del Monte. Las Tres Vías. Autopista Carlos Manuel Piar
(San Félix-Upata), estado Bolívar

[Nombre del fotógrafo](#)

Osmel Meza

[Página](#)

80

[Producto](#)

Beso negro o pata de burro

[Ubicación del producto](#)

Sra. Rosa López, Sr. Jesús Martínez

Autopista Carlos Manuel Piar, San Félix-Upata, Sector Boca
del Monte, Las Tres Vías. Municipio Piar, estado Bolívar

[Nombre del fotógrafo](#)

Osmel Mesa

[Página](#)

81

[Producto](#)

Chorriao

[Ubicación del producto](#)

Josefa Avilés de Ron

Calle Los Ceibos, casa sin número. El Manteco, estado Bolívar

[Nombre del fotógrafo](#)

Osmel Meza

[Página](#)

82

[Producto](#)

Lau lau «ahumado»

[Ubicación del producto](#)

Puerto Ordaz, estado Bolívar

[Nombre del fotógrafo](#)

Osmel Meza

[Página](#)

83

[Producto](#)

Catara

[Ubicación del producto](#)

Elena Garrido

Comunidad El Limón de Parueña. Sector El Limoncito,
estado Amazonas

[Nombre del fotógrafo](#)

Osmel Meza

[Página](#)

84

Los Llanos

[Producto](#)

Guarapo de caña

[Ubicación del producto](#)

Guanare, estado Portuguesa

[Nombre del fotógrafo](#)

Olga Zambrano

[Página](#)

88

[Producto](#)

Dulce de batata

[Ubicación del producto](#)

Barinas, estado Barinas

[Nombre del fotógrafo](#)

LSMP Fotografía

[Página](#)

89

[Producto](#)

Dulce de lechosa

[Ubicación del producto](#)

Dulces Nelmar

Vía Payarita, local número 2. Achaguas, estado Apure

[Nombre del fotógrafo](#)

LSMP Fotografía

[Página](#)

90

Producto

Dulces de El Corozo

Ubicación del producto

Dalia Guzmán

Calle Principal, casa número 201. El Corozo, estado Monagas

Nombre del fotógrafo

Osmel Meza

Página

90

Producto

Mazapán de merey

Ubicación del producto

Pedro Guaipo

Avenida El Cementerio, casa número 25. Soledad, estado Anzoátegui

Nombre del fotógrafo

Osmel Meza

Página

91

Producto

Queso Clineja

Ubicación del producto

Cojedes

Nombre del fotógrafo

LSMP Fotografía

Página

92

Producto

Queso de búfala

Ubicación del producto

Apure

Nombre del fotógrafo

LSMP Fotografía

Página

93

[Producto](#)

Queso duro llanero

[Ubicación del producto](#)

Apure

[Nombre del fotógrafo](#)

LSMP Fotografía

[Página](#)

93

[Producto](#)

Casabe de Caripito

[Ubicación del producto](#)

José Villalobos

Casabera Villa

Calle Sucre, casa sin número. Colinas de Bello Monte. Bolívar,
estado Monagas

[Nombre del fotógrafo](#)

Osmel Meza

[Página](#)

94

[Producto](#)

Quesadillas de Corozopando

[Ubicación del producto](#)

Corozopando, estado Guárico

[Nombre del fotógrafo](#)

LSMP Fotografía

[Página](#)

96

[Producto](#)

Picante de chirel

[Ubicación del producto](#)

Acarigua, estado Portuguesa

[Nombre del fotógrafo](#)

Olga Zambrano

[Página](#)

97

[Producto](#)

Frutos del mar macerados

[Ubicación del producto](#)

Todasana, estado Vargas

[Nombre del fotógrafo](#)

Elisa Quero

[Página](#)

98

Los Andes

[Producto](#)

Chicha andina

[Ubicación del producto](#)

José García

El Sabroso Fogón Andino

Mercado Principal. Mérida, estado Mérida

[Nombre del fotógrafo](#)

Oswaldo Durán

[Página](#)

102

[Producto](#)

Cuajadas andinas

[Ubicación del producto](#)

Teodora Justo

Sector Río Negro. Batatal, estado Trujillo

[Nombre del fotógrafo](#)

Oswaldo Durán

[Página](#)

103

[Producto](#)

Dulces abrillantados

[Ubicación del producto](#)

Carlos Carrero

Dulcería El Abuelo

Avenida 2, Lora, número 10-51. Mérida, estado Mérida

[Nombre del fotógrafo](#)

Oswaldo Durán

[Página](#)

104

[Producto](#)

Bocadillos de plátano y guayaba

[Ubicación del producto](#)

David Olota

Fábrica de Bocadillos Superior

Calle 4, número 1-84. Barrio Colón. San Cristóbal, estado Táchira

[Nombre del fotógrafo](#)

Oswaldo Durán

[Página](#)

105

[Producto](#)

Helados

[Ubicación del producto](#)

Manuel Da Silva Oliveira

Heladería Coromoto

Avenida 3, entre calles 28 y 29. Mérida, estado Mérida

[Nombre del fotógrafo](#)

Oswaldo Durán

[Página](#)

106

[Producto](#)

Mermeladas de Sanare

[Ubicación del producto](#)

Elvira Rojas de Escalona

Dulcería Criolla Luna de Miel

Casa número 1-84. Sector el Cerrito. Sanare, estado Lara

[Nombre del fotógrafo](#)

Oswaldo Durán

[Página](#)

106

Producto

Morcillas tachirenses

Ubicación del producto

Hilda María Sánchez

Casa sin número. Principal de Peribeca (Zorca, parte alta).

Peribeca, estado Táchira

Nombre del fotógrafo

Oswaldo Durán

Página

107

Producto

Acema carachera

Ubicación del producto

Ana María Briceño

Calle Comercio. Casa número 1. Carache, estado Trujillo

Nombre del fotógrafo

Oswaldo Durán

Página

108

Producto

Arepas de trigo

Ubicación del producto

Felipe Sánchez

Arepas de Trigo Pico Bolívar

Calle Sucre, casa número 2-64. El Llanito, estado Mérida

Nombre del fotógrafo

Oswaldo Durán

Página

109

Producto

Pan de trigo

Ubicación del producto

Panadería Gourmet La Petite Provence

Sector los Corrales. La Mucuy baja, estado Mérida

Nombre del fotógrafo

Oswaldo Durán

Página

109

Producto

Picante de leche

Ubicación del producto

Henry Galué

Picante Trujillano El Momoy

Boconó, estado Trujillo

Nombre del fotógrafo

Oswaldo Durán

Página

110

Producto

Ajjes en vinagreta

Ubicación del producto

José Eduardo Osorio

Picante Merideño Corito

La Tienda Natural

Local número 25. Mercado periférico. Mérida, estado Mérida

Nombre del fotógrafo

Oswaldo Durán

Página

111

Maíz

Producto

Arepa de anís o dulce

Nombre del fotógrafo

Elisa Quero

Página

114

Producto

Arepa de chicharrón

Nombre del fotógrafo

Olga Zambrano

Página

115

Producto

Arepa de queso

Nombre del fotógrafo

Olga Zambrano

Página

115

Producto

Arepa de maíz pelado, pelada o arepa raspada

Nombre del fotógrafo

Pablo Romero

Página

116

Producto

Telita

Nombre del fotógrafo

Elisa Quero

Página

116

Producto

Tostada

Nombre del fotógrafo

Elisa Quero

Página

117

Producto

Tumbarrancho

Nombre del fotógrafo

Pablo Romero

Página

117

Producto

Cachapa de budare

Nombre del fotógrafo

Olga Zambrano

Página

118

Producto

Cachapa de hoja

Nombre del fotógrafo

Elisa Quero

Página

119

Producto

Empanada de cazón

Nombre del fotógrafo

Elisa Quero

Página

120

Producto

Empanada de caraota

Nombre del fotógrafo

Elisa Quero

Página

120

Producto

Empanada de pabellón

Nombre del fotógrafo

Elisa Quero

Página

121

Producto

Hallacas de caraota o «carabinas»

Nombre del fotógrafo

Oswaldo Durán

Página

123

Producto

Fororo

Nombre del fotógrafo

Elisa Quero

Página

124

**Frutas de copozú,
manaca y seje**

La pulpa de estas frutas
es empleada para prepa-
rar jugos.







9 789803 792954

ISBN: 978-980-379-295-4

J-00110574-3 Fundación Empresas Polar