



UNA AREPA QUE NOS SOSTIENE

Cocineras populares territorio e identidad

Ximena Montilla Arreaza
Ocarina Castillo D'Imperio
Juan Alonso Molina



—•UNA
AREPA
QUE
NOS
SOSTIENE

*Cocineras populares
territorio e identidad*

Ximena Montilla Arreaza



Textos

Ocarina Castillo D'Imperio
Juan Alonso Molina
María Fernanda Di Giacobbe
Vladimir Vilorio

Ilustraciones

Mariú Arreaza

UNA AREPA QUE NOS SOSTIENE
Cocineras populares: territorio e identidad

Idea original y compilación
Ximena Montilla Arreaza

Concepto editorial
Ximena Montilla Arreaza
y *Luisa Beatriz Arreaza*

Concepto gráfico y diseño
Ira León

Dirección editorial
Ximena Montilla Arreaza

Coordinación editorial y edición de textos
Luisa Beatriz Arreaza

Corrección de textos
Ángela Feijoo

Impresión y encuadernación
Gráficas Acea, C.A.

UNA AREPA QUE NOS SOSTIENE
Cocineras populares: territorio e identidad

ISBN: 978-1-970344-51-6

© Arraigo Group, 2026

Atlanta, USA

Todos los derechos reservados

- Editorial
Ximena Montilla Arreaza
- Prólogo
Vladimir Vilorio
- Manos que cocinan
Ocarina Castillo D’Imperio
- Las cocineras y su desempeño en la gastronomía venezolana
Ocarina Castillo D’Imperio
- Las regiones venezolanas y su gastronomía
Juan Alonso Molina

- Yarenis Rosario_CATIA LA MAR*
- **Zona Afrovenezolana**
 - *Nereida Machado_EL CLAVO*
 - *Lucía Torrealba London_EL CALLAO*
 - *Marisol Quiroz_PATANEMO*
 - **Zona Amazonas**
 - *Catalina Herrera_TUCUPITA*
 - *Elisa Padrón_COMUNIDAD SAN LUIS*
 - **Zona Andina**
 - *María Morales (Yiya)_LA MUCUY BAJA*
 - *Brígida Cárdenas_SAN CRISTÓBAL*
 - *Ana Gisela Mora_TRUJILLO*
 - **Zona Central**
 - *Lolimar Mijares_CARACAS*
 - *Candelaria Pastora (Pastorita)_COLONIA TOVAR*
 - *Esperanza Rivera Guevara_SAN JOAQUÍN*
 - *María Muñoz (Carmencita)_SANTA TERESA*
 - **Zona Centro Occidental**
 - *María Gabriela Castellano_BARQUISIMETO*
 - *Estela Escobar Santeliz_NIRGUA*
 - **Zona Costera**
 - *Isabel Marín (La Negra)_BOCA DE RÍO*
 - *Josefina Pineda Piña (Chepina)_CORO*
 - *Juana Bautista Marval_CUMANÁ*
 - *Cosmelina Sucre (Cosme)_RÍO CARIBE*
 - **Zona Guayanesa**
 - *Karla Herrera Wulff_CIUDAD BOLÍVAR*
 - *Dilia Fernández_SAN FÉLIX*
 - **Zona Llanera**
 - *Julieta Fontainez_SAN FERNANDO DE APURE*
 - *Isolina Flores_ARAGUA DE BARCELONA*
 - *Sonia Prieto_CALABOZO*
 - **Zona Zuliana**
 - *Luz Castejón_MARACAIBO*
 - *Anita González Ipuana_COMUNIDAD WAYUU*
 - Epílogo
María Fernanda Di Giacobbe
 - Bibliografía
 - En las letras
 - En el lente
 - Agradecimientos
 - Historia de la Arepa

Contenido



UNA AREPA QUE NOS SOSTIENE

Editorial

Cada libro de *Historia de la Arepa* nace de una pregunta. Algunas parecen sencillas y terminan llevándonos mucho más lejos de lo imaginado: nos obligan a investigar, conversar, escuchar y mirar a Venezuela desde lugares distintos. No me canso de decir que este proyecto siempre ha propiciado un encuentro entre gastronomía, cultura, arte y educación, acercándonos a nuestro país y a su gente, descubriendo lo que somos capaces de construir cuando reunimos saberes, voluntades y talentos alrededor de un bien común.

El año pasado nos atrevimos a imaginarnos a una Venezuela diversa, generosa, creadora, capaz de reconocerse en sus diferencias y encontrarse alrededor de una mesa. Este año la pregunta fue: *¿Qué sostiene a Venezuela?*

La respuesta nos llevó hacia lo esencial: la memoria, el territorio, los saberes transmitidos durante generaciones. Allí estaban ellas, nuestras cocineras populares, que hoy nos cuentan de viva voz sus historias.

Mujeres que aprendieron mirando, escuchando y haciendo, observando otras manos hasta que esos movimientos pasaron a las suyas. Y es que hay saberes que no se enseñan en libros: se susurran al oído, se muestran con un gesto. Como recuerda Luz Castejón: «Mi infancia son mis manos en una batea amasando». En sus manos permanecen todavía las de su abuela enseñándole a dejar la masa suavcita, sin «peloticas». Esas recetas y gestos viajan en el tiempo, van de una mujer a otra, son parte de una sororidad inadvertida.

Mientras nos maravillamos ante tradiciones del Viejo Mundo y admiramos a quienes han sabido preservarlas, las nuestras pasan desapercibidas por ser parte de nuestra cotidianidad. Hay una riqueza extraordinaria en esas mujeres que saben cuándo una arepa está lista al palparla, o como Pastorita, nuestra cocinera de la Colonia Tovar, quien reconoce, con su mano o echando un poco de harina y observando su reacción, cuándo su horno está listo para recibir el pan. Ellas respetan el fuego y el fuego a ellas, pues no se queman. En esos actos cotidianos también habita nuestro patrimonio.

Una arepa que nos sostiene. Cocineras populares: territorio e identidad recorre Venezuela desde la geografía de sus culturas gastronómicas. A partir de la clasificación propuesta por el investigador y chef Juan Alonso Molina, transitamos nueve regiones culinarias cuyos límites responden a procesos históricos, ambientales y culturales.



Desde esa mirada emprendimos la búsqueda de sus protagonistas. Para realizar la curaduría de las cocineras conté con el apoyo de Juan Alonso Molina, Ocarina Castillo y con acompañamiento y el conocimiento de expertos de cada región. Fue un proceso de escucha, consulta y selección que nos permitió llegar hasta veintiséis maravillosas mujeres que hoy llenan estas páginas con los aromas, sabores e historias de nuestra tierra.

Los lentes de veintitrés fotógrafos del país nos permitieron capturar esa cotidianidad haciendo zoom en el mapa regional gastronómico de Venezuela presentado en este libro. Allí, entre tantos platos que expresan la riqueza de cada territorio, apareció nuestra noble arepa, esta vez como acompañante. Quizás en eso resida también su capacidad de sostener: en reunir alrededor de una misma mesa muchas maneras de ser Venezuela.

Hay algo profundamente femenino en el acto de alimentar: somos hogar y damos vida. Nacemos con ese instinto que nos permite nutrir con cuerpo y alma, con esa fuerza creadora que se convierte en conocimiento, sustento, creatividad y capacidad de movilizar a otros.

Mientras este libro tomaba forma, Venezuela fue sacudida por un doble sismo. Lo sucedido nos llevó a incorporar a una cocinera adicional que representase a nuestra amada La Guaira que tanto nos necesita. Fue así como llegamos a Yarenis en Catia la Mar, quien nos comunicó el sentir de su gente, al expresar que el terremoto «nos quebró el alma». En medio de la emergencia, volvieron a encenderse los fogones: hogares, escuelas, restaurantes, iglesias, fundaciones y comunidades cocinaron para alimentar a quienes lo necesitaban.

Allí, la arepa pasó de unas manos a otras, como alimento solidario, como compañía. Aquello que veníamos documentando adquirió entonces otra dimensión: *la cocina fue una forma instintiva de apoyarnos y sostenernos. Nuevamente, lo cotidiano se hizo imprescindible; la arepa fue alivio y refugio entre tanta zozobra.*

Este libro es un homenaje a nuestras cocineras populares y a todas las mujeres que mantienen encendidos los fogones de Venezuela; a sus manos, sus saberes y sus historias. El año pasado nos atrevimos a soñar a Venezuela a través del arte y la gastronomía. Este año volvimos a sus cocinas para descubrir aquello que permanece, alimenta, reúne y acompaña.

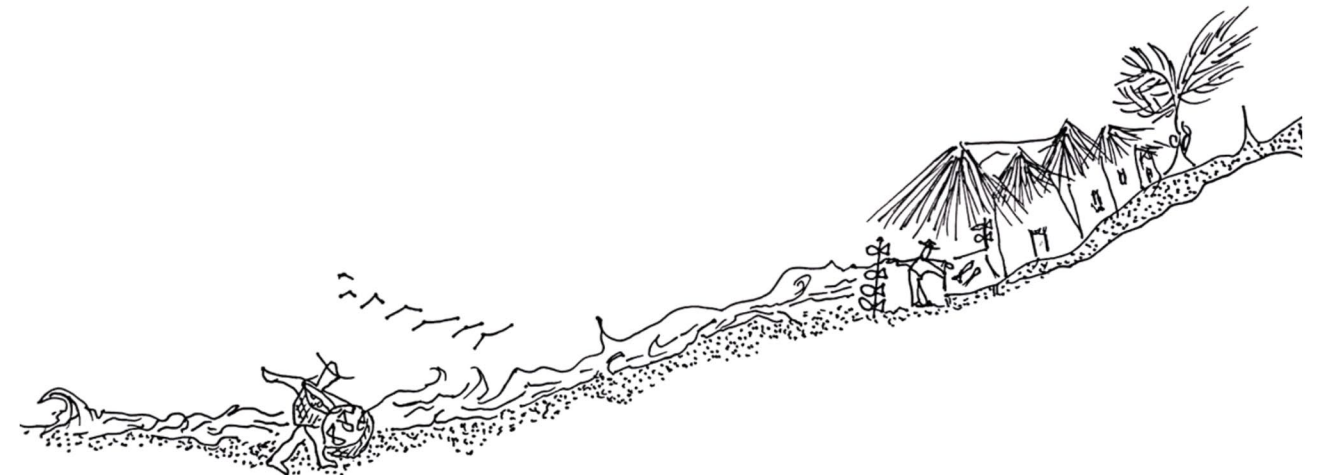
Hoy, segundo sábado de septiembre, celebramos una vez más a nuestra embajadora, por inspirarnos a crear estas aventuras literarias y a compartir con orgullo los deliciosos platos que están en estas páginas. Desde cada rincón del país, cuentan de qué estamos hechos, pues, como decía mi abuela al servir la mesa: «Somos lo que comemos».

Y allí, entre tantos sabores que cuentan quiénes somos, encontramos una arepa.

Una arepa que nos sostiene.

Ximena Montilla Arreaza

Directora · Arraigo Group





El libro que tenemos entre manos no es cualquier libro. Su valor simbólico es conmovedor. Veintiséis mujeres –esas mismas que son vitalidades torrenciales en sus hogares y modestos negocios, al frente de fogones que nunca se apagan– dan vida a un entramado de realidades que se cuece de manera visceral, posiblemente nunca antes narrado en una publicación culinaria en Venezuela. Este no es un recetario simple, frío, aburrido, irrealizable y frustrante, condenado al polvo y al olvido. Con una mirada íntima y profundamente femenina, aquí madres e hijas, hermanas y primas, tías y sobrinas, abuelas, nietas y amigas que son también parte de la casa, encarnan la complejidad del tejido familiar en un país mayoritariamente popular y humilde, donde sostenerse y alimentarse, desde siempre, ha sido un verdadero e indiscutible acto de amor.

La mujer, en el mundo popular venezolano, es alma, corazón y vida. Es ese cable a tierra, transmisor de corrientes de afecto que se dan y rebosan, sobre todo, a través de un plato de comida. El universo material, intelectual y espiritual de nuestra alimentación y el arte de cocinar, como dijo alguna vez Germán Carrera Damas, descansa en el esfuerzo y la sensibilidad de la voluntad amorosa y sacrificada de ellas, nuestras mujeres. Pero en estas páginas, las protagonistas tienen rostro y voz propia: nos miran a los ojos y nos hablan desde sus cocinas, demostrando el poder de sus cacharros y rescoldos, brasa eterna, siempre a la espera del mágico soplo de cada una de ellas, ese que enciende, una vez más, el fuego de la vida.

Desde el punto de vista gastronómico, este libro es fundamental. Lo es por la sencilla razón de que, sin decirlo, entiende a la gastronomía como un hecho ajeno al elitismo, una connotación que ha arrastrado desde que se comenzó a hablar de ella en la Francia de principios del siglo XIX. «Pareciera que sólo la abundancia en la mesa de los ricos tiene *dignidad* gastronómica», como decía Carlo Petrini. La llamada «alta cocina» –el mundo de los restaurantes de lujo, los chefs mediáticos y la cocina como *show business*– distorsiona el verdadero sentido de lo gastronómico bajo la influencia de los contenidos mediáticos dominantes. Su mirada se pone casi siempre en la superficie de las modas y el comercio «que vende», priorizando la forma sobre el fondo cultural. Mientras tanto, el mundo de las mayorías populares –que también cultiva, cría, cosecha, come, ama y vive– tiende a ser visto como una realidad subalterna, intrascendente, desprovista de «buen gusto», ordinaria, marginal y pobre.

Las recetas que se muestran aquí encarnan el modo de comer de nuestra gente: mayorías populares trágicamente golpeadas por una realidad socioeconómica y política que ha destejido, durante los últimos cincuenta años, más de dos siglos de la construcción de la sociedad venezolana, sus costumbres, modos y maneras de producir, subsistir, alimentarse y nutrirse. La crisis estructural de nuestro país es tan severa que hoy se habla de emergencia e inseguridad alimentaria, de niveles extremos de pobreza y, más crudamente, de hambre. Ese ha sido el contexto en el que las mujeres cocineras que dan vida a este libro –tantas veces sin gas ni electricidad ni agua potable, y en lucha cotidiana contra la inflación y la escasez– han cocinado y siguen cocinando para alimentar a los suyos. Al hacerlo, mantienen costumbres y modos, sostienen tradiciones, raíces y memorias, y tejen, muchas veces sin saberlo, los hilos de la dificultosa certeza de nuestra identidad. Como dice Carlo Petrini (*Bueno, limpio y justo*. Ediciones Polifemo, 2007): «La comida es el producto de un territorio y de sus vicisitudes, de la humanidad que lo habita, de su historia y de las relaciones que ha instaurado. Se puede hablar de cualquier lugar del mundo a través de los alimentos que en él se producen y se consumen. Al contar historias de comida se cuentan historias de agricultura, de restaurantes, de comercios, de economías locales y globales, de gustos, incluso de hambre (...) Al entrar en contacto con estas historias se comprende cada vez más claramente que la comida es el medio principal para interpretar la realidad, el mundo que nos rodea. Los alimentos reflejan la complejidad de lo existente y de la historia pasada, el entresijo de culturas, la superposición de distintas filosofías productivas».

Coincidimos con Petrini en que «reducir la gastronomía al “buen comer” es un doble error: en primer lugar, porque se comparte implícitamente el lugar común que contempla la historia de la alimentación –economía y subsistencia– y la gastronomía –cultura y placer– como fenómenos separados; en segundo término, porque se toma en consideración solo una pequeña parte, tal vez la menos noble, del complejo sistema de “raíces” que están en la base de nuestra alimentación».

Los platos preparados por nuestras cocineras para este libro, a lo largo y ancho de un país desgarrado, son emblemas festivos, pero también cotidianos de la mesa convivial –si vale el término– de cada región. Son apenas un pequeño muestrario de sabiduría popular coquinaria; un conocimiento heredado desde la oralidad y practicado libre y soberanamente por cada una de ellas para dar de comer a sus familias y sus querencias; siempre desde el aprovechamiento de la despensa, no pocas veces escasa, y lo que fructifica en cada territorio, con tal vez una única pretensión: comer sabroso, espantar el hambre y seguir resistiendo.

Bocachico, manamana, morocoto, carite, bagre, corbullón, pargo «preñao»; ovejo, chigüire y tarkarí; cochino frito, hervido de res, fosforera, lapa, pelao guayanés; mojo trujillano, la austera postura de gallina hecha alquimia para muchos; pat’e grillo, filigrana y encaje crujiente de la carne mechada; cuajao, cafunga, bachaco, ají jucaco, siyebi; yuca, maíz, ñame, ocumo, batata, guineo, plátano, caraota, arepa, pan prote, panelitas de San Joaquín, cazabe, cachapa, pabellón y ponche... Palabras que se pronuncian y son música: sabrosuras de la tierra venezolana, sostenidas y guisadas por mujeres de nuestro pueblo.

Así, un hecho sí parece comprobable históricamente, nos recuerda Carrera Damas otra vez: «ninguna cultura deja de expresar su excelencia en la alimentación y en el arte de cocinar, y esa expresión cumple, en el marco de las artes, un papel sincretizador del rico y complejo contexto en el cual se produce. El arte de cocinar es a la vez base y culminación de una cultura. Participa del privilegio de la creación que no cesa».

Dos textos imprescindibles completan el cuerpo del libro: «Manos que cocinan», de la antropóloga Ocarina Castillo D’Imperio, y «Las regiones venezolanas y su gastronomía», del historiador Juan Alonso Molina. Castillo abunda en lo que venimos diciendo arriba acerca de la trascendencia de la mujer en la vida de la familia, la comunidad y la configuración de la cultura. ¿Qué sería de la cultura sin las manos y la voluntad de las mujeres, comodines de la vida humana, sobre todo en la cocina y los fogones, centro de la comunidad y la convivialidad venezolana? Juan Alonso Molina, por su parte, basado en las propuestas anteriores sobre las regiones alimentarias, plantea en 2013 una nueva geografía gastronómica venezolana. Ese es el país alimentario y culinario que se recoge en este libro que el lector tiene ante sus ojos, guisado por nuestras mujeres.

Como advirtió proféticamente el historiador José Rafael Lovera en 1988, en su libro *Historia de la alimentación en Venezuela*, el paso de la vida rural a la urbana, la dependencia petrolera y el consiguiente abandono de la producción agrícola debilitó nuestra base productiva, nos condenó a una inflación severa, a la escasez y a una pérdida drástica del valor nutricional de nuestra dieta. Hoy, frente al desmantelamiento de aquel antiguo régimen alimentario y en medio de los tiempos difíciles que él vio venir, las cocineras de este libro defienden el comer sabroso frente a la cruda pregunta que Lovera dejó en el aire: «¿Hasta cuándo mantendrán los venezolanos el corazón contento?».

Este libro es una proeza editorial, un homenaje a la mujer venezolana que lucha y resiste por dar de comer con dignidad. Esa mujer que, a pesar de tanto, hace posible la vida, como la certeza del amor en un plato de comida.

Este es el sexto libro del proyecto editorial «Historia de la Arepa», de Arraigo Group, iniciativa dirigida por mi amiga Ximena Montilla Arreaza, acompañada por un nutrido colectivo que cada día crece más. Me siento profundamente orgulloso de formar parte de esta gran familia.

Vladimir Viloria





A Araceli, Elvira y Lulú, las manos de mi infancia
A Nila y Belén, las amorosas abuelas de mis hijos

El teólogo cristiano Gregorio de Nisa, nacido en Capadocia en el siglo IV, sostenía en su Tratado de la Creación del Hombre, que los humanos no tendríamos el privilegio de hablar «... si nuestros labios tuvieran que asegurar, para las necesidades del cuerpo, la tarea pesada y penosa de la nutrición; pero las manos se encargaron de esta tarea y liberaron la boca para el servicio de la palabra». Este texto lo recoge André Leroi-Gourhan, antropólogo, arqueólogo y paleontólogo francés, al referirse a la mano como extensión del rostro y del gesto, que libera la boca para el lenguaje y la palabra y si se me permite agregar, para comer y saborear.

Nutrir, comer, sustentar, mantener o restaurar son palabras que recogen el importante acto de alimentarse corporal, anímica y espiritualmente, a través de condumios que son nutrimentos, pero también significados y símbolos de nuestro ser y estar con otros, en un tiempo y espacio determinados. Experiencias que implicaron, en los tiempos primordiales, el reconocimiento alimentario dentro del repertorio de posibilidades de especies animales y vegetales que ofrecía el entorno, a través de la intervención de los diversos órganos sensoriales y la formación de la memoria que, en virtud de esas experiencias, define las preferencias y los rechazos del gusto.

Cuando analizamos el papel de las mujeres a lo largo de la historia, encontramos claramente que están asociadas a actividades fundamentales como alimentar y cuidar, hoy definidas como «actividades de mantenimiento». Al decir de la arqueóloga española Margarita Sánchez Romero:

«Se denominan así las prácticas relacionadas con el cuidado y el sostenimiento de la vida de los grupos humanos relativas a la preparación y el consumo de alimentos, a los trabajos relacionados con la salud, a la curación y la higiene, a la gestación, crianza y socialización de individuos infantiles. Unas actividades que forman parte de la vida cotidiana y que, en definitiva, son las que procuran el bienestar desde el nacimiento hasta los momentos finales de la vida. Son esas actividades que, a grandes rasgos en la actualidad, identificamos como trabajo doméstico, que son las más básicas, imprescindibles y evidentes en cualquier grupo social. Y, ¿por qué será?, son las menos valoradas social y económicamente».¹

MANOS
QUE
COCINAN
O c a r i n a
C a s t i l l o
D ' I m p e r i o

¹ Sánchez Romero,
Marga: *Prehistorias*
de mujeres, 2022,
p. 12

Fue así desde la Prehistoria, en tiempos de las homínidas Ardi (con 4,4 millones de años de antigüedad) y Lucy (de 3,2 millones), en Etiopía. Cada una en su escala y entorno, vivieron cuando aún no se conocía ni se usaba el fuego, cuya existencia data de hace unos quinientos mil años. De hecho, las investigaciones reconocen hoy el papel protagónico que jugaron las mujeres, de lo cual da testimonio la talla de sus huesos, que revela el arduo trabajo que realizaban. Se sostiene que, durante el Paleolítico, por accidente o experimentación, alguna mujer dejó caer alimentos al fuego. En virtud de esta serendipia, comenzaron a sumergirlos en cavidades excavadas en la tierra que llenaban de agua y calentaban con piedras incandescentes. Así, cocinando carnes, raíces, hierbas y huesos para aprovechar su grasa, surgieron los primeros caldos.

La mujer y la cocina están indisolublemente ligadas en las diferentes mitologías. En la narración bíblica, la primera referencia a la cocina aparece en el Génesis 18:6, cuando Abraham le dice a Sara, ante la llegada de tres visitantes: «Aprisa, veintiún litros de flor de harina, amásalos y haz un pan grande». En la mitología hindú, Annapurna, la diosa de la nutrición, la comida y la abundancia, es adorada como la madre que nutre al universo para que ningún devoto pase hambre. Su nombre significa «llena de comida» o «proveedora de alimento inagotable». En la tradición sintoísta, Uke Mochi, «el genio de la comida», es diosa de los alimentos y la fertilidad. Según la leyenda, de su cadáver brotaron los cinco granos sagrados: semillas de arroz de sus ojos, mijo de sus orejas, trigo de sus genitales, judías pintas de su nariz y soja de su recto. En Japón rinden culto a Toyouke Omikami, protectora de la comida, la industria y los cereales. Del mismo modo, en la mitología igbo de Nigeria, Ahia Njoku rige el cultivo del ñame –alimento sagrado–, mientras que Ashnan es la diosa sumeria del grano.

Al aproximarnos someramente a las mitologías de las etnias de nuestro territorio, emergen figuras femeninas protectoras de las semillas y las cosechas, guardianas de la fertilidad, el agua y la selva. Entre los wayuu, Pulowi –esposa de Juya– encarna la vida y la riqueza de la tierra; mientras que los ye'kuana reconocen a Kawao como dueña del fuego y a Lamancade como custodia de la yuca. Asimismo, Akuwamari, personaje de la mitología de los pemones, anciana venerable y cariñosa, es el «alma de la yuca»,

a la que ayuda a crecer y a dar buenos tubérculos. Sin ir más lejos, la figura sincrética de María Lionza, de origen indígena caquetío, es considerada reina de la naturaleza, la fertilidad y las cosechas.

Se sabe también que fueron las mujeres quienes descubrieron en tiempos ancestrales la transformación de la yuca amarga en el generoso casabe, sustento esencial de la región amazónica. A través de sus conocimientos y de su labor en los conucos, han mantenido la biodiversidad al seleccionar y cuidar las semillas, convirtiéndose en preservadoras de la variedad de cultivos para el autoconsumo y la supervivencia ante la amenaza recurrente del hambre y de los impactos ambientales. Su conocimiento botánico les ha permitido descubrir secretos de la farmacopea natural y, por ende, desarrollar estrategias para el cuidado de las enfermedades en personas y animales domésticos. Durante generaciones han conservado el control de los fogones, lo cual ha constituido no solo una tarea doméstica y familiar, sino un espacio de poder, generador de importantes significaciones socioculturales.

De esta forma, las mujeres se han dedicado a procurar alimento, cuidar a las personas, construir comunidad y crear tecnologías cotidianas, así como espacios de vida, memoria, arte y recreación. Históricamente, sus manos siembran, pescan, escogen, recogen, cortan, separan, pelan, muelen, descascaran y asan; en fin, cocinan y transforman las especies vegetales y animales en alimentos. Además, curan, hilan, tejen canastos y cestas, modelan piezas de barro –como vasijas, loza y múcuras–, soban, acunan y acarician.

De todo ello contamos con numerosos testimonios que se remontan a los tiempos del primer contacto entre nuestras comunidades autóctonas y los europeos. Así lo narraba el cronista Galeotto Cey² a mediados del siglo XVI, al referirse de manera detallada a la arepa, el pan de los indios. Señalaba que «[...] una india hace mejor pan que otra, según la mano, y hay muchos que tienen una india para hacer pan solo para dos o tres cristianos»³. Un siglo más tarde, Pierre Pelleprat, misionero del Guarapiche⁴, apuntaba que las mujeres estaban todavía menos ociosas que los hombres, pues hacían los trabajos de la casa, amasaban el pan hecho de la raíz de mandioca, preparaban su brebaje de *ouicou* –la bebida fermentada de yuca–, condimentaban las carnes y ayudaban a sus maridos en la huerta. Además, elaboraban el aceite vegetal de caraba para pintarse y embadurnarse el cuerpo y, *en resumen*,

2_Galeotto Cey estuvo en las Indias entre 1539 y 1553

3_Ibid., p. 24

4_Pierre Pelleprat estuvo activo durante el periodo de exploración, evangelización y fundación de misiones en 1653-1656

5_Pelleprat, Pierre:
Relato de las misiones de los padres de la Compañía de Jesús en las islas y tierra firme de América Meridional, 1965, p. 76

6_Gilij, F. S.: *Ensayo de historia americana*, p. 255

7_Ibid., p. 262

8_Troconis de Veracoechea, Ermila:
Documentos para el estudio de los esclavos negros en Venezuela, p. XXXVIII

9_Acosta Saignes, Miguel.
Vida de esclavos negros en Venezuela, 1984, p. 201

10_Dávila M, Dora.
La sociedad esclava en la Provincia de Venezuela, 1790-1800: Solicitudes de libertad- Selección Documental, 2009, p. 118

11_Ibid., p. 123

proveían a todas las necesidades de la casa⁵. Asimismo, el jesuita Filippo Salvatore Gilij relataba que a las mujeres les correspondía el gobierno de la cocina, la limpieza de la casa y el cuidado de la familia⁶, describiendo así la tarea de molenderas del maíz: «En estos morteros se maja el maíz con largos y gruesos palos. Este trabajo ordinariamente lo hacen dos indias, acaso tres juntas, pero con tal gracia que da gusto verlas»⁷.

Testimonios similares encontramos en las fuentes documentales que describen los oficios de las mujeres esclavas en la sociedad colonial. Según Ermila Troconis, en medio de ventas, remates, castigos, maltratos, adoctrinamiento y apaciguamiento doméstico, las esclavas en casa «[...] llegaban a formar parte de la familia, identificándose con el ama y con sus hijos, a tal punto que no pocas veces en la “criadora” negra los niños blancos miraban a una segunda madre»⁸. Asimismo, según relata Miguel Acosta Saignes, además de lavanderas, las esclavas «contribuían al trabajo en la cocina, a la atención general de la casa, donde realizaban el llamado “servicio de adentro”, actuaban como asistentes de las niñas y jóvenes hijas de los amos. Atendían a sus aderezos, las cuidaban en las enfermedades, veían por los achaques de todos...»⁹. También en la investigación documental de Dora Dávila se recogen los testimonios de las esclavas María Lorenza y María Bernarda en la Caracas de 1793, que dan cuenta del trato que recibían y las labores que hacían. La primera, al solicitar su venta dadas sus condiciones precarias de salud y los malos tratos recibidos de su ama, refiere: «Yo no tengo más habilidades que hacer hoyeta o mondongo para vender: yo me hallo en una palabra desnuda de todas aquellas circunstancias que hacen apreciable a una criada»¹⁰. Y María Bernarda, quien presentaba quejas por el maltrato recibido, señala: «Que me hallo ser esclava de doña María Ponte y porque me hallo en su servicio mal tratada y tiranizada con un excesivo jornal, mi oficio es lavar y aliñar mondongos»¹¹.

*Los platos son espejos que vamos limpiando
para luego vernos y saber que no nos basta,
por eso alzamos los ojos hacia los otros
y encontramos una boca modulando callada
porque comer es cantar para sí mismo.*

*La mesa es una tregua
donada por los días*

a sus huéspedes involuntarios

Rafael Arráiz Lucca,

«Casa del Paraíso» (1985)

El devenir del tiempo nos va dejando imágenes de estas mujeres refugiadas en sus hogares y comunidades, responsables de los platos de la cotidianidad, pero también de lo celebratorio y lo sagrado. Ellas son las que convocan a la familia en torno a símbolos religiosos o nacionales en los diferentes lugares del país. Sin embargo, de no ser por la memoria gustativa y los cuadernillos arrugados y grasientos que muchas de ellas guardaron en gavetas y estantes de cocina, su legado se habría invisibilizado frente a los grandes acontecimientos políticos y sociales que marcan el rumbo del país y sus modernidades. Surgieron así recetarios de distintos formatos, letras y condición, incluidos los de noble estirpe caraqueña, como alude Rubén Monasterios al describir recetas de cocina escritas en amarillentas páginas «[...] de caligrafía elegante, de suave trazo, sugerente de que el cuaderno fue propiedad de una mujer, posiblemente una dama de la clase media alta, bien educada en uno de los colegios de monjas de Caracas, en cuyas aulas las pupilas aprendían a escribir en caligrafía Palmer»¹².

En la literatura encontramos también valiosas referencias al papel de las infaltables cocineras familiares. Por ejemplo, Ramón Díaz Sánchez nos ofrece en su novela *Cumboto* una entrañable imagen del «laboratorio» de la abuela Anita:

«Cuando se trataba de hacer calas, proveíase de un gran cuenco de totuma y de un viejo pote de hojalata donde se remojaban pacientemente los frijoles bayos. Cuando estos estaban macerados y su cáscara se arrugaba como la piel de un ahogado, los dedos de la abuela poníanse a remover la oscura película con una minuciosidad que nos ponía los nervios de punta... Algo que nos producía exaltado interés, recóndito y misterioso respeto, era ver a la abuela probar la espumosa crema de los frijoles durante los segundos que tardaba en desprenderse la espesa gota para caer en la palma de aquella mano sabia»¹³.

12_Monasterios, Rubén: *Caraqueñerías: Crónicas de un amor por Caracas*, 2003, p.143
13_Díaz Sánchez, Ramón: *Cumboto*, s.f., pp. 51/52

Asimismo, la Candelaria de *Las Memorias de Mamá Blanca*, de Teresa de la Parra, se nos presenta como dueña de cocina, «[...] con medio saco viejo prendido a la cintura a guisa de delantal y un latón oxidado en la mano a guisa de soplador [...] de quien Papá decía frecuentemente saboreando una hallaca o una taza de café negro: “De aquí se puede ir todo el mundo, menos Candelaria”. Razón por la cual los años pasaban, los acontecimientos se sucedían y Candelaria continuaba impertérrita con su saco y su latón, transportando de la piedra de moler al colador del café, entre violencias y cacerolas, aquella alma suya eternamente furibunda»¹⁴.

Más cercana a estos tiempos, la escritora Ana Teresa Torres narra cómo, en la primera mitad del siglo XX, los secretos culinarios en una familia caraqueña de «buen vivir» se transmitían y recordaban de generación en generación: «Mi abuela comenzaba a preparar la comida desde una semana antes por lo menos para entrar en la laboriosa elaboración de las hallacas, la olleta de gallo, el perrito de cochino, el pavo asado, el dulce de lechosa, la torta negra»¹⁵. La cocina deviene así en un espacio de sueños, catarsis, liberación de tristezas y nostalgias, de enunciación y resiliencia. Como en el inefable párrafo de Laura Antillano:

«Yo tengo un recurso final: escapar a la cocina y ponerme a limpiar los clósets, la despensa... entonces lavo cuidadosamente cada plato, taza, vaso, bandeja, cubierto, cucharón, cafetera, dulcera, jarrón; me afano a los detalles más pequeños, pongo insecticida, sacudo los estantes, ordeno y reordeno, y estoy tranquila hasta que aparecen cosas como las dos máquinas de moler maíz, pesadas de hierro, con su forma extraña, recluidas en cajas desde que aparecieron esos productos en polvo que sustituyen al maíz que había que moler. Las cojo y las examino detalladamente; la más grande era la de la abuela: la recuerdo tanto como su gran cocina, o su piedra para golpear la carne al sazónarla, y la abuela y usted en sucesión están en estas máquinas de moler maíz, están en las dos exprimidoras de naranja, están en el colador anaranjado, en los plásticos para servir postre, objetos heredados, objetos cotidianos que dibujan la casa, la sensación tibia de la casa [...] Y me pregunto si dentro de unos años habrá una cuarta de nosotras que nuevamente lave, con suavidad y nostalgia, cada nuevo objeto, y a estos que ahora yo veo estén sumados los míos, y ella tenga también esta sensación de vidas inconclusas, de tristezas ancestrales...»¹⁶

Sin embargo, tal como alguna vez sostuve, siendo un lugar tan especial en el que históricamente las mujeres han encerrado sus vidas —atadas a un puesto de trabajo, a un fogón, a cacharros y a una jornada sin límites—, para la historia oficial han sido figuras anónimas, invisibilizadas por lo que se consideraba «su lugar natural»: su condición maternal «dadora y generosa», que solo ha trascendido a través de los manuscritos con arrugas y llenos de salpicaduras que algunas de ellas dejaron a sus hijas y nietas como testimonio de sus habilidades y preparaciones. Pero detrás de los cocineros profesionales y mediáticos, de los investigadores, de los galardonados con varias estrellas y de los escritores gastronómicos, en algún momento surge el recuerdo de la niñez con sus bebidas y comidas, sus sopas y caldos; el recuerdo de las fiestas familiares con una mesa plena de caras seducidas y sonrientes frente a la sinfonía de colores y texturas que se servían en los mejores platos de la casa, para llevarnos de manera imborrable a recorrer la vida. Allí se agiganta el reconocimiento agradecido y nostálgico a las abuelas, madres, tías y nanas que alimentaron nuestra felicidad y memoria gustativa; mujeres que durante decenas de generaciones educaron nuestro paladar, calmaron nuestras penas y enfermedades, estimularon nuestros antojos, refinaron nuestra sensorialidad y nos enseñaron a respetar recetas, hábitos, maneras de mesa y tradiciones.

Hoy honramos a nuestras cocineras populares a lo largo del territorio como guardianas y portadoras de cultura y patrimonio: por su cosmovisión, por su conocimiento de los ingredientes regionales y por expresar en su oficio memoria e identidad, trabajo, dedicación y conciencia de raíz. Pero también queremos reconocer a la cocina como un «espacio común femenino», de enunciación y poder. Como dijera Judith Gerendas: «Allá en la cocina, mientras untaba la mantequilla y cortaba pedacitos de queso, en medio de una gran cantidad de fragmentos de ideas, destellos, sentimientos, imágenes, interconexiones, trozos de melodías y anhelos informes que no lograba cristalizar en aspiraciones coherentes, yo me había estado preguntando sobre cómo podría configurarse una expresión de lo femenino»¹⁷.

17_Gerendas, Judith:
«La escritura femenina»,
en Rivas, Luz Marina
(comp.): *Las mujeres
toman la palabra*,
1996/2004, p. 187

En este libro queremos agradecer a nuestras ancestras y maestras, y reivindicar a las cocineras y a la cocina como un espacio de conocimiento. Si la mano liberó la boca para la palabra, han sido las manos de las mujeres las que, a través de una sofisticada tecnología del cuidado, han permitido que la cultura misma sobreviva y se narre. La cocina no es solo el refugio de lo doméstico, sino un laboratorio de resistencia donde se ha preservado la biodiversidad y se ha gestionado la memoria colectiva frente a los grandes relatos del poder. Reconocer hoy estos «espacios de lo femenino» no es un ejercicio de nostalgia, sino un acto de justicia histórica: es entender que, en cada semilla guardada, en cada receta heredada y en cada fuego encendido, reside una soberanía que sigue alimentando, contra todo pronóstico, nuestra sostenibilidad y seguridad alimentaria ante este mundo de múltiples incertidumbres.





«Cada año mueren técnicas que nadie documentó, sabores que nadie replicó.
Cuando desaparece una técnica, se pierde una forma de leer el mundo».
Ángeles Cook (Revista Siete Caníbales, México)

En la gastronomía venezolana predomina la diversidad de paisajes, ingredientes, sabores, prácticas sociales y culinarias e interpretaciones simbólicas. De este sustrato emerge la también diversidad de cocineras, quienes, a través de sus manos, experiencias, saberes e interacciones sociales, le han dado magistralmente vida a las despensas, a través de preparaciones que hoy integran el patrimonio alimentario de la nación. Un acercamiento a estas mujeres protagonistas de nuestros deliciosos e icónicos condumios podría agruparlas en diferentes categorías, que no resultan necesariamente excluyentes.

COCINERAS POPULARES TRADICIONALES

Las cocineras tradicionales son mujeres que aprendieron a cocinar por transmisión generacional, no por educación formal. Su conocimiento viene de madres, abuelas, bisabuelas: una cadena de aprendizaje que se extiende por siglos. Son maestras del oficio y de los aprendizajes culturales, guardianas de la relación con la naturaleza y fieles a los significados profundos del vínculo entre platos, naturaleza e iniciaciones. Trabajan principalmente en sus hogares para celebraciones familiares y en sus comunidades para fiestas patronales, ceremonias religiosas o eventos comunitarios. Su cocina es la recreación de platos tradicionales que conjugan el territorio, la memoria colectiva y la identidad regional. Su conocimiento se transmite de viva voz y a través de vivencias. Rara vez se recoge en recetarios y mucho menos en manuales. Puede que en el tránsito indetenible de las generaciones incorporen cambios en las recetas, pero estos, por lo general, no afectan la esencia de los platos ni su significación social y simbólica. A pesar de su importancia familiar, local y regional, no siempre se les nombra y reconoce, ni se fotografían y difunden sus platos. Suele ocurrir, en muchos casos, que –dados los cambios que la modernidad impone en nuestras sociedades y el impacto de las migraciones y la diáspora–, de no contar con seguidoras formadas en su proximidad y de una comunidad con sentido de resguardo, al llegar el inevitable momento del retiro, enfermedad o fallecimiento, se pierdan o invisibilicen los secretos culinarios y la sazón, si no han sido cuidadosamente registrados.

LAS
COCINERAS
Y SU
DESEMPEÑO
EN LA
GASTRONOMÍA
VENEZOLANA
*Ocarina
Castillo
D'Imperio*



COCINERAS EMPRENDEDORAS

Son aquellas que adaptan las preparaciones de la cocina tradicional a distintos modelos de negocios, tales como restaurantes, *catering*, *delivery*, panaderías y quioscos de venta de calle, así como también trabajan en la creación de una marca y la expansión de una base de clientes, incorporando incluso el uso de marketing y plataformas digitales. En su intencionalidad comercial, al presentar sus creaciones culinarias, introducen con frecuencia algunas innovaciones sobre lo tradicional, cuidan la presentación y los aspectos de la comercialización, como los proveedores, los nichos de mercado y la gestión de costos, entre otros, llegando en algunos casos a ser las cocineras responsables de importantes establecimientos en los que se ofrecen reinterpretaciones de la cocina tradicional, deconstrucciones y fusiones. Asimismo, algunas de las más experimentadas lideran cocinas profesionales, desempeñándose como adjuntas al chef o jefas de cocina, encargadas de la sazón de las recetas tradicionales.

COCINERAS DE PROYECCIÓN

Son aquellas que llevan los platos locales o regionales fuera de su entorno, buscando difundir su cultura y legado, trascender y proyectar este repertorio a nuevos comensales a través de la combinación de lo tradicional con innovaciones y adaptaciones, con el fin de garantizar la supervivencia y visibilidad. De igual manera, buscan generar un impacto más amplio en públicos ciudadanos y turísticos; presentan un nivel más conceptual y artístico que integra a menudo técnicas y presentaciones modernas, aunque cuidan no desvirtuar su origen. Suelen estar vinculadas a proyectos gastronómicos culinarios que les permiten cierta relación con el mercado: restaurantes, festivales gastronómicos, colaboraciones, publicaciones y actividades de enseñanza. Participan en eventos nacionales e internacionales y, en algunos casos, constituyen figuras empoderadas en el legado cultural que cuentan la historia detrás del plato, sirviendo de embajadoras que, al trascender las fronteras, crean un puente no solo geográfico, sino entre el pasado y el futuro.

COCINERAS DE AUTOR CON SELLO LOCAL

Son cocineras profesionales y de oficio que se plantean la reinterpretación y decodificación de recetas y platos tradicionales, pero desde una perspectiva propia y creativa. Se valen de técnicas innovadoras, como la cocina al vacío, la esferificación o el uso de nitrógeno líquido, para crear texturas y temperaturas sorprendentes, así como de los nuevos estilos y formas de presentación y emplatado. Las cocineras de autor con sello local se inspiran en sus raíces y memoria y utilizan como base la despensa y las recetas de su infancia y comunidad para crear, innovar y reinterpretar platos. En muchos casos combinan la narrativa cultural de las gastronomías locales y regionales con la utilización de ingredientes frescos y genuinos, así como la incorporación de algunos préstamos interculturales, estableciendo de esta forma nuevos vínculos espaciotemporales.

La cartografía de nuestra gastronomía actual es un tejido de la suma del quehacer de mujeres de diferentes ambientes, edades, tradiciones y geografías, que han hecho de los frutos y animales que el territorio les ofrece, bienes comestibles para el alma y para el cuerpo. Como ellas, nuestros sabores son telúricos, sensuales, coloridos y amistosos. Como ellas, nuestras comidas son madres nutritivas, dadoras, fecundas e inolvidables.

A ellas, a sus manos, cuerpos, mentes y almas bonitas está dedicado este libro.





Un país de casi un millón de kilómetros cuadrados, con una población desigualmente concentrada, en buena parte dispersa y con algunas comunidades muy aisladas, que vino a contar con una red de caminos que lo comunicara entre sí apenas a mediados del siglo XX y en cuyas regiones se asentaron diversos grupos indígenas y sucesivas oleadas de inmigrantes, no puede sorprender a nadie si hoy día exhibe una gran diversidad cultural y, por tanto, gastronómica.

Así pues, los estudiosos pioneros en la descripción del régimen y de las costumbres alimentarias de los venezolanos no tuvieron nada fácil la tarea de reconocer sus variaciones en las distintas regiones y apenas fue en la década de los cuarenta cuando se empezaron a ocupar del tema. La gastronomía no era aún una disciplina de estudio, ni siquiera un campo de interés para periodistas, historiadores o antropólogos. En ese sentido, había muy pocas fuentes de información a la mano.

De allí que las primeras tentativas describieran regiones muy amplias. La primera, propuesta por Fermín Vélez Boza, en 1948¹, se basó en cuatro grandes macroregiones naturales: la Costa, los Llanos, los Andes y Guayana. La segunda, presentada por el mismo Fermín Vélez Boza en colaboración con Armando González Puccini y Eduardo Páez Pumar, en 1951², fue una reformulación de la primera, que enumeró también cuatro regiones ahora denominadas: Marítima, de la Cordillera de la Costa y de los Andes, de los Llanos, y Selvática. Lo más resaltante allí fue la unificación de los paisajes cordilleranos más extensos y poblados del país. La tercera propuesta se debe al folklorista Rafael Olivares Figueroa, en 1953³, quien, aunque sin exponer los criterios que tomó en cuenta, propuso lo siguiente: Llanos, Andes, Centro, Oriente y Costa Norte, e ignoró de forma curiosa cualquier referencia a la extensa zona amazónica-guayanesa.

La cuarta, propuesta por el maestro José Rafael Lovera en 1988, se basa en el predominio del maíz, de la yuca o del trigo como ingredientes principales de los «panes» en los que los venezolanos sustentan su dieta, entendiendo aquí el término en su sentido más amplio. En este caso, las «zonas alimentarias» descritas son tres: la de la asociación maíz-trigo, la de maíz-yuca y la de la yuca*; es decir, aquellas donde es mayoritario el consumo de «panes» elaborados con uno u otro cereal, o con la yuca, que es un tubérculo.

LAS REGIONES VENEZOLANAS Y SU GASTRONOMÍA *Juan Alonso Molina*

«En el mapa de la América del Sur, Venezuela aparece como un corazón al que insufla vida las arterias de sus ríos y los músculos de sus montañas, que reposa activamente en la dispersa lozanía de sus valles y respira en el viento que agita el verdor de sus sabanas, arboledas y sembradíos».

Luis Pastori,
Maravillosa Venezuela.

1_Vélez Boza, Fermín:
«La alimentación y la nutrición en Venezuela», en Revista de Sanidad y Asistencia Social, Caracas, vol. III, No. 1-2, (enero-abril) 1948, p. 165

2_Vélez Boza, Fermín:
La alimentación en el medio rural, en «III Congreso Médico (Jornadas médicas)», Caracas, Editorial Grafolit, 1955, pp.61 y ss

3_Schael Martínez, Graciela: *Reseña del libro de Graciela Schael Martínez. La cocina criolla: las mejores recetas*, en «Archivos venezolanos de folklore», Caracas, Año II-III, tomo II, N° 3, 1953-1954, pp. 235-236

4_Cartay, Rafael: *El pan nuestro de cada día*. Fundación Bigott, 1995, pp. 21-23

5_Lovera, José Rafael: *Geografía cultural regional alimentaria de Venezuela*, en «GeoVenezuela», Fundación Polar, Caracas, Fundación Empresas Polar, 2009, pp. 468-501

Como es fácil advertir, esta es la primera vez que se prescinde del enfoque geográfico-natural y se pone el acento en aspectos de la cultura alimentaria de la población venezolana, los cuales atraviesan o se expanden por diversas zonas naturales.

Por su parte, Rafael Cartay, en 1995⁴ , propone las siguientes regiones: Andes, Llanos, Central, Costa y Selva, y retoma así los criterios basados en aspectos de la geografía natural del país.

Por último, en 2009⁵ el mismo Lovera propone una regionalización de la gastronomía venezolana, bajo el nombre de «cartografía alimentaria», esta vez sustentada en el examen de la tradición culinaria de ciertas áreas culturales que identificó a partir del reconocimiento de ingredientes, técnicas y procesos de preparación, repertorio de platos, recetas, hábitos de consumo e imaginario popular. Las regiones propuestas fueron siete, a saber: Guayana, los Llanos, Lara-Falcón, los Andes, Oriente, Zulia y Central.

El hecho de que cada vez hayamos sido capaces de reconocer y describir con creciente detalle un número mayor de regiones gastronómicas se debe, en gran parte, a la incansable labor de historiadores, periodistas, antropólogos, cronistas, cocineros, empresas e instituciones públicas y privadas que han documentado el diverso panorama culinario en forma de reportajes, publicaciones promocionales, investigaciones y recetarios.

*En Historia de la alimentación en Venezuela el maestro Lovera señala que «otra forma de regionalizar sería recurrir a la clasificación ‘según el origen de las proteínas animales en la dieta de nuestros antepasados’» y acto seguido las señala de la siguiente manera: pescado de mar/caprino, vacuno/porcino, y pescado de río/caza; aunque en la cartografía de esa misma publicación prioriza el criterio del tipo de pan consumido.

Desde la década de 1980, con la aparición del Centro de Estudios Gastronómicos (CEGA), el éxito editorial de los recetarios de Armando Scannone y el auge del periodismo gastronómico en los medios impresos venezolanos, hemos pasado de los llamados de atención y la promoción del interés general por la cocina nacional, a un estado de creciente actividad de estudio, visibilización, reinterpretación y promoción de las cocinas regionales. Este fenómeno se ha expresado en numerosas publicaciones, eventos, actividades de investigación y enseñanza, así como en el protagonismo de cocineros –tanto profesionales como populares– y la proliferación de emprendimientos gastronómicos. Así pues, es de esperar en un futuro no muy lejano una caracterización de la geografía gastronómica venezolana capaz de reconocer como distintivas una cantidad aún mayor de regiones particulares, una vez que la investigación profundice en el conocimiento y la descripción del acervo cultural alimentario de las distintas localidades de nuestro país.

Por nuestra parte, en 2013⁶ publicamos un estudio sobre la geografía gastronómica venezolana. En este trabajo no solo tomamos como base las tradiciones culinarias, sino que las incluimos en un marco más amplio como parte del patrimonio cultural de los pueblos. De este modo, identificamos nueve zonas: Central, Zuliana, Andina, Costera, Llanera, Guayanesa, Amazónica, Centroccidental y Afrovenezolana.

Por lo pronto, con base en los nuevos hallazgos y aportes de colegas durante los últimos años, ofrecemos aquí el análisis de esas regiones, no sin antes advertir que el hecho de señalar ciertos platos y productos como principales o emblemáticos de una región en ningún caso supone que su producción o consumo sean exclusivos de ella o que se desconozcan en el resto del país.

6_*Las gastronomías regionales en Venezuela*, en «Comidas Bastardas. Gastronomía, tradición e identidad en América Latina», Mateo del Pino, Ángeles y Pascual Soler, Nieves (Eds.), Santiago de Chile, Editorial Cuarto Propio, 2013, pp. 287-300



CATIA LA MAR_LA GUAIRA

Yarenis Rosario



Soy Yarenis Rosario, nací en La Guaira y vivo en Catia la Mar. Hace tres años, mis dos hijas y yo estábamos sin hacer nada y una me preguntó: «Mamá, ¿qué podemos hacer para ayudarnos entre las tres?». Les respondí: «Vamos a vender sopa: mondongo, sopa de costillas o la famosa fosforera». Empezamos con una olla de sesenta litros que no duró ni una hora. Así iniciamos este camino para servirle a la comunidad y a los turistas.

Ahora trabajamos con una olla de doscientos litros, que lleva hasta cien kilos de conchas y mariscos. Las langostas y los pulpos son el toque de nuestro negocio, «La Sazón de Yare». Ofrecemos la fosforera con uno de los dos o con los dos, a bajo costo, y eso llama la atención. Muchas me dicen: «¿Cómo ganas?». Nos da por la cantidad de sopas que vendemos. Pensamos en el bolsillo del cliente. Ganamos poco, pero estamos aquí todos los fines de semana.

FOSFORERA

Comenzamos a las cuatro y media de la mañana. Se monta el agua con las conchas, que son las jaibas y las pepitonas. Al hervir, se ponen las verduras blancas y la auyama, que le da ese colorcito amarillo. Tras una hora de cocción, se agregan los mariscos, se condimenta con sus aliños picados y se deja por cuarenta y cinco minutos más. El espesor se lo da la verdura licuada, llámese ocumo o auyama.

Apenas tenemos aquí tres años, y hemos aprendido muchísimo, primeramente, a cocinar de la mejor manera. No vendemos un plato por venderlo, lo preparamos como si fuera para nosotros.

EL TERREMOTO

No nos esperábamos un terremoto y nos cambió la vida. Uno tenía una vida estable, y de la noche a la mañana, se nos quebró el alma. Gracias a Dios salimos bien todos, nosotros y nuestro equipo. Se perdieron muchos clientes y conocidos, y en ese momento una piensa: «Cónchale, yo estoy viva, pero miras a tu alrededor y es muy triste».

«... un paraje tan estrecho y desacomodado, que apenas ofrece terreno para poder formar una calle, por estar divertido el sitio entre las reventazones del mar y las faldas de una inaccesible montaña...»

Oviedo y Baños

Cronista de Indias



Así y todo, nos llenamos de fortaleza. Nos prestaron un local y ese viernes preparamos un mondongo. Al día siguiente salimos a repartirlo. A los tres días hicimos pasta con pescado y otro día, pasta con carne molida. Nos las inventamos. Buscamos medicinas, visitamos clientes y si los veíamos por ahí, les preguntábamos: «¿Necesitas algo?». Apoyamos muchísimo a la comunidad.

Gracias al personal que no nos abandonó, seguimos con la mejor actitud. Varios se tuvieron que retirar, pero la actitud de los que quedaron fue: «¡Vamos a salir adelante, jefa, vamos a echarle piernas!». El fin de semana pasado trabajamos con una olla de cien litros y nos fue bien. Este fin de semana fue mejor, y esperemos que de aquí para adelante, con el favor de Dios, nos vaya supermejor.





ZONA AFROVENEZOLANA

Unos enclaves infaltables en el inventario de la venezolanidad gustosa

Esta región, como en el caso de la Costera, no se compone de un territorio en particular, sino de varias zonas relativamente pequeñas a lo largo y ancho del país donde, por razones históricas y cierto aislamiento, la concentración de población de origen africano ha sido muy importante desde mediados del siglo XVI en adelante. Esta población se asentó primero en antiguas plantaciones de cacao y posteriormente también en «cumbes» o «cimarroneras» conformadas por esclavizados –y en menor medida indígenas y mestizos– fugados de las plantaciones y de las villas de españoles. A pesar de hallarse algunas de estas zonas muy distantes entre sí, lograron conformar una gastronomía con muchos más elementos en común que diferencias.

Tales zonas están ubicadas al sur del Lago de Maracaibo, en especial alrededor de las poblaciones de Bobures, Palmarito y Gibraltar. Estas comunidades también se asientan en el centro-noreste del estado Falcón, entre la vertiente noreste de la sierra de San Luis, abarcando los pueblos de La Chapa y Macuquita, así como sectores de la ciudad de Coro y del puerto de La Vela. Otra concentración importante se encuentra en la parte baja del valle del río Yaracuy, dentro del municipio Veroes de la entidad yaracuyana, extendiéndose entre Taría y Agua Negra, pasando por El Chino, Farriar y Palmarejo. Asimismo, se ubican en los valles costeros de los estados Carabobo, Aragua y Miranda, particularmente en las zonas de Patanemo en la costa carabobeña, Chuao y Choroní en la costa aragüeña, y la subregión de Barlovento en la costa mirandina. El mapa de esta región se completa hacia el sur, en la zona minera de El Callao en el estado Bolívar.

Aunque la mayoría de la población de estas zonas es afrodescendiente, hay que hacer una distinción entre la que se asentó desde el período colonial en las cuatro primeras zonas y la que se estableció a mediados del siglo XIX en El Callao. Esta última comunidad llegó motivada por el descubrimiento de sus minas de oro. Desde el punto de vista gastronómico, este dato es crucial, ya que mientras la primera oleada llegó como mano de obra esclavizada directamente desde África o adquirida en otros territorios americanos de las coronas española o portuguesa –en especial Cartagena de Indias, o incluso de las Antillas holandesas, inglesas y francesas, con frecuencia

«Caracas, pues, miraba como hoy hacía el este, hacia Barlovento, hacia las costas y los valles llenos de promesas y cultivos, entre ellos el del generoso cacao, theobroma nativo que constantemente se madura y recoge a la sombra de grandes árboles con nombres exóticos: los bucares anauco y peonía de rojas flores, el aguacate que da una fruta verde y grande con forma de pera y cuyo interior entrega la blandura espesa de su carne, el enorme mijao, el jobo».

Juan Liscano

Barlovento

Venezuela Maravillosa

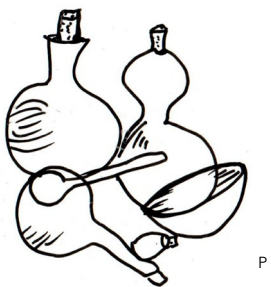
a través del contrabando—, la segunda ola migratoria estuvo conformada por personas libres, provenientes de las Antillas inglesas y francesas, tras la abolición del comercio internacional de esclavizados. Esta comunidad se había aclimatado allí durante al menos dos siglos, modificando su cultura gastronómica al contacto con los europeos que habían sido los amos de sus padres y abuelos. Una vez en territorio venezolano, el primer grupo estuvo vinculado mayormente a los cultivos de cacao y caña de azúcar, así como a la minería del oro y a la pesquería de perlas. El segundo grupo, en cambio, se dedicó de lleno al trabajo en las minas de oro de El Callao. Estas minas fueron descubiertas en 1853 y generaron una verdadera «fiebre del oro», sobre todo a partir de la década siguiente. En todos los casos, es preciso subrayar que solo una pequeña fracción de la población afrodescendiente, ya fuera esclava o libre, arribó directamente desde África a territorio venezolano.

La base de su alimentación la constituyen, además del plátano y del cambur en cualquiera de sus variedades, el maíz, la yuca, el ocumo criollo o chino, el ñame, el quimbombó, el arroz, los frijoles, las batatas, las auyamas y frutos como el cacao, el apreciado coco y el pan de palo, con el papelón como edulcorante principal. Sus principales fuentes de proteína animal son la carne de cerdo, las aves, los pescados y los mariscos, tanto de agua dulce como marinos, según la cercanía a la costa.

Entre las preparaciones más importantes de su gastronomía destacan la harina de plátano o cambur, el atol de diversos tubérculos o cereales, las domplinas, los acrás y el rotí —pan emblemático de la zona costera de Paria y de El Callao—, el cual se rellena con un guiso de carne de res, chivo, pollo o camarones sazonado con curry. También sobresalen las hallacas, el funche de plátano verde y el fufú en Barlovento (llamado «bola de plátano» en la península de Paria, y conocido indistintamente como fufú o banán pilé en El Callao).

En el municipio Veroes sobresalen el aguaíto de arroz con sardinas —también llamado «cielito lindo»— y el sacuso, un pescado relleno asado y envuelto en hojas de plátano; ambos se preparan con otros nombres en diversos lugares, como es propio de las culturas populares. En el Zulia es común el pescado «embasurao», elaborado sobre todo con bocachico relleno de aliños, envuelto en hojas de plátano y asado. Por su parte, la sopa de quimbombó se convierte en El Callao en un guiso con curry, especiado y cremoso.

La lista se completa con la mazamorra de maíz, el dulce de cacao, el Juan Sabroso —hecho con coco y batata—, los tequiches, las conservas de coco o cocadas, la cafunga en Barlovento y bebidas tradicionales como el yinyabié, muy apreciado en El Callao, y el mabí en la península de Paria.





EL CLAVO_BARLOVENTO

Nereida Machado



Mi nombre es Nereida Josefina Machado Martínez y, bueno, soy cantante. Tengo años en el arte de la música, pero también me encanta la cocina. Yo hago música y comida. Crecí comiendo dulces. Como demasiados, como los niños, y en mi casa siempre se hicieron los tradicionales: buñuelos de yuca, cafunga, besitos de coco, arroz con coco. Nosotros nos criamos así, siempre se hacían y se siguen haciendo postres.

Si te vienes un fin de semana siempre hay alguien vendiendo cafungas. Me crie viéndolas en mi casa, es tradición familiar. **En El Clavo, quien no haga cafunga, no es de aquí.** Se come todos los días si es posible. Lo que pasa es que a veces es costoso, porque, bueno, el coco está costoso, la harina está costosa, pero mira, la gente siempre busca tener.

Me siento muy feliz, muy orgullosa de ver que cuando las personas vienen aquí al pueblo se sienten bien. A pesar de que el pueblo no está en condiciones óptimas, la gente se siente enganchada por el trato y dice: «Me gustaría volver a El Clavo». Siempre que pueda voy a estar aquí ofreciendo nuestra música y haciendo que la persona se sienta especial.

CAFUNGA

Nosotros siempre las hemos preparado con cambur titi, coco rallado y se le echan especias como canela y clavo molido. Yo crecí viéndolas con harina de trigo, pero en los tiempos de antes, y mi mamá lo confirma, se hacían con harina de maíz pilado y son muy buenas, son exquisitas... Sal, la sal no puede faltar. En mi pueblo yo creo que el secreto es la sal, lo que le da equilibrio. Esa mezcla con el cambur molido, el coco y las especias, después la vas a colocar en una hoja de plátano y la pones en el fogón, al horno o en un budare. Luego se saca de esa hoja de plátano que le da sabor y se termina de cocinar un buen rato más al horno. Queda con una textura increíble, parece un tamal.

«¡Oh, Santa Rosa!
¡Oh, Santa Rosa!
¡Patrona de El Clavo
dame protección
bendice a mi pueblo
en tu corazón!»
Parranda de El Clavo



EL CALLAO_GUAYANA
Madama Lucía Torrealba London



Me llamo Lucía Eusebia Torrealba London. Me gusta que me llamen madama. Nací en El Perú, un caserío del estado Bolívar. Vivo aquí en El Callao y tengo mucho tiempo en lo que es el trabajar en cocina, ya que mi mamá trabajó para varias empresas y con ella fui aprendiendo. Mi mamá fue Victoria London de Torrealba, una gran emprendedora y luchadora social. Ella es «Mamita London» para el pueblo de El Callao, maestra de saberes ancestrales y hoy en día, patrimonio de nuestro estado Bolívar. **El gusto por cocinar lo llevo en la sangre, en mis manos, en mis venas.** Me corre por todo el cuerpo, a mi madre le gustaba eso. Me siento muy orgullosa de mi cocina porque sé que he aprendido y logrado mucho.

Ojalá la generación de ahorita no olvide nuestras recetas y tradiciones y aprendan mucho más. Cocino todos los días y a cada momento, eso es una felicidad para mí. Hasta que, bueno, hasta que Dios lo permita.

TARKARÍ DE POLLO

El tarkarí que voy a preparar es con pollo, se pica bien y se condimenta con sal, un poco de mostaza, comino. Una vez que esté aderezado, se echa en la paila el aceite con un poquito de azúcar hasta que se ennegrezca. Una vez marrón, le colocas el pollo y lo doras, de diez a veinte minutos. Luego le echas el aliño, junto a la papa y a la berenjena y se deja cocinar poco a poco, como media hora, con su toquecito de curry, que es el toque de lo que es el tarkarí. Yo le echo masala, pero hoy no le eché, porque no tenía. Ya pasada esa media hora, cocinado bien el curry, uno prueba y ve si le falta sal o condimento. Si no le falta más nada, ya está listo para apagar y comer.

«Takes my bottle
of Yinyabie
We can rock in the
bacanal
I want sing banan pilé
Or sing me song in
carnival
I like it banan pilé
we like it banan pilé
Banam madam (bis)
banan pilé
you are dancing
banan pilé
You are feeling
happy»
Calipso de El Callao



Mi nombre de pila es Acacia Quiroz Mijares. Mi nombre artístico es Marisol Quiroz. Mi madre me imagino que pensó que yo iba a ser una artista, porque me colocó un nombre de pila y un nombre artístico. Mi infancia transcurrió, yo digo que bonita y feliz, aquí en un pueblito bello y tranquilo, de gente amable. Tuvimos un abuelo demasiado dulce y feliz, un pan de Dios. Nos llevaba a la playa para que viéramos dónde ponían los huevos las tortugas. Esa actividad de las tortugas para nosotros no es extraordinaria, es natural. Y después nos dejaba bañarnos en el mar, nos decía: «Báñense aquí, esta playa es de ustedes, sin contaminación». Nosotros nos sentíamos los reyes, los dueños de esa playa.

Como a los once años, cuando mi mamá muere, empecé a ir a la playa con un tío a vender empanadas, plátanos... Pero la esposa de mi tío no nos daba la comida como debía. Nos quería dar, por ejemplo, la cabeza del pescado que dejaba el cliente. Entonces, mi prima y yo nos íbamos a vender lejos y allá nos comíamos todo: cuatro o cinco empanadas, los maduros, los tostones... y volvíamos inventando que nos habíamos tropezado con los hilos de las carpas. Y la tía se ponía brava. Nosotras gozábamos cuando nos comíamos eso por allá. Bueno, ¿y qué se creía ella?, ¿que uno iba a pasar hambre?

PARGO PREÑAO

Nuestro plato estrella, el que más fama nos ha dado, es el pargo preñado. Un día, Natalio, mi esposo, se puso a idear, preparó unos mariscos y los colocó arriba del pescado y me dijo: «Caramba, esto es un plato doble si, encima del pargo, lleva los camarones y calamares al ajillo». Yo le dije: «Vamos a buscarle un nombre que pegue. Eso parece como un pargo embarazado. Entonces vamos a ponerle pargo preñado». **Cuando se le colocan los camarones arriba, siempre tratamos de que sean nueve para simular los nueve meses de embarazo.**

Ustedes pueden comer donde quieran, pero cuando vengán al restaurante Natalmar se van a dar cuenta. Para todo lo demás existe Mastercard, pero para un pargo preñado nada como Natalmar.

«Allá en la puerta
del cielo, todos están
celebrando,
porque mi San Juan
Bautista, del sueño
va despertando.
¡Ay Juan!
Aquí planto mi
bandera (bis),
para que la sople
el viento
y te canto esta
sirena de puro
agradecimiento.
¡Ay Juan!»,
Canto de Sirena.
Letra de
Sobeida Martínez



ZONA AMAZÓNICA

Una despensa tan rica como poco conocida

Esta región se ubica en el extremo sur del país y abarca la parte venezolana de la selva amazónica –que comprende el estado Amazonas–, parte del Macizo Guayanés (incluida la Gran Sabana, en el estado Bolívar) y el Delta del Orinoco, en el estado Delta Amacuro, con excepción de Tucupita. En este inmenso territorio, mayormente selvático, destacan las simas, los tepuyes y otras formaciones montañosas, abundantemente irrigadas por la cuenca del Orinoco y por una alta pluviosidad. Su población, muy escasa y aislada en comparación con la de otras etnias indígenas como la wayuu o la kariña, está conformada en su mayoría por comunidades que conservan su acervo culinario ancestral casi intacto; entre ellas destacan los barés, yekuanas, yanomamis, piapocos, pemones, piaroas, baniwas, curripacos, pumés y waraos, por citar las más conocidas. Por estas razones, su cocina se caracteriza por el aprovechamiento de productos autóctonos de la vasta despensa selvática, transformados mediante métodos de cocción y conservación como el asado, el ahumado, el hervido, el deshidratado por presión mecánica o al sol, el molido y la fermentación. Todas estas técnicas demuestran un conocimiento sumamente inteligente de los recursos locales, como ocurre con el laborioso proceso de elaboración del casabe y demás derivados de la yuca.

La despensa más conocida del Amazonas destaca por una variedad de frutos, tubérculos y proteínas tanto de río como de selva. Entre las frutas y semillas sobresalen los frutos de palmeras comestibles como el seje, el açái o manaca –un superalimento antioxidante de tendencia mundial–, los pijiguaos y los corozos, entre otros; seguidos por los túpiros –considerados los tomates del Amazonas–, el copoazú –de cualidades aromáticas y sabor semejante al cacao–, el arazá, la piña amazónica –un fruto extremadamente dulce– y la sarrapia, semilla conocida como la vainilla de Guayana y de esta región. Entre las especies botánicas comestibles destacan la aurosa o carurú –especie de bledo o espinaca que se utiliza para enriquecer caldos, preparar guisos o acompañar pescados de río, aportando gran espesor y valor nutricional al plato–, el ají picante murupí y la yuca amarga, de la cual deriva una diversidad de subproductos, entre los que destacan el casabe, el mañoco, la tapioca y el yare, que sirve de base para la catara.

«Las selvas venezolanas constituyen para cualquier viajero que se aventure en ellas, una fuente inagotable de sorpresas: saltos que se despeñan con una energía furiosa, inagotable; inmensas praderas que bate el viento, limitadas en el horizonte por montañas grandiosas; alucinantes accidentes geográficos».

Francisco Tamayo Bolívar,
Guayana y Selvas Maravillosa
Venezuela

La fauna local complementa esta dieta a través de una gran diversidad de pescados de río, harina pilada de pescado seco, carnes de cacería como monos, dantas y serpientes, e ingredientes propios como lombrices de tierra roja, gusanos de moriche, tarántulas y una amplia variedad de hormigas y bachacos.

Sus preparaciones más difundidas hasta el presente incluyen la sopa tumá, el ajicero de pescado, los pescados asados envueltos en hojas de bijao, los pescados ahumados, las tarántulas asadas, los gusanos de moriche fritos en su propia grasa, los bachacos tostados, aderezos como el kumache (salsa de yare fermentado y cocido) y la catara (ajicero picante con bachacos), así como bebidas entre las que destacan la yucuta, la yucuta de seje, el masato de maíz o yuca y el cachirí, una bebida alcohólica de yuca o batata fermentada. Una particularidad observable en la manera de comer de estas etnias es que muchas de las preparaciones compuestas por ingredientes secos se consumen mordiendo por separado cada uno de ellos para unirse en la boca del comensal, sin necesidad de ser cocinados o mezclados de alguna manera en el plato.

En Puerto Ayacucho, su ciudad más importante, confluyen los productos y preparaciones de la cocina criolla venezolana con las tradiciones alimentarias indígenas amazónicas, como es fácil constatar en su exuberante mercado indígena. En los últimos años, algunos cocineros con raíces en la región vienen impulsando un sostenido esfuerzo de recreación y difusión de este legado culinario a través de centros de investigación, restaurantes locales y la comercialización de sus productos y elaboraciones, especialmente en el mercado caraqueño. Estudios más amplios y detallados sobre la gastronomía de cada una de estas etnias asentadas en tan vasto territorio darán lugar en el futuro a un debate sobre la necesidad o no de una mayor diferenciación de los rasgos de su identidad culinaria.





TUCUPITA_DELTA AMACURO

Catalina Herrera



Mi nombre es Catalina Herrera, popularmente me dicen Cata. Nací en San José de Amacuro, cerca de la misión de Wayo, en Venezuela. **Mis raíces son del pueblo arawaco. Existen también el warao, el caribe y el guaica o yanomami, que vivían antes en la otra orilla del río.** Somos pocos los indígenas que sabemos de nuestra cultura; por ejemplo, cómo se prepara el alimento, la tradición del jucaco, del ajicero. Ese sí es un plato favorito para todos.

Yo, por cierto, tengo algunos familiares que viven por los caños donde nací, pero salí de allí a trabajar, me puse a estudiar, pues en ese entonces allí no había liceo; había que salir a estudiar para Tucupita. Todavía viven allí hermanos indígenas, de la etnia de la que somos pocos los que han quedado. Ahora, nosotros no hablamos porque también había esa normativa: entras al hogar y está la gente mayor y uno no puede estar sentado ahí, escuchando. Esa era la ley y lo que aprendimos cuando éramos muchachos. En la actividad del hogar era distinto: en la siembra nosotros teníamos que incorporarnos para saber cómo se siembra, cómo está la luna, cómo está la lluvia y así.

JUCACO O AJICERO DELTANO

Se cocina el yare con los ajíes: ese es el ajicero. Pones el pescado o pones las carnes de la caza... ya sea el venao, la lapa, el danto o el pescado morocoto, qué sé yo, otro tipo. Pero entonces se hace, se come y permanece en la paila, porque casi olla no se usa, es una pailita. Entonces, tú cocinas, sirves a la familia cuando estamos en la casa, y se deja lo que se quedó. Se deja ahí para volver a calentarlo. En la tarde vamos a volver a comer, y ese yare no se echa a perder. Entonces, a veces en la noche, salen a cazar, salen a pescar... cuando es pescado, lo vuelves a limpiar, y lo que caces o pesques lo colocas en la misma paila con el yare y el picante, porque hay algunos que son de comer el picante bien fuerte, picoso, pero hay otros que lo comen un poquito menos.

«El medio de comunicación habitual es fluvial, en curiara, en bongo, en lancha, pero el curso de los ríos presenta frecuentes raudales que ponen en peligro al más diestro navegante, y obliga en muchos casos a tener que arrastrar la embarcación por tierra».

Francisco

Tamayo Bolívar,

Guayana y Selva

Maravillosa Venezuela





SAN LUIS_PUERTO AYACUCHO

Elisa Padrón



*Ttö chimimä Elisa Padrón ja'a,
Chuäpüchinä'a panaventtö, municipio Atabappottö, potä Amazoniättö.
Chidepiyumä San Luis, piñe moromä aditäjusa tucuä daö idorättö Ruwiwättö.*

Mi nombre es Elisa Padrón. Nací en la comunidad de Panavé, municipio Atabapo, estado Amazonas. Me dedico a dar a conocer nuestro alimento, que es la despensa amazónica. Nosotros aprendemos observando y compartiendo. No tenemos recetas escritas. La sazón la da cada madre. Recuerdo que mi mamá cocinaba para nosotros, a veces solo con sal, y aun así esos sabores permanecen en el corazón, en la memoria, y nunca se borran.

Una vez habíamos comprado bagre, un pescado al que mi mamá le echaba agua caliente para limpiarlo, porque es baboso, entonces le dije a mi hermana que me ayudara a montarlo. Ella agarró el bagre así, entero, y lo echó en la olla, y yo le dije: «¿Tú estás cocinando para quién? ¿Para el perro o para que comamos nosotros?». Le dije eso porque lo hizo como para salir del paso, y no es así.

SIYEBI

El pueblo baré llama a este plato siyebi, pero no existe solo una manera de prepararlo. Para el pueblo wötjuja, por ejemplo, se cocina con yare. **El yare es un ingrediente que, si hablara y contara su historia, nos diría que nuestros abuelos conservaban la comida en él.** Es la base de lo que conocemos como catara. Además, nuestros ancestros nos enseñaron que es un recurso valioso, pues sirve para conservar otros alimentos y también es medicinal.

El siyebi suele prepararse con carne de cacería, aunque también puede elaborarse con pescado. En tiempos de lluvia, cuando escasea lo que es la proteína, es la única manera de poder tener nuestros alimentos y saborearlos. También cuando hay jornadas largas de trabajo, sobre todo cuando los conucos quedan lejos y hay que llegar en curiara; en esos viajes se llevaba el siyebi ya listo, porque una vez que lo cocinas, puede durar hasta un mes.

La cocina se volvió mi profesión. Me encanta lo que estamos haciendo, que podamos dar a conocer los platos que antes estaban dentro de la casa, escondidos. Claro, todavía falta mucho por descubrir y eso es lo que más disfruto.

«Mi hijo una vez me preguntó: ¿Cuándo regresaste de la expedición en la que viviste con los indígenas? La verdad es que nunca regresé. Luego de esa expedición no fui el mismo».

Charles Brewer Carias
Historias Epix



ZONA ANDINA

La tierra más alta donde el arduo esfuerzo da frutos

Esta región está compuesta por las partes altas –habitadas entre aproximadamente 500 y 3000 metros de altitud– de los estados andinos de Venezuela, es decir, Táchira, Mérida y Trujillo, los cuales comparten una sostenida tradición agrícola desde tiempos prehispánicos. Las hortalizas y tubérculos de pisos altos –especialmente la papa–, el café, los quesos ahumados, las cuajadas de leche de vaca y los embutidos de cerdo son pilares de su gastronomía. Es la única región del país donde aún se cultiva el trigo, si bien de forma marginal; aun así, este cereal gozó de gran importancia hasta la primera mitad del siglo XX.

Entre sus platos más comunes destacan la pisca andina, caldo reconfortante a base de cilantro, leche, papas y huevo; el emblemático mojo, aderezo o guiso tibio elaborado con aliños sofritos, leche y huevo batido; las truchas rellenas; el cuchute o chungute, sopa espesa de arvejas tostadas u otros granos; el pescuezo relleno, que es un embutido artesanal de ave; la distintiva hallaca andina, armada con el guiso crudo y con garbanzos; y el mute, hervido denso de maíz y panza. Asimismo, son infaltables las arepas de trigo, las carabinas –o tamales de maíz rellenos por lo general de caraotas– y los crujientes pastelitos andinos. La mesa dulce cierra con los dulces de leche abrillantados; el currunchete, postre caliente de papelón y queso ahumado; y bebidas como la chicha fuerte y fermentada, la caspiroleta –un ponche caliente de leche, huevo y licor– y la vitamina, una bebida energética a base de malta y huevo. Es destacable también la variedad de su panadería tradicional, mayormente dulce, entre cuyas especialidades se encuentran almojábanas, quesadillas, mantecadas y acemas aliñadas, de fama nacional. En esta región es costumbre aromatizar el aguardiente de caña con hinojo, lo que produce el miche andino –o simplemente miche–, una bebida alcohólica de gran demanda entre los sectores populares de la región que sirve de base para sus mistelas y calentaítos, una suerte de cócteles muy especiados cuyo consumo se asocia a celebraciones familiares, religiosas y colectivas. En las últimas décadas se ha generalizado la producción y el consumo de bebidas fermentadas de mora, muy solicitadas por visitantes y turistas.

«Abajo, arriba, en torno, solo se tiene inmensidad, inmensidad muda y desierta [...]. Y bajando ya los desfiladeros peligrosos, en cuyo fondo se columbra el abismo, dejando atrás las desoladas cumbres, se empieza el descenso hacia los valles andinos [...]. El matiz de verdura va hasta perderse de vista, cambiando intensamente los tonos con la diversidad de los cultivos. Y el paisaje, la vida se intensifica, cobra movimiento y cambia de gesto».

Ramón J. Velázquez

Maravillosa

Venezuela

Círculo de Lectores

La geografía de la región andina se caracteriza por una variedad de microclimas y cambios drásticos de relieve en distancias muy cortas, lo cual propicia notables transiciones culturales y particularidades gastronómicas. El estado Táchira, sector occidental de esta región, presenta, por un lado, costumbres alimenticias en común con los Andes colombianos, particularmente con el departamento de Norte de Santander, con el que comparte la frontera de mayor intercambio comercial transfronterizo de todo el país; y por el otro, la influencia que recibe de sus bordes: una gastronomía en el norte permeada por las tradiciones alimentarias de la región zuliana y otra en el sur, vinculada estrechamente con la región llanera. Mérida cuenta con una excepción similar en el norte del estado, en el municipio Alberto Adriani y su capital El Vigía. Al ubicarse en las tierras bajas del Sur del Lago, su mesa es más afín a los zulianos que a las andinas. Finalmente, la parte oriental de esta región, en los límites del estado Trujillo con Lara, exhibe una fuerte influencia de las tradiciones culinarias del semiárido larense, particularmente alrededor de las poblaciones de Cuicas y Carache.





MÉRIDA_MÉRIDA

María Auxiliadora Morales Barrera (Yiya)



Mi nombre es María Auxiliadora Morales Barrera, pero me conocen como Yiya. Nací en Bailadores. A los dos años, mis abuelos me llevaron a Zea y ahí estudié hasta los quince años. Mi infancia fue muy linda. Yo no cocinaba donde mi abuela, pero en Bailadores sí. Tuve once hermanos y, desde los siete años, cuando mamá daba a luz, me buscaban para que ayudara con la mistela y con los sancochos de gallina. **Y así empecé, montada en un bloque para alcanzar la olla y mover la paleta. Me decían «María Paleta».**

Luego me fui a Mérida a estudiar, pero me enamoré y me casé. En esa época tomábamos muchos caldos. Cuando iba al mercado veía aquel poco de ramas y hojas verdes que todo el mundo botaba, las recogía, las lavaba bien y las ponía a hervir. Hacía como un fumet, lo colaba y con eso los preparaba. Todos muy ricos. Quien me impulsó a escribir el libro *A degustar con Yiya* fue mi amigo Hermes Vargas. «¿Por qué no te pones a escribir? Tú sabes cocinar, escribe de la cocina de aquí», me dijo. Yo le respondí: «¿Te estás burlando de mí?, ¿quién carajo va a leer ese libro?, y menos con la manamana, que casi nadie la come pues es una comida pa pobre, ni la miran». Y me insistió, escribí el libro y mira, fue cheverísimo, salieron tres mil ejemplares, se vendieron todos. Escribí todas las recetas que yo más o menos de niña veía que hacían mis dos abuelas.

ROLLITOS DE MANAMANA

Crecí viendo a mi abuela hacer la manamana. Eso viene desde El Vigía hasta Barinas, y me tocó prepararla también. Vamos con la manamana: la pones en la piedra primero y le quitas todo, menos los lomitos. Ahora vamos con el relajamiento para cortarle las espinas, que son como horquetas. ¡Cómo suenan, cómo toquetean las espinas, está cantando la manamana! Entonces se le da por el otro lado y, cuando ya no suena, se va apretando; si se siente alguna espina, se le vuelve a dar. Y se va enrollando y uno lo va apretando con la mano hasta que se pega. ¡Mira qué linda!

¡Cómo le gusta a la gente una manamana frita! Como se compra relajada, solo la van echando en el aceite. Eso es lo que yo no quiero: que se pierda, por lo laboriosa, la receta de este guiso tradicional andino. Y para que no se pierda hay que hacerla.

«Tiene más espinas
que una manamana».
Dicho popular



SAN CRISTÓBAL_TÁCHIRA

Brígida Cárdenas



Mi nombre es Brígida Cárdenas. Nací en Capacho Nuevo y vivo en Palo Gordo, en la aldea Cinco de Julio. A la edad de ocho años, mi abuelita me enseñó a cocinar. Ella me crio bien criada, trabajando. Después me casé, subí aquí a la comunidad de Palo Gordo, empecé en el Cerro del Cristo como mesera y ahora tengo mi propio negocio.

Tengo muchísimas historias. Trabajaba yo para el señor Elberto y resulta que un día me dice: «Este fin de semana no puedo venir a trabajar». Él era profesor en Mérida y estaba haciendo un posgrado. Le dije que sí. Un sábado apareció la administradora preguntando quién estaba trabajando ahí. Le dije que el señor Elberto tenía quince días sin venir, y ella me contestó que no volvería, pues se había muerto en un hotel en Mérida. «Venimos a ver si quien está trabajando aquí, tiene el gusto de quedarse para hacerle el contrato de arrendamiento». Le dije que sí y me dijo que me presentara el lunes a las ocho de la mañana en el Clero. Me hicieron el contrato y ahí duré treinta años.

SANCOCHO DE COSTILLA DE RES

Yo preparo los platos típicos del Parque Cerro El Cristo: el sancocho de gallina, el de costilla de res, la gallina asada, pollo asado, mondongo con arepa, pescuezos rellenos y pare de contar. Aquí todas vendemos lo mismo, pero con diferentes sazones, porque no todas cocinamos igual. Hoy el protagonista es el hervido de costilla de res. A mí me encanta mucho prepararle un buen sofrito con apio España, cebolla, cebolla junca, cebolla de cabeza, pimentón, ajo y ají; y se le echa cuando estoy montando la carne o la gallina, porque todo aquello se disuelve y el sabor del consomé es inigualable. A la gente le gusta el sabor de mi sazón, y por eso me sobra la clientela. Sigo cocinando todos los días. Si no aquí, en mi casa. Y cuando estoy aburrida, cocino para toda mi familia.

Aquí estoy y de aquí hasta que me vaya para... ustedes ya saben para dónde.

«San Cristóbal es una ciudad de fronteras, un cruce de caminos; el último de los Andes venezolanos, el primero hacia la provincia de Nueva Granada; es la ciudad del comercio, de la universidad, es el puente hacia los llanos de Apure y, desde Colombia hacia el país mismo». Antonio García Ponce Venezuela, País de Ciudades



TRUJILLO_TRUJILLO
Ana Gisela Mora



Me llamo Ana Gisela Mora. Nací aquí en Trujillo en 1949. He vivido en varias partes de Venezuela y también fuera del país, pero regresé. Esta siempre ha sido mi casa. Ahora estoy jubilada y cocino porque la vida es diferente. Mientras trabajé en la calle nunca lo hice. Siempre disfruté la comida de mi mamá, que era una gran cocinera.

Aprendí a cocinar prácticamente sola. Mi mamá era muy cómica para dar recetas: decía los ingredientes y si olvidaba mencionar alguno, pensaba que era lógico que los demás supiesen que era parte de la receta. Ella cocinaba muchísimo, pero nunca se sentó a enseñarnos.

A pesar de eso, los tres hermanos aprendimos por nuestra cuenta y terminamos siendo cocineros. Yo siempre digo que eso es una herencia de mano. No les enseñé a cocinar ni a mi hija ni a mis sobrinas. Si me preguntan algo, se los digo, pero ellas han aprendido igual que nosotros: observando, practicando y encontrando su propio camino.

En el año 2001, cuando me jubilé, fue que empecé a cocinar de manera más formal. Hoy sigo cocinando todos los días para mi hija y para mí. Y cuando vienen mis hermanos, mis sobrinos o mi hermana, nos reunimos alrededor de la comida. Cada quien aporta algo y terminamos pasando momentos muy agradables juntos. Para mí, esa es la verdadera cocina.

MOJO TRUJILLANO

El mojo trujillano es una tradición de mi tierra de toda la vida. Cada familia tiene su manera de hacerlo. Por eso creo que no es una receta cualquiera, sino parte de nuestra identidad. Antes acompañaba especialmente a los pollos asados, pero en realidad hay mojos de muchas clases... de sardina, de cochino, hasta de granos hacen mojo. El tradicional es de muy pocos ingredientes: tomate, cebolla, cilantro y suero. El suero se usa ahora, pero antes se hacía con leche y con yogur.

A veces pienso que las recetas tradicionales corren el riesgo de perderse. La gente vive demasiado apurada. Todo se compra hecho. Pero estos platos son para hacerlos en familia. **Un mojo no sabe igual si viene de una tienda. Cada persona lo prepara de una manera distinta y ahí está precisamente su valor.** Creo que la tradición está en lo que se hace en casa.

«Tienes que estar
tranquila, relajada y
sin enojo al preparar
el mojito; si hablas
de más o estás brava,
¡se te corta, se vuelve
agua y se empava!»
Raquel Terán
Tradición oral.
Valera, Trujillo



ZONA CENTRAL

El faro de la nacionalidad gastronómica

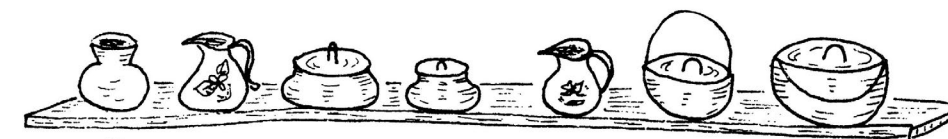
Esta región se ubica en la franja centro-norte-costera sobre valles muy fértiles, orientados en su mayoría al sotavento del mar y regados por abundantes ríos. Sus principales ciudades, entre las que destacan Caracas, Maracay y Valencia, se encuentran entre las más pobladas del país y se asientan a altitudes que van desde los 200 hasta los 900 metros sobre el nivel del mar. A pesar del acelerado proceso de urbanización durante las últimas décadas, la región todavía juega un papel clave en la producción agropecuaria y como sede de la mayor parte de la industria procesadora de alimentos. Entre sus zonas agrícolas destacan los Altos Mirandinos, situados por encima de los 1000 metros de altitud, especializados en hortalizas y frutas de piso alto. Y también resaltan los valles de Aragua y del Tuy, cuyas producciones principales son la caña de azúcar y la cría de ganado vacuno, porcino y aves de corral.

Históricamente, por ser asiento de la capital del país, ha sido una región gastronómica muy expuesta a los intercambios alimentarios con Europa y Estados Unidos y, a la vez, receptora de importantes contingentes de inmigrantes de algunos países de Latinoamérica y el Caribe, por lo cual ostenta la mesa pública más diversa de origen extranjero. Entre sus platos más distintivos se hallan la polvorosa de pollo, la olleta de gallo, la galantina de gallina, los tequeños, el asado negro, los golfeados y la torta bejarana, además de productos como las panelitas de San Joaquín y los quesos de mano de Belén. Es importante destacar que emblemas de la gastronomía nacional, como el pabellón criollo y el pan de jamón, nacieron aquí.

«Reúne todas las condiciones de las zonas tropicales y, desde las calurosas tierras que rodean al Lago de Valencia, hasta las alturas de la cordillera de la Costa, especialmente en la Colonia Tovar, con temperaturas de placentera graduación, prevalecen contrastantes modos de vida».

Luis Pastori

Maravillosa Venezuela





CARACAS_ *Lolimar Mijares*



Mi nombre es Lolimar Mijares y soy cocinera. Llevo casi veinte años trabajando en cocina, diez de ellos en cocina criolla, y hoy les vengo a mostrar el pabellón criollo. Lo conozco desde niña, cuando las personas que me cuidaban lo cocinaban y yo ponía atención a la manera y a la sazón, pero solo eso. No había ni pensado entrar en el mundo de la cocina, no era ese uno de mis sueños. Por eso le digo al que me pregunta: «Yo estoy aquí por error». Cuando jovencita me tocaba cocinar en mi casa porque todos mis hermanos trabajaban, y ahí aprendí un poco más lo que es la comida criolla.

Llegué a Casa Veroes hace mucho tiempo. Al principio, si soy sincera, no me gustó, pero tenía tiempo sin trabajar. Yo venía más que todo de restaurantes italianos, y entonces cambiar a comida criolla fue como cocinar comida de mi casa. Pero le empecé a agarrar el gusto, porque es rico comer la comida de uno, el guiso de uno. Los clientes vienen aquí a comer como si estuvieran en su casa y eso me gusta; es un orgullo para mí. Tengo amigos cocineros que me preguntan: «¿No te cansas de cocinar lo mismo?». Y yo digo que no, porque es como si estuviera cocinando para mi casa. **Ojo, no cocino allí, pero lo hago aquí y es como si cocinara para mi familia, eso me gusta.**

PABELLÓN CRIOLLO

A mí me acostumbraron desde pequeña, sobre todo cuando veía cocinar a mis abuelas que venían de visita a Caracas, a que todo tipo de proteína, fuera pollo o carne, se sancocha primero con un poquito de aliño para que agarre gusto, y siempre lo he hecho así. Así sea ponerle lo verde del cebollín, el ajoporro, un pedacito de cebolla, un pedacito de cada cosa que le dé gusto, porque ese mismo caldo sirve para darle más sabor a la carne mechada. La tajada –el plátano madurito– en el pabellón no puede faltar, como tampoco el arroz, las caraotas y el aguacate, si hay.

«Pero el prodigio mayor de Caracas es que en medio del hierro y del asfalto... la ciudad conserva todavía en su corazón la nostalgia del campo».

Gabriel García

Márquez

Venezuela País de Ciudades



COLONIA TOVAR_ARAGUA

Candelaria Pastora Misle de Torres (Pastorita)



Mi nombre es Candelaria Pastora, aunque me conocen por Pastorita. Tengo setenta años, cumplidos en marzo, y nací aquí mismo, en La Capilla, en la Colonia Tovar, donde he vivido toda la vida. Empecé a los once años y tengo cincuenta y nueve haciendo este pan. Lo aprendí de mi mamá, ella nos dejó el legado. Yo le doy gracias a Dios primero y a ella que me enseñó. El horno le da un sabor especial al pan, ¡demasiado bueno!

El pan prote chiquitico es un recuerdo de mi infancia, de cuando uno va boleando y le va quitando peloticas a la masa; entonces va quedando un pancito así, pequeñito. Nosotros éramos diez hermanos y cada vez que mi mamá hacía pancitos, nos hacía uno a cada uno. Antes de meterlos al horno, agarraba una pelotita de papelón y se la ponía adentro. Eso queda demasiado bueno. Mi mamá estaba muy pendiente de consentirnos a todos, y así tengo yo el legado también con mis hijos: yo le hacía a cada uno sus pancitos y ahora, con las nietecitas, igual.

PAN PROTE COLONIERO

Yo no he cambiado la receta: lo que mi mamá me enseñó lo hago igualito. El único cambio es que antes se hacía con masa madre y ahora con levadura. Antes guardaban una pelotita de una semana para la otra, y con esa masa hacían el nuevo pan. Lo único que no hago es pan de ocumo; es que hay que rallarlo y tengo una alergia en las manos. El ocumo pica mucho... aunque se pudiera hacer. **Mi termómetro está en mis manos o en un poquito de harina en el horno caliente.** Si se quema, tengo que dejar que baje un poco el calor para poder meter el pan y que se cocine bien.

Esta receta es demasiado importante para la Colonia Tovar. Es parte de nuestra historia. Ojalá que las generaciones nuevas sigan el mismo ritmo que uno lleva. El pan es lo que más disfruto hornear. Cuando otros comen mi pan siento alegría, porque sé que les gustó mi trabajo, que disfrutaban su sabor. Y así vale la pena la madrugada.

«Estamos en uno de los tantos pueblos de la nación.

Es un fin de semana cualquiera. El aire está fresco, ya que el pueblito está ubicado en las montañas de la Cordillera de la Costa. Las playas del Caribe están cerca, hay muchas palmeras y el ambiente es muy tropical. Como hemos dicho antes, estamos en Venezuela.

Sin embargo hay cosas diferentes. Los hoteles se llaman Schwarzwald, Edelweiss [...]»

Peter Leitner

Historia de la Colonia Tovar



SAN JOAQUÍN_CARABOBO

Esperanza Rivera Guevara



«¡Pásame el café
con leche, que ya
se ven los pañuelos
en la autopista!»
Dicho popular

Mi nombre es Esperanza Margarita Rivera Guevara y me enseñó a hacer panelitas mi tía Carmen Guevara. Nuestra panela viene de la tradición de su mamá, mi tía Luisa Guevara, creadora de la panela La Ponderosa, hoy día Panelas La Original. Tengo sesenta y seis años. Nací en esta misma fábrica, bajo este mismo horno de barro. Mi tetero era una panela mojada con leche. Somos una familia bastante humilde, pero con mucho amor hemos hecho panelas toda la vida para que todo el país las coma.

La panela nace cuando todavía no había electricidad, se hacía en una tinaja de barro. La venta se inicia cuando la señora Juana de Iriarte tuvo la visión de que se podían vender panelitas en el ferrocarril y se las trajo desde la Plaza Bolívar hasta la estación. En aquella época se hacía con huevo criollo, harina de trigo, almidón de yuca y papelón, pero vino la hambruna en 1914 y lo único que quedó para comer fue yuca, entonces se siguió haciendo solo con nuestra raíz.

Hay muy pocas fábricas ahorita y cada una tiene su receta. Hoy día, por decreto, estas paneleras son intocables, ya que son patrimonio del estado Carabobo. Las paneleras y la panela de San Joaquín, porque sin unas no existen las otras. Vamos a cumplir ciento cuarenta y un años y necesitamos convertirla en patrimonio cultural de la nación.

PANELITAS DE SAN JOAQUÍN

Cada fabricante tiene su secreto. Como es herencia de familia, uno no lo puede soltar o decir, porque si no hubiese secreto, en todas partes se hicieran panelas. Primero se hace el panelón y se deja enfriar antes de rebanarlo. Una vez convertido en panelitas, se le da una segunda horneada y se deja toda la noche en el horno apagado hasta el día siguiente, ya que la panela tiene que deshidratarse. No lleva agua, pero los líquidos tienen que secarse para que se conserve hasta cuatro meses crujiente, y entonces sí está lista para empacarse.

La panela se hace en equipo con el hornero, el nuestro siempre ha sido el señor Manuel Mania. Él es el que sabe en qué momento el horno tiene la temperatura adecuada, pues no tiene termostato, hay que hacerlo a la antigua. Se mete un papelito y, si el papelito se prende, el horno está muy caliente; si el papelito no se prende y queda marroncito, está listo para meter la mezcla.



SANTA TERESA_VALLES DEL TUY
María Muñoz (Carmencita)



Me llamo María Muñoz, pero me encanta que me digan Carmencita, porque mi familia y los vecinos me dicen así. Nací en Caracas, pero tengo más de cuarenta años viviendo aquí en los Valles del Tuy. Cocino desde pequeña, me tocó esa tarea pues éramos tres hermanos y yo era la mayor. Mi mamá fue cocinera y nos inculcó el amor por la cocina. Yo siempre le preguntaba cómo ella preparaba tal plato y ella me decía: «Se prepara así, se prepara asá».

Cuando llegué a los Valles del Tuy, las personas de aquí nos recibieron con un plato de sopa, pues esto es lo de acá. Y esa fue la manera de darnos la bienvenida. Cuando tú tienes algo que es tuyo, quieres mostrarlo a la gente: «Mira, esto es lo que comemos aquí. Esto es lo nuestro». Yo muero por la sopa, pienso en hacer sopa y se me hace agua la boca. Esta receta es para mí algo que viene de las raíces, algo propio de la región. Me voy a lo natural, a lo sabroso, a lo autóctono, a la esencia.

«Mi negra me
trasnochó
haciéndome la comía
Por eso me resbalé
del hambre
que yo tenía
Mi negra se resbaló
¡Dale mijita!»
Golpe tuyero
«La resbalosa»,
extraído del Tuyero
del Centro

SANCOCHO DE BAGRE

Si vas a hacerlo en el río, la gente se lleva una olla y ahí unos se meten en el río y pescan ahí mismo. Sacan los pescados y los meten fresquitos del río directo a la olla. No es como comprarlo en la pescadería. **¿Sabes lo que es ir al río, sacar el pescado vivo, limpiarlo y meterlo en la olla? Eso no tiene comparación.**

Yo pico los aliños pequeñitos, pero cuando haces un sancocho en leña en el río, no hace falta. Agarras la cebolla, la picas en cuatro y la echas. El ajo se machaca y se tira en la olla. Las verduras se pican en dos. El cilantro lo agarras, le amarras una cabuyita y lo echas completo. Cuando tú miras la sopa y ya no consigues nada ahí, todo se ha integrado. Entonces la sopa, además del sabor que te da la leña, queda divina. Ahora se sofríen los aliños para intensificar los sabores. Antes no se sofreía nada.





ZONA CENTROCCIDENTAL

La transición y el encuentro echando raíces

Es una región que tiene su centro en el estado Lara, pero que abarca también, cuando menos, la zona semiárida de los municipios José Felipe Márquez Cañizales y Carache del estado Trujillo, así como el municipio Araure y el norte de Páez, en el estado Portuguesa, hacia el sur. Por su parte, hacia el este se extiende por la parte alta del valle del río Yaracuy y el valle de Aroa, en el estado Yaracuy; mientras que hacia el norte comprende toda la vertiente sur de la sierra de Churuguara, en el estado Falcón. Ubicada en el corazón del centroccidente de Venezuela, esta zona constituye un paso terrestre obligado desde tiempos prehispánicos entre los Andes, el lago de Maracaibo y el centro del país, así como entre la costa falcioniana y los llanos occidentales. Esta ancestral vocación comunicadora ha favorecido intensas relaciones comerciales con distantes regiones y ha permitido la proyección y el reconocimiento de su variada producción agrícola y gastronómica.

Productos y platos característicos de esta zona son la raza de ganado Carora; chivos y ovejitos –cada día más beneficiados en su calidad de corderos–; el ají dulce rosita, la cebolla morada, los aguacates, el semeruco (cereza criolla), los bicuyes, el maíz dulce, el cacao, las uvas vinícolas y el cocuy. En cuanto a sus derivados lácteos, destacan los de leche de vaca, como los sueros líquidos, cremosos, aliñados y picantes, las ricotas, mantequillas, cremas de leche, cuajadas ácidas y los quesos de tapara, de crineja, chillón y toncha. Junto a estos, sobresalen los de leche de cabra, entre los que figuran quesos frescos –tanto pasteurizados como de leche cruda–, de taparita, ahumados, madurados y de pasta blanda para untar. Asimismo, se produce leche de cabra en polvo, sueros líquidos o cremosos, aliñados y picantes, ricotas y mantequillas. Y en su panadería destacan el pan de Tunja, las acemas de Yay, las canelitas, las pampuras, las cucas tiesas, así como las roscas y las acemas tocuyanas.

Por su parte, en el renglón de los platos preparados sobresalen mantequilla de caraotas, chanfaina, mondongo y mute de chivo, sopa de quinchonchos verdes con cochino, asadura y taparas de chivo sofritas, pulpa de chivo a las brasas, chorizos y morcillas de chivo asados, lomo de cerdo prensado, bollos pelones, hallacas de chivo, hallaquitas y empanadas de quinchonchos.

«El paisaje aledaño, en su casi totalidad, es árido, poblado de vegetación xerófila. El sisal o cocuiza prodiga en grandes extensiones sus enseñas verdes, enhiestas, que se cubren de retoños gustosos con sabor de alcaparra, indispensables en el aderezo de las vinagreras que se preparan a base de ají y especias».

Salvador Garmendia
El occidente
Maravillosa Venezuela
Círculo de Lectores

También destacan chorizos, morcillas, longanizas y pimpinetas de cerdo asados o fritos, la carne mechada «pat'e grillo», la tostada caroreña, los chicharrones de guabina, la gallina rellena, los dulces de paleta y de buche, chocolates de alta gama y la resbaladera de arroz. Asimismo, esta tierra ha dado origen a dos preparaciones de comida callejera hoy populares en casi todo el país: los pepitos –un sándwich de lomito, pollo o mixto, picado y salteado, coronado con queso pecorino rallado y salsas a elección– y las famosas empanadas de pabellón.

Lara es asiento de una agroindustria alimentaria de proyección internacional. En ella destacan Bodegas Pomar, la única empresa venezolana productora de vinos con calidad de exportación; DUSA, creadora de los rones de la marca Diplomático; y Chocolates El Rey. Los chocolates de factura artesanal elaborados a partir del cacao yaracuyano han adquirido un justificado renombre. Asimismo, la industria láctea regional posee una gran variedad de productos que abastecen una porción importante del mercado nacional. La región destaca como la principal productora del país de cebollas blancas, pimentones y tomates, al tiempo que tiene en el licor de cocuy un destilado propio que ha logrado una gran proyección en los últimos años.

En las dos últimas décadas, el estado Yaracuy ha experimentado un proceso de creciente autoafirmación como región gastronómica y ha logrado asumir una identidad común a todos sus municipios, gracias al esfuerzo conjunto de instituciones públicas, empresas privadas y particulares. Este desarrollo no niega sus vínculos con la región centroccidental al oeste ni con la afrovenezolana al este de la entidad federal.





BARQUISIMETO_LARA
María Gabriela Castellano



«Un barquisimetano
puede creerse
ateo, pero cree en la
Divina Pastora».
Salvador Garmendia
Venezuela
País de Ciudades

Mi nombre es María Gabriela Castellano y soy como la morocha de la empanada de pabellón. Crecí en la lonchería de mis padres, viendo cómo atendía él y cómo mi mamá se esmeraba en cuidar todos los detalles, no solamente porque allí se comía de pie, sino con esa dignidad que ellos siempre le han tenido a sus creaciones.

El restaurante fue el día a día para mí; de hecho, yo estaba en la universidad y siempre iba a atender allá y verle la cara a la gente cuando comía. **A lo mejor llegaban de mal humor o tristes y, de alguna forma, esa empanada les cambiaba el rostro.** Ver todo esto me hizo entender que era importante aprender a cocinar.

Cuando empecé a estudiar en Fundapi, que es la fundación del Pedagógico acá en Barquisimeto, mi mamá estaba como recelosa, no quería ilusionarse; pero una vez que comencé a recibir todos los conocimientos, ya me abrió el campo para que la fuera ayudando con algunas cosas. A los tres años de haber estado ahí con ellos, recuerdo un cliente –no, fueron varios clientes– que se le acercaron a mi mamá y le dijeron: «Señora Teresa, su carne mechada espectacular como siempre. Pasan los años y es la misma». Y yo me dije: «Bueno, logré mi cometido, aprendí bien entonces».

PAT'E GRILLO LARENSE

La pat'e grillo es una especie de pabellón larense, en Fundapi me enseñaron muchas cosas de nuestra cocina y lo que hice fue agarrar lo más bonito que tenía ese plato. La gente estaba como que nunca se lo habían servido en la casa, lo habían escuchado pero no era cercano para la clientela del restaurante.

Se piensa que la cocina popular es cualquier cosa y no, todos estos platos son historias y les recomiendo a los jóvenes que se formen, que tengan esa curiosidad por el origen de los platos, que no sea nada más el prepararlos por prepararlos. La importancia que tiene ese plato es la identidad que le va a dar el cocinero, aportar algo a la región y quizás hasta con una propuesta alterna.



NIRGUA, YARACUY

Estela Escobar Santeliz



Mi nombre es Estela Escobar Santeliz. Somos seis hermanos, nacidos y criados en Nirgua, en esta hermosa familia que nos inculcó muchos valores, mucho cariño y mucho amor. Gracias a Dios, siempre hemos sido muy unidos. A cocinar me enseñó mi mamá. Ella cocinaba muy sabroso. Nuestro mayor legado es la tradición de la elaboración del ponche. Nuestro padre nos hizo comprometernos en su lecho de muerte a no dejar de prepararlo y a enseñárselo a preparar a las generaciones futuras.

Nuestro papá Juan Bautista, llamado así en honor al santo, nació el 24 de junio. Era el único varón entre siete hermanos. Mi abuela siempre le preparaba su ponche desde el día que nació. Lo hizo tradición, nos contaba nuestro padre. Luego lo preparaba mi mamá junto a él y después ella nos enseñó a nosotros. Ese día de San Juan nos reunimos en familia, preparamos el ponche y brindamos recordándolo siempre.

Me siento muy orgullosa de pertenecer a las Cocinas Patrimoniales de Yaracuy. Nuestro lema es resaltar la variedad de todos los platos tradicionales de Nirgua y de todo nuestro estado.

PONCHE DE SAN JUAN

A la gente le gusta mucho cómo hacemos nosotras el ponche, pues lo hacemos con mucho amor. Esta receta tiene ciento ocho años. A mucha gente le gusta el ponche caliente, recién preparado. Nosotros en la casa acostumbramos a brindarles a los niños la versión natural, sin licor, que resulta muy sabrosa. Si vamos a conservarlo por tiempo prolongado, se guarda en botellas de vidrio en la nevera. Aunque la verdad es que igual dura si no está en la nevera. Eso es un misterio.

El día de San Juan, cuando estamos preparando el ponche en familia, vamos y nos paramos ante cada ser querido y empezamos a cantar: «Si San Juan lo tiene, San Juan te lo da». Y le vamos pidiendo un deseo. Tenemos esa costumbre. El que va llegando a la casa va batiendo y le va pidiendo el deseo que cada quien quiera. Hay unos deseos que se han dado. ¡Sí, señor! Así se realiza esta bebida, tradición familiar que mientras tengamos vida no dejaremos de hacer.

«Esta es mi tierra, [...] Yaracuy la nombran. [...] Su luz, su magia, su verdor asombran; y a orillas de las espumas que la baña, de su seno de miel surge la caña para endulzar los labios que la nombran».

José Parra
Poeta mayor de Yaracuy



ZONA COSTERA

Una cinta enorme atada por las olas y reflujos de la mar

Esta región no es homogénea, sino que se compone de varias zonas a lo largo del Caribe venezolano. Aunque comparten la misma base culinaria, gozan de marcadas diferencias. Tienen en común un muy alto consumo de especies marinas, la preponderancia de la fritura como método de cocción y la aplicación de técnicas de conservación como el ahumado, el oreado, el salado y la elaboración en escabeche y vinagreta. Frente a las altas temperaturas que les son propias, estos recursos resultan muy eficaces en la preparación de numerosos alimentos y platos. Asimismo, el litoral alberga las más importantes industrias procesadoras de pescado y mariscos del país, especialmente de atún, sardinas, pepitonas y camarones. Una nota singular la ofrece la parte alta del estado Monagas, con epicentro en Caripe, donde predomina el clima de montaña y la vegetación de bosque húmedo tropical. Esta zona destaca por su importante producción de café y fresas de superior calidad, así como por cultivos comerciales de hortalizas que abastecen a toda la franja costera del oriente del país.

Preparaciones comunes a todas ellas son las conservas de productos del mar conocidas como «vuelve a la vida» o «rompe colchón», el pescado frito (principalmente pargo, curvina, merluza, róbalo o lebranche), el carite con tostones, los churrascos de mero con diversas salsas, los sancochos de pescado, la sopa fosforera, las cazuelas de mariscos, las empanadas rellenas de cazón y las conservas de coco. También es cotidiano el consumo a la orilla de la playa de ostras y quiguas con limón, así como, últimamente, una variedad de ceviches. En Paria, el pan tradicional por excelencia es el casabe, mientras que en Falcón es la arepa de maíz, especialmente la de maíz pelado. En Margarita, el casabe comparte su lugar con el pan de trigo y la arepa tradicional.

La costa falconiana, y en particular la península de Paraguaná, mantiene desde el siglo XVIII una relación muy estrecha con las Antillas Holandesas, principalmente Aruba y Curazao, las cuales han dejado su huella en la gastronomía regional. Asimismo, la temprana adaptación del ganado caprino, traído por los españoles, ha dotado desde entonces a la región de una serie de productos y preparaciones enormemente populares, como los quesos

«A Maracaibo, a Puerto Cabello y a la isla de Margarita llegó el funche con la oleada de trabajadores negros que desembarcaron en las costas venezolanas desde las islas neerlandesas o desde Trinidad, buscando una tierra más promisoría para sus sueños». Rafael Cartay Pequeñas Historias de Grandes Platos: El Funche El pan nuestro de cada día

y dulces de leche de cabra. Entre los platos y productos destacables se encuentran el selze coriano, el carite en escabeche, las huevas de lisa sofritas, el talkarí de chivo y las arepas peladas.

El Litoral Central es asiento de una mesa pública de la más alta demanda por su cercanía a Caracas, donde reinan las sopas de pescado y mariscos durante los fines de semana. En todo momento destacan los pescados fritos con tostones playeros de plátano verde, coronados con salsa rosada y ensalada rallada de repollo y zanahoria. Completan la oferta las empanadas y arepas rellenas de pescado y frutos del mar, los calamares y camarones rebozados, y una gran variedad de mariscos encurtidos.

Desde Boca de Uchire hasta Cumaná se reproducen de nuevo la mayoría de los platos propios del Litoral Central, con la importante adición de productos de temporada como los camacutos de la laguna de Unare, las ciruelas de huesito y los frutos de pomagás de las zonas cercanas al litoral de los estados Anzoátegui y Monagas. Destacan también el aderezo de vinagre especiado conocido como «rompe licra», el ají dulce jobito –característico de la sazón cumanesa– y dulces típicos como la naiboa.

Paria, por su parte, presenta la particularidad de haber recibido distintas influencias: la de la inmigración corsa, especialmente en Carúpano y zonas adyacentes, y la de la cercana isla de Trinidad. Con esta isla, la parte oriental de la península ha mantenido un constante intercambio comercial que ha contribuido a crear una gastronomía influenciada por la herencia hindú de su población. También ha sido significativo el aporte de comunidades afrodescendientes de habla creole o patuá provenientes del Caribe francófono y angloparlante, asentadas desde mediados del siglo XIX en la costa pariana con todo su rico bagaje cultural. Singular es la generalización del uso de echalotes –conocidos aquí como charlotas– y del curry en su cocina popular. Es, asimismo, zona productora de cacao y chocolates de gran calidad. Ejemplos de sus platos emblemáticos son el corbullón, el rotí, los acrás, los paté banan y paté cocó, las domplinas y bebidas como el yinyabié y el mabí.

Margarita, la isla más grande de Venezuela, cuenta con una geografía capaz de producir una gran variedad de alimentos. Su condición insular favorece el consumo de diversos productos marinos, mientras que en sus valles se cultivan tomates y ajíes dulces de fama nacional, así como distintas especies



de frutas tropicales. De hecho, la isla es el único lugar del país donde se cultivan dátiles a nivel comercial. Entre sus platos más emblemáticos se encuentran la sopa fosforera, los hervidos de mero, el consomé de guacucos, el arroz con chipichipi, la lisa oreada frita y los erizos asados. También resaltan el pastel de chucho y las empanadas de cazón y de madreperla, junto con dulces tradicionales como el piñonate y los batidos de jobito. Esta rica despensa se enriquece hoy con una incipiente recolección de vegetales marinos y la cría de chivos de estimable calidad.



BOCA DE RÍO_NUEVA ESPARTA

Isabel Marín (la Negra)



Mi nombre es Isabel Dolores Marín Córdoba, nací aquí en Boca del Río y aprendí a cocinar en la casa, viendo a mis abuelos y a mis tías. Yo me crié primero con ellos y después con mi mamá. Todos me conocen por la Negra. Me buscan por Isabel, y nadie sabe.

Cuando mis hermanos hicieron el restaurante, me vine a trabajar con ellos. Después ellos se fueron y yo me quedé aquí. Veía un libro con una receta y me ponía a hacerla, fuera comida o torta, y empecé a inventar quesillos. Mi hermano me traía los yaguareis del monte y me decía: «Haz un quesillo», y lo inventé, también el de ponsigué. Yo los hago de todo, de parchita, de café, de chocolate...

Ya tengo más de cuarenta años aquí. Me da mucha emoción cuando vienen y preguntan si hay funche, carite o el pastel de chucho. Hago el guiso del pastel como la receta tradicional: con raya, porque el chucho está en extinción, y sin bechamel, más natural. **El funche es el pan de los pescadores, porque en los botes, a orillas de la playa, lo que hacen es funche.**

CARITE OREADO

Aprendí viendo a mi mamá y a mi abuela orear el pescado. Como antes no había nevera, esa era la manera de conservarlo. Ahora, en el restaurante, preparo un agua con sal, lo remojo ahí un rato, lo pongo a escurrir y lo guardo a enfriar. Cuando llega el cliente, lo saco de la nevera y lo pongo directo a la plancha. Todo lo preparo a la plancha: las tajadas, el funche, las arepas. Cuando llega la gente, se lo hago al momento. Ese pescado oreado también se hace frito o en pisillo. Y ahí se rellenan las arepas, las empanadas, se hace hervido, tortilla también, y lo sirvo con funche, con arepa o con casabe. Yo quiero conservar mi restaurante, mantenerlo y hacer que la gente venga. Quiero seguir cocinando, que venga gente hasta que Dios quiera.

«La Negra de Boca de Río», Isabel Marín, cuenta con múltiples reconocimientos y menciones de honor en sus más de cuarenta años frente a su famoso restaurante Friomar.

«¡Llevo chipichipi, guacucos y camarones! Dice la chipichipera cuando va para el mercado: ¡Guacucos y camarones, caracoles y guamitos! A quien los pruebe le gustarán. Ya se fue, ya se va. Ya se fue la chipichipera chipichipeando por la ciudad». La chipichipera Francisco Mata, Patrimonio cultural viviente del estado Nueva Esparta



CORO_FALCÓN

Josefina Pineda Piña (Chepina)



Mi nombre es Josefina Coromoto Pineda Piña, pero me conocen como Chepina en todo Coro. Soy hija de Camila Piña de Pineda, fundadora de los comedores del Instituto Tecnológico de Coro, que fue la primera institución que se abrió en este estado. Nací en El Chuco, municipio Buchivacoa, con mucha honra. Viví allí hasta los siete años. Ayudaba a mi papá con las vacas, las cabras, con todo. Era becarrera, le pasaba los becerros. Y jugaba con muñecas de trapo y de barro.

A los siete años me vine para Coro. Somos ocho hermanos. Yo era la mayor de las hembras. Tenía doce años cuando preparé mi primera comida: un pabellón criollo con caraotas negras, plátano, arroz, queso, arepas y el popular jugo de tamarindo. Eso me quedó para siempre. Cuando nos mudamos a la calle Bolívar, empezamos a vender empanadas y arepas peladas rellenas. Poco a poco empezaron a llegar los clientes y después eran muchísimos.

A mí me gustaría que las nuevas generaciones le metan corazón al plato viviente, al plato coriano, que se caracteriza por la arepa pelada, el pescado, el pabellón criollo, el quinchoncho y las caraotas, pero aquí se ha perdido y hay que rescatarlo, por lo menos la arepa pelada, que nació aquí en Coro.

ESCABECHE DE CARITE OREADO

En la preparación del escabeche no puede faltar ni el vinagre, ni el pimentón, ni la cebolla, ni el pescado, por supuesto. Se compra el carite fresco, se lava bien con vinagre y se pone a refrescar al sol. Al día siguiente, se fríen las ruedas de pescado y aparte se pone a hervir un agua avinagrada; allí se echa primero la cebolla y, ya al apagar, el pimentón. El pescado frito se remoja un rato en esa preparación y queda listo para servirlo.

Hoy, gracias a ustedes, lo estamos reviviendo para que no se pierda la tradición de los platos oreados, como el escabeche de pescado, que espero perdure por muchos años, no vaya a ser que muera la persona y muera el plato.

«En la mesa del
coriano nunca falta
la nobleza:
el suero que alegra
el alma, la arepa
pelada puesta,
el chivo de la llanura
y el pescado en
su firmeza.
Pero si el mar nos
regala el carite en
su esplendor,
el vinagre y los
aliños le dan
el toque mayor:
un escabeche
costeño que es
orgullo y gran sabor».

Copla popular de
la costa falconiana



CUMANÁ_SUCRE
Juana Bautista Marval



Mi nombre es Juana Bautista Marval. Nací aquí en Cumaná y vivo en el barrio Las Pepitonas, en Caigüire Abajo. Todos los días estoy aquí trabajando y así mantengo a mis nietos y a mis tres hijos. Viven conmigo. Los crie a costilla de esto, hice mi casa a costilla de esto.

A los trece años mi mamá me empezó a llevar al mercado, allí me enseñó a componer pescado y a ayudarla a vender pepitonas. Me montaba la ponchera en la cabeza y salía a vender por el mercado y en las calles.

Me metí a trabajar sola como a los dieciocho años. Empecé vendiendo cigarros, refrescos, cerveza y chucherías en donde antes se vendían los coctelitos. Cuando el alcalde Eloy Gil echó todos esos ranchos viejos abajo y se hicieron estos nuevos, nos vinimos para acá. Y empecé a fijarme en cómo los muchachos preparaban los coctelitos. Estaba este puesto solo, fui a pedirlo a la alcaldía y me lo asignaron. Ya tengo cuarenta años trabajando aquí en la avenida de los coctelitos.

Tengo sesenta y siete años y, a esta edad, sigo atendiendo esto. Me gusta trabajar. A veces me quedo en la casa haciendo oficio, echando una lavadita y me llaman: «¿Qué te pasó, Juana, que no viniste?». **Siempre me cae la bendición, porque a mis clientes no les gustan los coctelitos de otra gente, les gustan los míos.** Aquí vienen a comer coctelitos de toda Venezuela. Siempre me avisan: «Mira, Juana, voy para allá».

COCTELITO CUMANÉS

La receta no ha cambiado, se prepara igualita, el mismo material, el gustico, el picante, todo igualito. Eso sí, no puede faltar nada. Si, por ejemplo, falta la salsa, uno tiene que comprarla porque sin la salsa, el coctelito no es coctelito.

«¡Ay Cumaná!
Quién te viera
y por tus calles
paseara
y a San Francisco
fuera a misa de
madrugada».
Copla de Juan Pinto
Soldado de
la Independencia



RÍO CARIBE_PARIA *Cosmelina Sucre (Cosme)*



Mi nombre es Cosmelina Sucre y nací en el caserío de Cipara, un puerto pesquero de la costa de Paria. Crecí con el amor a la cocina criolla que hacían mi madre y mi abuela. Cuando tenía ocho años, mientras mi mamá estaba en el conuco acompañando a mi papá, que era ciego, yo me quedaba en la casa encargada de preparar el sancocho de pescado. Como era muy pequeña, me montaba en el fogón, ponía el agua en la olla y le iba agregando las verduras. Cuando estaba la sopa, la sacaba de la candela para que no se me secara.

A los diez años salí a la calle a trabajar cuidando niños. Allí aprendí un poco viendo a las señoras cocinar. Luego conocí a la señora Tamara Rodríguez, que fue mi instructora en cocina caribeña. La primera vez que fui a Caracas estuve en Casa Samambaya y preparé unos frijoles. Cuando estaban comiendo, un señor francés que tenía un hotel en San Juan de las Galdonas, arrancó a llorar y dijo: «Estos frijoles me recuerdan a mi mamá». Eso me marcó, y creo que es lo que me ha hecho cocinar para que la gente sea feliz y traiga, a través de la comida, sus recuerdos.

Me siento superorgullosa de que la gente me diga: «Dios te bendiga esas manos que Dios te dio», porque es verdad que Dios me dio esa sazón.

CORBULLÓN O COGULLÓN

El corbullón significa para mí volver a mi niñez, a la tradición de cocinar con coco, sin manteca ni aceite. La receta ha cambiado porque ahorita, buscando nuevos sabores, hacemos cosas distintas. Antes hacíamos el corbullón con pescado fresco y ahorita lo hacemos a tres tiempos: fresco, salpreso y salado. También le agregamos camarones. Pero los ingredientes que no le pueden faltar son el coco y la pimienta, pues ya no sería corbullón, sería un guiso de pescado normal.

La cocina ocupa el primer lugar en mi vida. Cocino para el público, para mis hijos, para mis nietos y bisnietos. Si yo dejara de cocinar, creo que me quedaría como tiesa en una silla, no podría andar. Quisiera ser plasmada en un libro, en un lienzo, donde recuerden que en algún momento comieron de mis manos, probaron mis sabores y no ser olvidada en el tiempo.

«Balandras, tres
puños, faluchos,
piraguas veloces;
todo el mar cubierto
de velas. Desde
el otro lado del
horizonte las avienta
el Sur, fresco
y sutil; enfrente
a las proas, la isla en
el amanecer».
Pobre Negro
Rómulo Gallegos



ZONA GUAYANA

Los ríos que dan y conectan la vida

Es una región constituida por el extremo noreste de la formación geológica conocida como el Macizo Guayanés: un territorio amplio de sabanas altas, como la denominada Gran Sabana, compuesto en parte por empinadas y boscosas mesetas –algunas de más de 2000 metros de altitud, llamadas tepuyes– y en parte por una tupida selva tropical. Ambas tierras están bañadas por los ríos más caudalosos del país, empezando por el Orinoco y el Caroní.

En términos espaciales, la región gastronómica guayanesa puede considerarse comprendida dentro del cuadrilátero formado por las poblaciones de Ciudad Bolívar, Ciudad Piar, Ciudad Guayana (conformada por Puerto Ordaz y San Félix) y Upata, en el estado Bolívar. Esta zona se extiende hacia el noreste hasta alcanzar Tucupita, capital del estado Delta Amacuro, y abarca las poblaciones ribereñas del río Orinoco pertenecientes a los estados Anzoátegui y Monagas, siendo las principales Soledad y Barrancas del Orinoco.

Por lo tanto, su gastronomía, aunque tributaria de productos del vasto y feraz escenario circundante, se ha identificado sobre todo con las tradiciones alimentarias desarrolladas a lo largo de siglos de intercambio comercial con las zonas adyacentes al curso bajo del río Orinoco y su más importante afluente, el Caroní, así como con los destinos internacionales de la exportación de sus productos. Este escenario ha tenido a Ciudad Bolívar, la antigua Angostura, como su eje fundamental.

Desde tiempos coloniales, este puerto fluvial funcionó como un verdadero crisol donde se fundieron diversas raíces gastronómicas, incluidas algunas de origen europeo. Tanto esta histórica ciudad como Puerto Ordaz constituyen una vía de comunicación expedita con el tráfico marítimo a través del océano Atlántico, lo que las conecta con Europa y el Caribe oriental. De hecho, desde mediados del período colonial, esta ruta ha sido la principal puerta de salida para la producción de los llanos, la Amazonía y la Guayana venezolana. Tiene como producto emblemático la sarrapia y, entre sus platos más conocidos están: el pelao de gallina; el pastel de morrocotó –hoy en desuso por razones de protección ambiental de esta especie–; el sancocho de sapoara; el costillar de morocoto frito; el lau-lau ahumado; el merey pasado; el turrón de merey y la catara, una salsa picante de origen indígena. Asimismo, sus quesos guayanés y telita son productos típicos regionales hoy extendidos por todo el país.

«Remontando el Caroní iba con San Rafael hasta llegar al Paragua. Como no habíamos comido cogí el arpón para ver lo que pescaba. Se me atravesó un lau-lau, un valentón, un cajaro y tres payaras y nos dimos un banquete con un guiso de cachama. Después nos fuimos a pescar al delta del Orinoco hasta la isla de Guara, donde abunda el coporo, el morocoto, la guitarrilla, el mije y la curbinata. Y yo sigo recordando aquellos tiempos porque me da mucha rabia cuando el viejo San Rafael se escapó con las muchachas».

Extracto de San Rafael.

Joropo venezolano
Serenata Guayanesa



CIUDAD BOLÍVAR_BOLÍVAR

Karla Herrera Wulff



Mi nombre es Karla Herrera Wulff. Nací en Ciudad Bolívar. A los once años, mi mamá me enseñó a preparar arroz y el primero me quedó perfecto. No me lo comía, no me llamaba la atención comer cuando niña, quería pasar el día jugando. A mi mamá le gustaba cocinar comida francesa, sin embargo, también cocinaba palo a pique, pescados de río, pisillos y cacería.

Un buen día, cuando adolescente, a mi primer novio le pregunté: «¿Cuál es tu plato preferido?». Él, que era de Ciudad Bolívar, me dijo: «Bueno, el pelao guayanés». Yo no era nada fan del pelao y pensé: «Ay, Dios mío, voy a tener que aprender a hacerlo». Lo hice y al probarlo me dijo: «Este es el mejor pelao que me he comido en mi vida, mejor que el de mi mamá».

PELAO GUAYANÉS

El pelao es un plato de una sola olla. Toda la preparación se hace en un caldero. Se puede hacer a leña o en la cocina. Es un plato de esos que se preparan debajo de la mata de mango. Aquí no decimos «vamos a reunirnos para...», sino «vamos a hacer un pelao».

Yo preparo una fusión entre las dos herencias de mi familia, la de Ciudad Bolívar y la de El Callao, porque, en el estado Bolívar, cada pueblo tiene su propia receta. Hay unos más campestres y otros más exóticos, como el de Ciudad Bolívar, que siempre va a tener aceitunas, alcaparras y otros ingredientes. En El Callao se utiliza como primer caldo de cocción la cerveza y se le añade curry. Las piezas, ya sea gallina o pollo, se doran primero en una suerte de caramelo y esto le da un sabor único.

Este plato lo aprendí a hacer con mi mamá. Es el plato que da confort a los amigos, a la familia. Tú puedes escuchar a una persona que dice: «Ay, voy a hacer un agüaito de pollo, que es como también se le llama, porque tengo a mi hijita enferma». Esa característica de sanación también la tiene el pelao.

Cuando niña me gustaba pintar y ahora lo hago con los ingredientes.

Para mí el plato es un lienzo en blanco donde juego.

Orinoco
Tú mismo
te empinaste
hacia abajo,
esotérico,
con un hondo respeto
de la tierra
y diste a tus
mil brazos
aptitud atlética
para recibir la crianza
del trasatlántico,
para prenderte
a las orillas
grandes ciudades
que te caen
como tributarios
de vida,
para ser el zaguán
del mar,
traficado por los
gritos de la tierra que
se echa a las calles
del mundo.

Orinoco
Andrés Eloy Blanco



SAN FÉLIX_BOLÍVAR
Dilia Fernández



«San Félix de
Guayana tuvo tres
vidas: nació misión
en el rincón de los
frailes, se hizo
puerto de madera
sobre el agua y
creció como el rostro
obrero de la Ciudad
Guayana de hoy».
Américo Fernández,
Cronista de
Ciudad Guayana

Mi nombre es Dilia Fernández y nací en Quiriquire, Monagas, pero soy más guayanesa que monaguense, porque desde los nueve años estoy aquí. Siempre me ha gustado la cocina. Mi primer plato lo hice a los seis años. Me gusta mucho la combinación entre dulce y salado y entre dulce y ácido. Disfruto mucho haciendo dulces como los de lechosa y plátano.

Una vez, invitada por mi amiga María Fernanda Di Giacobbe a un evento gastronómico, estaba muy asustada porque soy «cocinerita» y había unos chefs renombrados y pensé: «¿Qué puedo hacer?». Como las sardinas son una de mis comidas preferidas, les preparé sardinas rellenas rebozadas. La gente no se imaginó que con la sardina se podía hacer ese plato. Los chefs se quedaron locos. Preparé también unas albóndigas de sardinas rellenas con queso mozzarella.

En los años noventa me editaron un libro de cocina sobre el uso de los mangos y las sardinas. La satisfacción más grande que he tenido en cocina es el proyecto con mi amiga María Fernanda. No sé a cuántas mujeres enseñamos en las escuelas a preparar comida con estos ingredientes que son mis preferidos.

Un año, en el Día de la Gastronomía, me invitaron a un restaurante. No tenía en ese momento dinero para comprar y me dije a mí misma: «No importa, lo hago con lo que tengo aquí, más papelón y canela». Agarré plátano, zanahoria, yuca, ocumo blanco, ñame, ocumo chino, batata... tenía un poquitico de todo y lo cociné a fuego lento con coco, hasta papas le puse. Cuando les serví este postre, decían que estaba riquísimo y les confesé: «Este es un dulce de puro tubérculo».

MOROCOTO REBOZADO

En Monagas nosotros conocemos más el pescado de mar, pero aquí en Guayana se consume el pescado de río y uno aprende a valorarlo, a agarrarle el gustito. Este plato es una creación mía: morocoto rebozado con salsa agridulce de mango, acompañado con una arepa de yuca amasada con queso y una ensalada aderezada con una salsa a base de miel, pimienta, aceite de oliva. Este plato se puede hacer con cualquier pescado de río: con cachama, con morocoto... A mí me gusta más el sabor de la cachama.





ZONA LLANERA

Un horizonte sin fin y la mesa siempre dispuesta

Esta es una de las zonas de mayor extensión territorial. Abarca una amplia franja que recorre el país de este a oeste. Está situada entre las cordilleras de los Andes y de la Costa, por el norte, y la Guayana y el Amazonas venezolano, por el sur. Su relieve plano está constituido por inmensas sabanas, cruzadas por ríos, algunos muy caudalosos, que inundan gran parte de ellas durante la estación lluviosa. Sin embargo, se diferencian por su altura sobre el nivel del mar entre llanos bajos, de menos de 100 m de altura, y llanos altos, hasta aproximadamente 400 m de altura. Los llanos bajos predominan en el centro y este del estado Apure, sureste del estado Barinas, sur de los estados Portuguesa, Cojedes y Guárico, centro-noreste del estado Guárico y centro-noroeste del estado Anzoátegui, perteneciente a la depresión de Unare, así como en una franja ribereña del río Orinoco, en el extremo sur de los estados Anzoátegui y Monagas. Por su parte, los llanos altos predominan al este del estado Apure, oeste y noroeste del estado Barinas, noroeste y norte del estado Portuguesa, norte del estado Cojedes, norte y centro-este del estado Guárico, casi todo el estado Anzoátegui y el centro-oeste del estado Monagas.

Desde el período colonial, la introducción del ganado vacuno hizo posible el desarrollo de una cultura pastoril representada en la figura del «llanero», hombre de a caballo y de vida frugal. Esta forma de existencia ha sido sostenida por un régimen alimentario con un alto contenido de proteínas de origen animal, mayormente provenientes del ganado vacuno y sus derivados lácteos, de las carnes de cacería y de una enorme variedad de pescados de agua dulce. Esta dieta se complementa con el consumo diario de café y papelón, además de productos de la tierra como el maíz, la yuca y el topocho, la variedad local de plátano. Asimismo, mantiene una marcada preferencia por el asado a las brasas de leña como método de cocción y la salazón al sol para conservar carnes y pescados. Entre los platos más importantes destacan las cachapas con queso de mano y la sopa de picadillo, hecha ya sea con tasajo o con carne fresca de res, además de la carne frita y el palo a pique llanero. También se disfrutaban los coporos, bocachicos, pavones, bagres y cachamas fritos, junto con sopas de pescado fresco como el sancocho de curito, las terneras asadas a la llanera –hoy más conocidas como «carne en

«Tras una larga estación seca comienzan las lluvias en los llanos venezolanos, sube el nivel de los ríos, se llenan las depresiones y por las cañadas secas, baja ahora un torrente de agua. Poco después ocurre un milagro, aparecen miles de peces en las zonas inundadas... Así, mientras en las orillas engorda el ganado con el pasto fresco, la captura de peces, fuente importante de alimento de las poblaciones ribereñas constituye una actividad importante».

Carlos Machado Allison
Prólogo de
Los peces de los llanos de Venezuela

vara»—, el entreverao llanero y los pisillos de bagre rayado, chigüire o baba, un reptil mediano muy apreciado en la cocina local. Además, sobresalen las carnes de cacería como el venado y el cachicamo, junto con especialidades de la repostería y dulcería local como las quesadillas y las jaleas de mango. A pesar de que el uso de la refrigeración disminuyó la necesidad de salar la carne, el tasajo de res, salado y secado, todavía es importante en las zonas rurales más aisladas, particularmente al sur del estado Apure.

Otra diferenciación que afecta a la gastronomía de esta región tan extensa y escasamente poblada es la de su régimen de vida urbano o rural. Las zonas rurales, muy vastas y distantes de las ciudades, tienden a conservar prácticas alimentarias ancestrales y relativamente autosuficientes. Por su parte, las capitales y centros principales —ubicados por lo general al norte de los estados de esta región— cuentan con una mesa pública más dinámica y adaptada a la demanda de los visitantes, además de ofrecer mejores servicios y mantener mayor contacto con el resto de la cultura nacional. Por lo tanto, estas ciudades han tendido a presentar versiones de sus platos típicos que omiten o modifican antiguas prácticas. En todo caso, debe advertirse que esta es una de las regiones actualmente menos estudiadas de forma rigurosa y sistemática desde el punto de vista alimentario y gastronómico.





SAN FERNANDO DE APURE_APURE

Julieta Fontainez



Mi nombre es Julieta Fontainez y soy una apasionada de la comida llanera. Nací en San Fernando de Apure, de madre apureña y padre barinés, con raíces también aquí. Mi vida siempre estuvo ligada a los fogones y aunque no cociné desde temprana edad, sí mantuve en mi memoria los olores y sabores de todas aquellas personas que me rodearon a lo largo de mi infancia.

Comencé a cocinar después de los veintiún años, porque antes el voleibol era mi gran interés. Pero luego mi mamá abandonó la cocina y mi primer reto sola fue preparar las hallacas. Allí comenzó mi inquietud por preservar recetas que en mi infancia habían sido importantes: los pisillos, las hallaquitas rellenas con chigüire que hacía mi abuela Teresa, el picadillo de verduras y las comidas campesinas.

Recuerdo a mi abuela materna, Teresa, de origen campesino, con una sazón extraordinaria y un gran cuidado hacia la comida llanera. Cocinaba con lo que tenía en el patio o en la troja: cebollín, culantro, dos o tres matas de ají. Siempre tenía un envase con aceite onotado, ajo y comino. Esos eran sus ingredientes. También tengo presente a mi abuela paterna, que tenía una gran influencia de la gastronomía barinesa y era experta haciendo picadillo de verduras. De ellas aprendí a través de la visión y del olor del plato, porque por alguna razón no nos dejaban entrar a los fogones.

Hablar de «rescatar» no me gusta mucho, porque nuestra comida siempre ha estado allí, aunque quizás no ha sido muy valorada. Creo que es de gran importancia preservar la memoria gastronómica de nuestro llano apureño.

PISILLO DE CHIGÜIRE

Los pisillos son los elementos más representativos de la gastronomía llanera, pues, como no había refrigeración, fue un medio de conservar las carnes, tanto la de cacería como la del ganado vacuno tasajeado o los pescados. Las carnes y la sal son los elementos usados.

Para nosotros como apureños, un pisillo es como una cédula de identidad.

Nos lleva más allá de la gastronomía actual; nos lleva a la esencia de lo que fuimos, de donde venimos, de las abuelas, de las bisabuelas, de las tías, de las nanas.

«Producto de la caza, es decir, de un esfuerzo muchas veces incierto, se pone a secar al sol o se sala, para aumentar su desamparo, y luego se sofríe en manteca con la casi sola compañía de la cebolla y del tomate, para después machacarlo con una piedra o con la ayuda de un pilón».

Rafael Cartay

El pisillo.

El pan nuestro de cada día



ARAGUA DE BARCELONA_ANZOÁTEGUI *Isolina Flores*



Mi nombre es Isolina Flores y nací en Aragua de Barcelona. Trabajé por primera vez a los siete años con una vecina, la señora Ovilía Martínez. Ella hacía roscas, torrijas y empanaditas dulces con coco y batata, y yo las vendía en la calle. A los nueve años me tocó hacer la primera comunión y le dije a mi mamá que yo quería comulgar con mi vestido blanco y tener los cromitos. Ella me dijo que no podía porque no tenía los recursos y yo le dije que no se preocupara, que yo los conseguía. Me puse a hacer los mismos dulces y a venderlos. Recogí sesenta y cinco bolívars y así tuve mi vestidito blanco y mis cromitos, hasta plata me sobró.

Cociné toda mi vida. Me gusta mucho hacer pasapalos: hago pastelitos, tequeños, bolitas de queso, de carne, las serpentinas... Esas salen carísimas porque llevan pasta de hígado y de diablito, mayonesa, salsa de tomate, queso parmesano, queso blanco. Todo esto en un pan blanco que es especial para sandwiches y serpentinas.

Empecé a hacer cuajado ayudando a mi mamá. Es una costumbre que viene desde hace muchos años, sobre todo para la Semana Santa. Como no se come carne en esa temporada, se prepara cuajado con pescado seco o con carne de cacería: chigüire, venado. A algunas personas les gusta hacer el cuajado por capas, a mí no; a mí me gusta hacerlo todo revuelto: queda más sabroso.

CUAJADO ORIENTAL

Hoy vamos a hacerlo con chigüire. Lleva muchos ingredientes, pero lo más importante es el sabor del guiso que lleva toda clase de aliños y el chigüire.

Cuando ya va a estar listo, le exploto tres o cuatro ajíes dulces machacados para que le dé más sabor, y al final se los saco. Además de los aliños y el chigüire, el guiso lleva papas y ocumo, plátanos fritos, y a mí me enseñaron a ponerle pasas, aceitunas rellenas, alcaparras y su vino Sagrada Familia.

Ojalá más personas aprendan a hacerlo para que no se pierda la tradición.

«El cuajado es el plato nacional de la Semana Santa en oriente. Su secreto no es solo el pescado o el morrocoy, sino esa armónica combinación donde el huevo batido amarra las tajadas de plátano maduro con el punto exacto de la pimienta y el dulce. Es un pastel que sabe a tradición familiar».

Efraín Subero,
Orígenes de la guasacaca y otros ensayos culinarios



CALABOZO_GUÁRICO

Sonia Prieto Guedez



Mi nombre es Sonia Prieto Guedez. Aquí en Calabozo soy muy conocida como la nieta de María Guedez. Hace unos cinco años decidí regresar a mis raíces, tratar de mejorar todo lo que hicieron mi abuela y mi madre, Lucila Guedez, con respecto a las recetas criollas del restaurante El Criollito. Mi abuela María tuvo una trayectoria increíble, muy reconocida por nuestra comunidad. De hecho hay un paseo muy visitado que lleva su nombre.

Siento gratitud por todo lo que ellas me enseñaron. No te puedes imaginar todas las cosas que yo sé hacer, y fue ese empuje... de cómo tenía que matar una gallina o agarrar un cochino, manejar una máquina de moler, coser o cómo hacer una alpargata, un chinchorro.

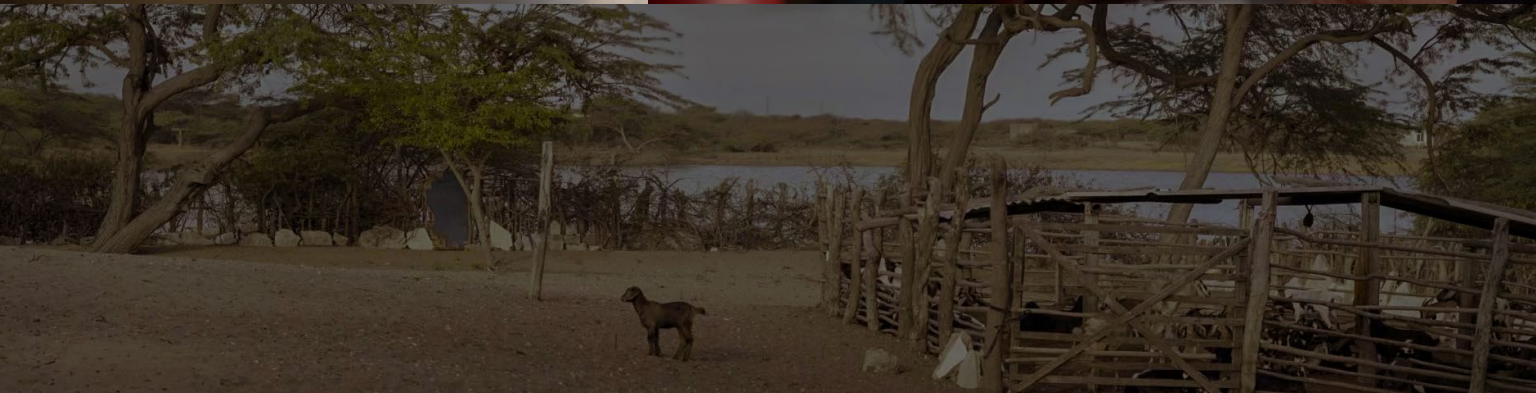
Desde pequeña, ella y mi madre me enseñaron a cocinar. Estuve ahí pegada y pude aprovechar todo ese don que tenían las dos, sobre todo para preparar la cachapa y el cochino caldereao, que es una de las banderas más grandes y más importantes de nuestro restaurante. Siempre tenemos cachapa a disposición de nuestro pueblo.

Durante muchos años me fui de acá y fue muy doloroso despegarme de ese olor de mi parchita, mi patilla, mi melón. Yo llevaba la tradición impregnada en las células y lloraba. Entonces llamaba por teléfono a mi abuelita y ella me decía: «No, no señora, usted tiene que estar allí, usted tiene que echar hacia adelante». Y así fue pasando el tiempo, pero mi meta era volver. Y ahora estoy aquí, feliz con mi familia y mis amigos.

CACHAPA CON COCHINO CALDEREAO

La cachapa lleva básicamente un maíz que se agria. Eso es importante para que le dé esa textura delicada que tiene. Usamos el maíz amarillo, pues es la tradición. Además, le agregamos mantequilla, huevo, azúcar y, su secreto: el puntito de sal. A nuestro cochino lo colocamos en un caldero, usamos lechón porque la carne es muy tierna, con mucho sabor, le agregamos la sal, el orégano, el comino y ese toque que le da el ajo. Se deja a fuego lento hasta que se vaya dorando, durante más o menos cuarenta minutos, y ya tenemos nuestro mágico acompañante de la cachapa.

«Vengo a gobernar
con el corazón puesto
en la tierra y la mirada
fija en el porvenir
de nuestros hijos.
Nuestra misión no es
solo administrar, sino
sembrar conciencia.
Quien destruye
un árbol en el llano,
condena a su propio
pueblo a la sed,
porque el agua y la
tierra son los únicos
patrimonios eternos
que le pertenecen
a la juventud
guariqueña».
Ricardo Montilla
Gobernación
estado Guárico,
Discurso de toma
de mando. 1963.



ZONA ZULIA

Un crisol soleado con forma de lago

Esta región abarca la extensa zona que rodea al Lago de Maracaibo, que, con más de 13000 km² de extensión, es el más grande de Latinoamérica. Su territorio está compuesto por llanuras aluviales extremadamente fértiles y húmedas, cercadas al oeste por la sierra de Perijá, que fija los límites con Colombia, y al sur por la cordillera de los Andes, desde las cuales corren numerosos ríos, algunos navegables. Es una de las regiones con mayor producción ganadera, con un consumo muy alto y extendido del plátano y una arraigada vocación por el pescado, tanto de agua dulce como salada. Es el mayor productor nacional de camarones y de cangrejo azul, aunque este último se destina casi por completo a la exportación, por lo que aún no tiene mayor impacto en la gastronomía local. Para esta región, la existencia en Maracaibo –su ciudad principal– de un puerto marítimo y la concentración en su territorio de gran parte de la explotación petrolera, en las décadas previas a la nacionalización, supusieron un contacto muy estrecho con productos y hábitos de consumo foráneos, sobre todo de origen estadounidense. Sin embargo, esto no ha logrado afectar significativamente su sólido sentido de identidad, también gastronómica.

Por otro lado, hacia el extremo occidental del estado, desde la sierra de Perijá hasta la península de La Guajira en el norte, habita una importante población indígena representada por los pueblos barí, yukpa, añú y wayuu. Esta última comunidad es la más numerosa del país y conserva tradiciones alimentarias centradas en el uso del chivo, el ovejo y el maíz. En el extremo sur de Zulia el peso de su cultura ganadera marca el régimen alimentario de esta amplia zona, con una influencia directa tanto sobre El Vigía –capital del municipio Alberto Adriani del estado Mérida– como en sus zonas aledañas. La comunidad de la franja costera del sur del Lago, en el municipio Sucre, ha conservado su identidad cultural y una gastronomía particular por lo que ha sido incluida en la zona afrovenezolana.

Entre los platos representativos de la gastronomía zuliana destacan los bollos pelones, la macarronada, el conejo en coco, el mojito de pescado en coco, el friche, la cecina de chivo, el ovejo guisado wayuu, las hallacas de plátano, los yoyos, los patacones, el dulce de hicaco y los huevos chimbos.

«El lago de Maracaibo, esa inmensa masa de agua salobre, tal como se regodean en decirlo geógrafos, geólogos, antropólogos y turistas, con trece mil kilómetros cuadrados de superficie, distribuidos de sur a norte, en forma de guitarra o de bandola».

Hesnor Rivera

El Zulia

Maravillosa

Venezuela



MARACAIBO_ZULIA *Luz Castejón*



Soy Luz Castejón, nací en Maracaibo y tengo dos nietas amadas. **Mi infancia son mis manos en una batea amasando.** Un recuerdo constante es el de mi abuela materna susurrándome al oído, con cariño, que la cocina es un compromiso y debe quedar muy bien. Me explicaba cómo hacer la masa suavcita, sin grumos, le decía «peloticas» en su afán de que una niña de cinco años la pudiese entender. Hoy, todavía a mi edad, cada vez que amaso la recuerdo, la siento.

Nuestra gastronomía es de cocciones lentas y tratar de llevar esas recetas tan ancestrales a un plano vanguardista es un poco complicado. Para versionar una receta, hay que hacerlo con criterio, tener respeto por los sabores originales, valorar el producto y cocinar con lo que se cuenta en el momento. Creo que ahí está lo sabroso de los tiempos modernos... puedes ver la cadena, desde la siembra hasta la producción final del plato.

Quisiera que se me recordara como una cocinera venezolana que defiende a ultranza lo que son las raíces, el origen de las recetas.

BOCACHICO EMBOJOTAO

Buscaba un plato que representara la zulianidad, sobre todo a Maracaibo, y me dije: «Me voy con el bocachico relleno y embojotao». Su método de preparación involucra todo lo que es la despensa local. Además, aunque es un pescado oriundo de la cuenca del lago, viene entremezclado con el bocachico que baja por todos los ríos de Colombia hacia el río Catatumbo.

Si el pescado viene con las huevas adentro, hay que dejarlas porque es un sabor agregado al plato. Otra acotación es que para prepararlo hay que tener unas hojas de bijao, ya que eso caracteriza a nuestros platos. Se envuelve bien ese pescado, se amarra con pabito, mecatillo o la misma cinta de la hoja de bijao y se lleva a las brasas por unos diez a quince minutos de lado y lado.

Lo más bello de este plato es que originalmente era para compartir. Se servía en una batea y se rodeaba de vituallas como plátano verde, topocho cocido o yuca. No es una receta complicada, quizás poco frecuente, porque a la gente cuando le nombran el bocachico, le da como miedo, por la cantidad de espinas, pero es algo sencillo, delicioso.

«Las grandes
avenidas, las calles
empedradas, los
edificios disparados
al cielo, los camisones
y batolas indígenas,
el contraste
perenne de rostros
e indumentarias,
el hablar en
voseo, el gusto
por los nombres
rimbombantes, los
gritos y las gaitas,
lo moderno y lo
arcaico, la pobreza y
la opulencia. Eso es
Maracaibo».

Antonio García Ponce
Venezuela,
País de Ciudades



COMUNIDAD WAYUU_ZULIA
Anita González Ipuana



De niña no cocinaba, empecé cuando viajé con la familia Montiel Jayaliyuu para Maracaibo. De joven no solía salir ni para Los Filúos, mucho menos para Maicao. Hoy en día cocino para muchas personas que vienen de afuera y me dicen que cocino muy bien, quedan encantados con la sazón de mi comida. Les gusta como yo cocino, porque lo hago con amor.

OVEJO GUISADO

Cocino frijol guajirero, friche... Además, el guisado lo preparo como sudado, pues al inicio le echo mucha agua para que quede la carne blandita y el frijol lo cocino hasta que reduzca toda el agua. Así cocino, así como lo aprendí con ellas. Solo lleva cebolla y muchas veces no lleva nada más. Ahora, cuando preparo el guiso, lleva sus condimentos como el ajo y el aliño. El ovejo lo consumimos ya que es parte de nosotros, es nuestro rebaño y, al igual que el frijol, lo cultivamos.

Estoy muy contenta con cada una de las personas que me visitan y muy agradecida con las personas que me enseñaron a cocinar como Rina y «Chichi». Aprendí con ellas porque nunca salí para otro lugar, me casé aquí y aquí sigo.

Sunainjee majayuluin taya nojootsu alaakaja'in.

Shiasa suchikejee tii'a

mmapaa ammanusü taya marrakamüin ejeeree talakajaa'in (apushayaa Montiel Jayaliyuü), matijainresa taya ooju'itaa pirruwachon teemushelesuni Maiko'u, majayuuluuwaa taya matijainresa ajuitaataya

Soukai'ka tüü alakajasüu sumüü wayuu waattasalii y münü sutayaa jeemetüsü pülaakajain

Talaatusü taya namaa naa aantakaalii tapüy namuy anaalüü namuin eekirrajakai sünain tüü alaakajawakaasumüüin RINA Y "CHICHI". Tamai'waamatijaainsaluu taya ouju'ita.

Mmatijaisaluu taya oujita tamai'waa tayaa kaawayuushesu taya yaayanojootsu terrajuin ojuu'ita

Alakajasü tayaa keepeshunaya, asaala jurichii, kiisawaa talaakajain musuukaa sa'in

SUDADO tatumaa, suchikejee tooyotuin wuin, keeipaalaa musiishia mioshanasu.

Kaa tüü

Llevo tu nombre
palpado en los ojos
Ka'i me regaló una
piel tostada para
representarte donde
fuera. El río Limón
corre por mis venas,
me mantiene anclado
a esta tierra.
«Guajira de encantos
y bellezas», mejor
no puedo describirte.
Senderos de
paisajes magistrales
sucumben en tu
silueta.
Soy dichoso, por
haber crecido en tu
seno virginal, por
beber de las fuentes
ancestrales de Juya.
Muchos versos he
de escribirte reina
indígena del trópico
mujer amada
del Caribe; teje mis
poemas con hilos
dorados
¡Téjelos como
a un süsü!
Aunque me inspiro
más si danzas
conmigo el Yonna.
Reinaldo
de Fernández



En la línea imaginaria que limita el estado Zulia con el estado Falcón, las manos expertas de Yajaira Salmerón dan forma a un gran disco de maíz amarillo, maíz recogido de su parcela, pilado al frente del patio de su casa y ofrecido a viajeros en la carretera. Íbamos a conocer el lago de Maracaibo. El sol aparecía en el horizonte, y otro sol tomaba piel en el ardiente budare; olor a tostado y a ceniza, sabor delicioso a paisaje árido, y en la boca, sus grietas ásperas y las conchitas del grano. Esa arepa sin queso ni relleno trajo a mí el encuentro con los ancestros y la cercanía al alimento milenario. Reconocer el hilo que me teje a una cultura y me ata a este territorio; el entusiasmo de unas caraotas en una casa de Quíbor servidas de una olla de aluminio tiznada a un tazón de barro, condimentadas con comino y adornadas con queso rallado.

Por Mochima, unas cachapas de jojotos tiernos que desgranar y muelen dos hermanas riendo y, ya convertidas en masa, asan a la leña sobre una plancha con hojas de plátano; esos inventos me seducen como hacer casabe o comprar naiboa. Sensaciones y sentimientos, momentos de comunión y felicidad que no se encuentran con esa facilidad en los restaurantes. La cazuela de mariscos o la fosforera de Tania en El Tirano, con alguna hierba, ají margariteño, cebolla y pimentón, cortados a trozos en la mano que al instante los deja caer en la sartén. Comer con el paisaje, viendo el parque de islas desde los Altos de Santa Fe, frente al mar Caribe, a orillas del lago o en Cumboto, dentro del río.

Tuve una experiencia así de maravillosa de la mano de Heston Blumenthal en *The Fat Duck* con el menú de *Alicia en el país de las maravillas*: la niebla la hicieron sobre la mesa de mantel con artilugios de laboratorio; los sonidos de agua, requeridos para uno de los platos, salían de audífonos. Fue bellissimo y riquísimo. Otro día, Blumenthal hizo referencia a lo sabroso que comió en su visita a Caracas, cuando en El Picacho de Galipán probó cochino frito, caraotas negras, quesos frescos, arepitas asadas. Cocinar por instinto, memoria, impulso, sobrevivencia y amor... y cocinar por estudio, investigación, tecnología, viajes alrededor del mundo... puede ser igual en satisfacción, en ambos mundos hay conocimiento, dedicación, trabajo diario y entrega. Alimentar, celebrar, sentirse contento al comer.

Décadas más tarde asumí llevar esa emoción a los comensales que venían a nuestros espacios de cocina. Salimos a buscar mujeres sabias, conectadas con la tierra, la siembra y la cosecha. Cocineras en distintos lugares de Venezuela, con diversas maneras de trabajar y con esa sazón llena de ideas, ilusiones, amor y metas. Los clientes todavía recuerdan sus historias, preparaciones rebosantes de paisajes e ingredientes locales. Ellas para nosotros son amigas y maestras inolvidables.

Leo este libro y recorro nuevamente Venezuela enamorada de sus mujeres cocineras, de sus maneras de vivir, de su oficio de tierra y fuego; las que están curadas de humo, las que soplan al fogón sus sueños, las que miran con ojos chispeantes de tizón encendido, contándote de sus hijos, las de paleta, caldero y utensilios hechos a mano, las que santiguan mapueyes y aguacates, las que olean pescados al sol, las que salan huevas, las de sancocho a orillas de río, las que envuelven en hojas de plátano, maíz o bijao. Abuelas, hijas y tías, niñas y ancianas que cuentan y cuecen juntas.

Veintiséis cocineras populares, cada una de ellas nos entrega una receta hablada y, al narrar sus vidas, nos regalan la esencia de la cocina femenina. Sus voces son miles y, a la vez, una sola que traspasa tiempos inmemoriales. En Zulía, Anita es amor y Luz, compromiso. En el Llano, Sonia es mirada y memoria, Isolina es independencia económica y Julieta, pasión por las raíces. En Guayana, Dilia ve abundancia «en lo que hay» y Karla ve medicina en la comida. Amazonas es cocina ancestral con Catalina, y su preservación es fundamental para Elisa. En la Zona Afrovenezolana, Nereida canta, cocina y come con entusiasmo, a la Madama Lucía la vocación de cocinar le «recorre por todo el cuerpo» y Marisol es creatividad compartida. En Los Andes, costumbre, instinto, oficio, tradición y herencia marcaron a Yiya, Brígida y Ana Gisela desde niñas. En la Zona Central, las cocineras hablan de los valores: Lolimar de «la casa»; Pastorita de legado; Esperanza de patrimonio; Carmencita de esencia; María Gabriela de dignidad, y Estela de misterios. Nuestra Costa es sapiencia en la Negra Isabel Marín, es sabor en Chepina, es trabajo en Juana Bautista y es manos benditas en Cosmelina. Y La Guaira toda es como Yarenis: fortaleza e identidad.

La cocina femenina es ancestral, es trabajo diario y ritual, es compromiso natural y celebración. La cocina tradicional femenina no es cocina de autor, es una cocina mestiza y libre que suma conocimientos, técnicas e ingredientes traídos por mujeres de muchas latitudes del mundo. Esta cocina está fundada en el amor por los hijos, por la familia y por la comunidad. Es una forma consciente de preservar la vida, mantener la familia y conservarla unida... Por eso, ellas merecen, como Heston, ser escritas y celebradas.

Ximena te agradezco este «LIBRO VIVO», alma y corazón de mujeres que alimentan a los suyos y a todos con generosidad y abundancia. Me gustó mucho la invitación a participar en este trabajo editorial junto a personas que quiero y admiro: Ocarina Castillo, Vladimir Vilorio, Juan Alonso Molina, Ira León y equipo de Arraigo Group para honrar a estas cocineras y a todas las que ellas representan, magas y alquimistas cotidianas en cada lugar de nuestra geografía.

María Fernanda Di Giacobbe



BIBLIOGRAFÍA

MANOS QUE COCINAN

ACOSTA SAIGNES, MIGUEL: *Vida de esclavos negros en Venezuela*. Vadell Hermanos Editores, Valencia, 1984.

ANTILLANO, LAURA: *La luna no es pan-de-horno y otras historias*. Fundación Editorial El Perro y la Rana, Caracas, 2007.

CEY, GALEOTTO: *Viaje y descripción de las Indias, 1539-1553* (J. R. Lovera y M. Vannini, eds.). Fundación Banco Venezolano de Crédito, Caracas, 1995.

DÁVILA M., DORA: *La sociedad esclava en la Provincia de Venezuela, 1790-1800: solicitudes de libertad-Selección documental*. Universidad Católica Andrés Bello, Caracas, 2009.

DÍAZ SÁNCHEZ, RAMÓN: *Cumboto: cuento de siete leguas*. Biblioteca básica de Cultura Venezolana, Ediciones Populares Venezolanas, Caracas, s.f.

GERENDAS, JUDITH: La escritura femenina (1996) en Rivas, Luz Marina, (comp.): *Las mujeres toman la palabra: antología de narradoras venezolanas*. Monte Ávila Editores Latinoamericana, Caracas, 2003.

GILIJ, F. S.: *Ensayo de Historia Americana*. Tomo II. Academia Nacional de la Historia, Colección Biblioteca de la Academia, No. 72, Caracas, 1965.

LEROI-GOURHAN, ANDRÉ: *El gesto y la palabra*. Ediciones de la Biblioteca UCV, Caracas, 1965.

MONASTERIOS, RUBÉN: *Caraqueñerías: crónicas de un amor por Caracas*. Fundación para la Cultura Urbana, Caracas, 2003.

PARRA, TERESA: *Las Memorias de Mamá Blanca*. Eduven, Caracas, 1999.

PELLEPRAT, PIERRE: *Relato de las misiones de los padres de la Compañía de Jesús en las islas y tierra firme de América Meridional*. Academia Nacional de la Historia, Fuentes para la Historia Colonial de Venezuela, No. 77, Caracas, 1965.

SÁNCHEZ ROMERO, MARGA: *Prehistorias de mujeres* (2022). Edición digital: Titivillus, ePub base r2.1, 2023.

TORRES, ANA TERESA: *El exilio del tiempo*. Monte Ávila Editores, Caracas, 1990.

TROCONIS DE VERACOECHEA, ERMILA, comp.: *Documentos para el estudio de los esclavos negros en Venezuela*. Academia Nacional de la Historia, Fuentes para la Historia Colonial de Venezuela, Caracas, 1987.

LAS REGIONES VENEZOLANAS Y SU GASTRONOMÍA

BOSCH TERIÚS, ROSA y PAGÉS ANDUZE, ROSA: *100 y más recetas de la cocina tradicional güireña*. José Terius Figuera Editor, Güiria, 2016.

BREWER CARÍAS, CHARLES: *Desnudo en la selva, supervivencia y subsistencia*. Charles Brewer Carías ed., Caracas, 2013.

BRITO FIGUEROA, FEDERICO: *Historia económica y social de Venezuela*. Tomo I. Universidad Central de Venezuela, Caracas, 2000.

CARTAY, RAFAEL: *Historia de la alimentación del Nuevo Mundo*. Editorial Futuro, San Cristóbal, 1991.

CARTAY, RAFAEL: *El pan nuestro de cada día*. Fundación Bigott, Caracas, 1995.

CARTAY, RAFAEL: *Caracterización de la región alimentaria andina*. Biblioteca de Autores y Temas Tachirenses, San Cristóbal, 1997.

CARTAY, RAFAEL: *La cocina de Barinas*. Fundación Cultural Barinas-Ediciones Revista Icam-Conicit-Conac, Barinas, 2001.

CARTAY, RAFAEL: *Diccionario de cocina venezolana*. Alfadil Ediciones, Caracas, 2005.

CARTAY, RAFAEL: *La despensa de la cocina afrovenezolana*. Fundación Bigott, Caracas, 2021.

CARTAY, RAFAEL y ABLAN, ELVIRA: *Diccionario de alimentación y gastronomía en Venezuela*. Fundación Polar, Caracas, 1997.

CARTAY, RAFAEL y DÁVILA, LUIS RICARDO: *La mesa de la meseta: historia gastronómica de Mérida*. Entidad de Ahorro y Préstamo Merenap, Mérida, 1992.

CASTILLO D’IMPERIO, OCARINA (comp.): *Revista Bigott: Anotaciones sobre gastronomía*. Fundación Bigott, Caracas, 2014.

CASTILLO D’IMPERIO, OCARINA: *Los panes en Venezuela*. Fundación Bigott, Caracas, 2014.

CASTILLO D’IMPERIO, OCARINA: *La despensa originaria*. Abediciones, Caracas, 2025.

EL FAKIH RODRÍGUEZ, GAMAL: *Las recetas olvidadas*. Corporación Merideña de Turismo Cormetur, Mérida, 1999.

ESTANGA, NANCY: *De la tierra al gusto. Recetario de Comida Afro-Veroense*. Archivo Regional de Folklore del estado Yaracuy Arfey, San Felipe, 2004.

FLORES ORTEGA, BERNARDO ENRIQUE: *La alimentación en el Táchira*. Biblioteca de Autores y Temas Tachirenses, San Cristóbal, 1997.

FUENTES, CECILIA Y HERNÁNDEZ, DARÍA: *Fogones y cocinas tradicionales de Venezuela*. Cavendes, Caracas, 1993.

Fundación Venezuela Positiva: *Nuestra cultura gastronómica: origen, influencias y mestizajes*. Fundación Venezuela Positiva, Caracas, 2008.

GOLDBERG, JACQUELINE Y ROLFINI, VANESSA: *Conversaciones con Armando Scannone*. Fundación Bigott, Caracas, 2007.

GÓMEZ, ÁNGEL FÉLIX: *Historia y antología de la cocina margariteña*. Armitano Editores, Caracas, 1991.

IBARRA, HELENA: *Cocina ExtraOrdinaria 2: Amazonas, la despensa inexplorada*. Abediciones, Caracas, 2023.

LA RIVA, GRISSETTE: *El fogón guanareño*. Dirección de Turismo del estado Portuguesa, Caracas, s. f.

LEÓN, RAMÓN DAVID: *Geografía gastronómica venezolana*. Ediciones Garrido, Caracas, 1954.

LOVERA, JOSÉ RAFAEL: *Gastronáuticas. Ensayos sobre temas gastronómicos*. Centro de Estudios Gastronómicos, Caracas, 1984.

LOVERA, JOSÉ RAFAEL: *Historia de la alimentación en Venezuela*. Monte Ávila Editores, Caracas, 1988.

MÉNDEZ, NELSON: *Saberes y sabores de la gastronomía indígena del estado Amazonas*. Fundación Cocina Amazónica, Caracas, 2010.

MÉNDEZ SERENO, COROMOTO: *La tradición culinaria en Petare*. Fundación Cultural José Ángel Lamas, Caracas, 1998.

MENDOZA DE GONZALO, GLADYS: *Mojos, chichas y amasijos*. Fondo Venezolano de Inversión Social, Boconó, 2004.

MICHELENA FORTOUL, RAFAEL: *Culinaria sentimental*. Fondo Editorial del Caribe, Barcelona, 2013.

MOLINA, JUAN ALONSO: “Lara, harina de otro costal. Con las manos en la masa”. *Revista Exceso Cocina y Vino*, Editorial Exceso, Caracas, 1996, N° 9: 46-54.

MOLINA, JUAN ALONSO: *Lara sobre la mesa: Primera aproximación a una comprensión histórica de la gastronomía larense*. Tesis de Grado, Universidad de Los Andes, Mérida, 2002.

MOLINA, JUAN ALONSO: “En el nombre del cocuy”. *Revista Nacional de Cultura*, Consejo Nacional de la Cultura, Caracas, 2003, N° 327: 263-270.

MOLINA, JUAN ALONSO: “El lomo prensado o cómo curar un paladar herido”. En: *Cuadernos del Fogón II*, Editorial Zendrer Zariquiey, Barcelona, 2004: 110-116.

MOLINA, JUAN ALONSO: “A lomo (prensao) por la gastronomía larense”. En: *Casa Propia. Lo bello y lo útil de Lara*, Entidad de Ahorro y Préstamo Casa Propia, Barquisimeto, 2004: 197-208.

MOLINA, JUAN ALONSO: *Lara a pedir de boca*. (Recetario), Pollo Sabroso, Barquisimeto, 2006.

MOLINA, JUAN ALONSO: *Lara de mesa y mantel*. (Recetario), Alimentos El Tunal, Barquisimeto, 2008.

MURGUEY GUTIÉRREZ, JOSÉ: *Construcción, Ocaso y Desaparición de los Ferrocarriles en Venezuela*. Universidad de Los Andes, Mérida, 1997.

NAVA, MARLENE: *La cocina zuliana*. Cervecería Modelo, Maracaibo, 1997.

PEÑA, LEONOR: *Lo mejor de la cocina tachirense*. Biblioteca de Autores y Temas Tachirenses, San Cristóbal, 1997.

QUERO, LUCY (comp.): *El fuego pemón. Relatos gastronómicos ancestrales*. Editorial Sarrapia, Caracas, 2022.

REGALADO, ROSITA: *Delicias zulianas*. El Nacional-BanESCO, Caracas, 2008.

SALAS DE CARBONELL, JULIETA: *Caminos y fogones de una familia merideña*. Fundación Empresas Polar, Caracas, 2009.

SANTIAGO, RUBÉN: *La vuelta a la isla en 80 platos*. Fondene, Pampatar, 1991.

SCANNONE, ARMANDO: *Mi cocina. A la manera de Caracas*. Generag Gráfico, Barcelona, 1982.

SMITH, NORIS: *Cocina Pariana. Rescate y valorización*. Gobernación del estado Sucre-Fondo Mixto Turismo estado Sucre-Fundapatrimonio Sucre, s. c., 2006.

EN LAS LETRAS

XIMENA
MONTILLA ARREAZA
[@ximenamontillaarreaa](#)

Psicopedagoga y neurogastrónoma, M.Sc. en Dirección y Gestión de Centros Educativos por la Universidad de Barcelona (UB), España. CEO de Arraigo Group y Arraigo Foundation, y directora del Proyecto Historia de la Arepa. Ponente en TEDx y en el Congreso de Mujeres Líderes Latinoamericanas en Harvard. Fue representante de Venezuela en el Simposio Internacional de Gastronomía de Umeå, Suecia, en 2023, y forma parte del Women Economic Forum (WEF).

Autora del libro infantil *Soy la Arepa* y de diversas publicaciones de la colección Historia de la Arepa, las cuales han recibido reconocimientos internacionales y nacionales, entre ellos los premios Gourmand Awards, los International Latino Book Awards y los premios de la Academia Venezolana de Gastronomía.



VLADIMIR VILORIA

@viloriavladimir

Escritor, comunicador y catador especializado en vino y destilados, con estudios de Sociología en la Universidad Central de Venezuela. Asesor y consultor, se dedica desde 1998 a la promoción de la gastronomía como cultura. Jurado en concursos mundiales de vino y destilados, es autor de artículos, crónicas y de los libros *Pásala bien, Vivir el vino y Ron, esa melaza que ríe*. Miembro incorporado de la Academia Venezolana de Gastronomía y de la Federación Internacional de Escritores sobre la Viña y el Vino.



OCARINA
CASTILLO D'IMPERIO

@ocacastillo

Antropóloga, magíster en Historia Contemporánea de Venezuela y doctora en Ciencias Políticas. Gran conocedora de la antropología alimentaria latinoamericana, es miembro de la Academia Venezolana de Gastronomía e individuo de número de la Academia Nacional de la Historia. En la Universidad Central de Venezuela fue fundadora del Programa Samuel Robinson, del Programa de Cooperación Interfacultades y de la cátedra de Antropología de los Sabores. Es una de las investigadoras más influyentes en el estudio de nuestra identidad a través de la cocina.



JUAN ALONSO MOLINA

@cocinalareense

Historiador especializado en la investigación de la gastronomía regional venezolana. Es cronista gastronómico del estado Lara, promotor cultural, instructor de cocina y consultor de restaurantes. Su obra, publicada en libros, periódicos y revistas especializadas, abarca el ensayo, la historia, la crónica y los recetarios. Por su labor, la Academia Venezolana de Gastronomía le otorgó una mención de honor del Premio Tenedor de Oro en 2014 y el Premio Tenedor de Oro 2022 a la Mejor Publicación Gastronómica por su antología *Un bocado del mundo*.



MARÍA FERNANDA
DI GIACOBBE

@cacaodeorigen

Cocinera, chocolatera y empresaria. Graduada en Filosofía y Letras en la Universidad Central de Venezuela. Fundadora de Kakao Bombones Venezolanos y luego de Cacao de Origen, dedicado a investigar y a preservar el cacao del país. Por su destacada trayectoria, en 2015 fue ganadora del Gran Tenedor de Oro, el mayor reconocimiento gastronómico en Venezuela. Asimismo, el impacto sociocultural de su labor educativa la hizo ganadora en el 2016 del primer *Basque Culinary World Prize*. Autora de varios libros y pionera del movimiento *Bean to Bar* en Venezuela.



EN EL LENTE

ZONA AFROVENEZOLANA

El Clavo y San Joaquín

ENRIQUE BLANCO

@enriqueblancoibarra

Fotógrafo, documentalista, realizador audiovisual y director de videos musicales. Su trabajo se centra en las manifestaciones folclóricas y los hechos culturales más relevantes de los pueblos y ciudades de Venezuela. Cocinero apasionado, posee una profunda curiosidad por probar los sabores de cada lugar que visita para luego plasmarlos en imágenes que nos acercan a ellos.

El Callao

YRIS INFANTE PAUL

@yrispaul_21

Nació en El Callao, estado Bolívar, en 1990. Inició sus estudios fotográficos en la escuela TEF en Puerto Ordaz, bajo la tutela de Néstor Luis Bermúdez. Su trabajo se enfoca en la exploración de la cultura, la vida cotidiana, el medio ambiente, los derechos humanos y la minería en la zona sur del estado.

Patanemo

LEONARDO ROJAS

@leonardorojasmagallanes

Fotógrafo retratista y abogado valenciano que ha enfocado su trabajo en el retrato y la documentación de la vida religiosa local. Reconocido como un cronista visual comprometido con la historia e investigación fotográfica en Carabobo, suma más de cuatro décadas documentando la región central de Venezuela.

ZONA AMAZONAS

Delta Amacuro

JOSÉ MONTIEL

@kikomontiel

Fotógrafo y diseñador gráfico. Su trabajo intenta mirar un poco más allá de lo evidente para acercarse al sentir de quienes retrata. Vive en Delta Amacuro, donde aprende de su mundo anfibio y de la sencillez de su gente. Con su cámara busca acompañar y compartir las historias de este entorno para que no se pierdan en el tiempo.

Piaroa

GERARDO OROZCO

@gorozco

Fotógrafo por vocación y pariano por arraigo, ha recorrido los paisajes y senderos de toda Venezuela con la mirada atenta y el respeto de quien se sabe frente a algo sagrado. Más que la fama, busca el encuentro humano, como una charla con pescadores antes del atardecer. Sus imágenes no pretenden decorar, sino inmortalizar la memoria de su tierra y su gente.

ZONA ANDINA

Trujillo y Mérida

PABLO IMPERATORI

@imperatorip

Cineasta y productor audiovisual egresado de la Universidad de Los Andes. Ha centrado su carrera en la creación de soluciones tecnológicas y narrativas para la industria del entretenimiento. Su trabajo se distingue por un profundo compromiso con el talento emergente de la región andina, coproduciendo y financiando proyectos cinematográficos que capturan la esencia de Venezuela.

Táchira

ISRAEL SAYAVERDE

@sayaverdefoto

Fotógrafo especializado en gastronomía cuyo enfoque captura las texturas, colores, volúmenes y la identidad de cada propuesta. Reconocido por los gremios de la cocina y la panadería tachirense, colabora con marcas de proyección nacional y es un referente en la dirección creativa fotográfica.

ZONA CENTRO

Caracas

JIMMY VILLALTA

@jimmyvillalta

Fotógrafo cuya mirada se centra en capturar la vida cotidiana, el medio ambiente y el acontecer de Venezuela. A lo largo de su carrera, ha documentado importantes momentos históricos, sociales y culturales del país, mostrando una perspectiva auténtica y profunda sobre su realidad. Su estilo refleja tanto la belleza como los desafíos de la vida urbana y rural.

Aragua, Colonia Tovar

YSRAEL PAREDES

@raikoxdavid

Fotógrafo y productor audiovisual caraqueño, afincado en la Colonia Tovar. Cuenta con más de cuatro años de experiencia en el sector audiovisual y ha colaborado en diversos proyectos locales para realzar su historia, gastronomía y patrimonio, además de desarrollar cortometrajes que fomentan el sentido de pertenencia en la zona.

San Joaquín

ENRIQUE BLANCO

(Ver El Clavo)

Valles del Tuy

JESÚS MORENO

@hmdirecciones

Fotógrafo con una carrera cimentada en la libertad creativa, su labor demuestra lo que es posible alcanzar cuando el arte se alinea con el propósito. Domina la narrativa visual con soltura, creando piezas que no solo acompañan, sino que elevan el valor de cada propuesta. Cada uno de sus proyectos es una invitación a experimentar la vida desde la plenitud y la expansión.

ZONA

CENTRO OCCIDENTAL

Falcón

LEONARDO DÍAZ

@leosk8punk

Fotógrafo enfocado en retratar y educar tanto al ciudadano común como al migrante que debió partir, sea cual sea la razón. Su trabajo busca recordarles la riqueza histórica de Coro, construida no solo por los próceres de la independencia, sino por quienes le dan vida y calor a diario: el comerciante, el heladero, el profesor y tantos otros.

Lara

MARTA

MACHADO DUCOING

@mmucoing

Fotógrafa venezolana-mexicana. Abandonó su carrera como ingeniera civil para volcarse a su pasión artística y formarse en la escuela de medios CIECA. Especializada en retrato y arquitectura, su propósito es retar al tiempo, congelar la magia y hacer eterno lo que estaba destinado a desaparecer.

Yaracuy

LUIS SOTILLO

@luismasotillo

Fotógrafo y realizador audiovisual, egresado de Comunicación Social por la Universidad Arturo Michelena. Su filmografía documental incluye *Tambor y Tradición*, premiado como mejor documental en los festivales de Portuguesa y Falcón en 2023; *Fuego en Quibayo*, galardonado en el Hermetic Film Festival 2024; *Niño de los cachitos* (2024); y *Patina y vive* (2026).

ZONA COSTERA

La Guaira

SAÚL TORRES

@saultorresfm

Director audiovisual y documentalista. Criado en las tablas del teatro y forjado en las cintas 35mm. Ha destacado también como director de fotografía y asistente de dirección en varios largometrajes.

Cumaná

MANUEL TINEO

@tineofoto

Fotógrafo profesional venezolano cuya trayectoria se define por la excelencia técnica y una versatilidad que abarca desde la fotografía submarina hasta la moda y el retrato social. Su portafolio equilibra la precisión del ingeniero con la sensibilidad de un incansable narrador visual.

Nueva Esparta

LEONARDO PICÓ GONZÁLEZ

@leopicogonzalez

Fotógrafo y audiovisualista con treinta y cinco años de trayectoria. Especialista en cine, televisión, publicidad y fotografía editorial, su trabajo abarca desde sets de comerciales y películas hasta la captura de grandes conciertos, transformando ideas en imágenes poderosas.

ZONA GUAYANA

Ciudad Bolívar

GUSTAVO A. GONZÁLEZ

@gagolio

Fotógrafo venezolano que emplea el lenguaje visual para narrar historias y comunicar ideas. A través de la relación entre el sujeto y su entorno, aporta contexto a cada imagen para despertar múltiples sensaciones en el espectador.

San Félix

ENDER GARCÍA

@endergrafiando

Fotógrafo profesional. Nació entre el ritmo del calipso y el color de las madamas, y desde hace más de veinte años su misión ha sido devolverle al mundo esa belleza a través de la cámara. Su carrera se ha forjado en el respeto por el retrato, buscando esa conexión que permite que una imagen hable sin palabras.

ZONA LLANERA

Apure

FRANCO JOSÉ REQUENA

@212.producciones

Fotógrafo apasionado y creativo. Se especializa en dar vida a conceptos innovadores, capturar instantes memorables a través de su lente y transformar sus visiones en realidad, asegurándose de que cada proyecto refleje su esencia.

Aragua de Barcelona

SAMIR APONTE

@samiraponteve

Fotógrafo especializado en fotoperiodismo de agencia, cobertura de realidades sociales complejas y fotografía deportiva de alta competencia. Su labor documental se enfoca en visibilizar a la comunidad indígena warao asentada en Barcelona, estado Anzoátegui, desde hace más de veinte años, apoyando la atención de su actual situación de vulnerabilidad.

Guárico

YANELIS CHACÓN JIMÉNEZ

@yanedajo

Artista cubana egresada en 2007 de la Academia de Artes Plásticas Oswaldo Guayasamín en la especialidad de Pintura y Grabado. Reside en Calabozo, estado Guárico, donde se desempeña como fotógrafa, creadora plástica y diseñadora de interiores.

ZONA ZULIA

Maracaibo

JUAN J. HURTADO S.

@jjfotografía

Fotógrafo gastronómico y de producto que destaca por una mirada clara y limpia de la técnica, resaltando las texturas y colores propios de cada preparación. Se considera un espectador que registra el momento preciso en que la alquimia y la magia dan vida a una receta.

Comunidad Wayuu

RAMÓN CASTILLO

@ramoncastilloimage

Fotógrafo venezolano con más de veintiséis años de experiencia en el mundo de la fotografía documental, editorial, industrial. Productor y director audiovisual.

OTRAS FOTOS

Rafael Parada,
Isabela Mora Márquez
y José Medina (P_57)
Enrique Blanco (P_77)
Antonio Cheremo y
Karla Herrera Wulff (P_94)
Enio Arreaza Mijares (P_103)

COLABORADORES

ZONA AFROVENEZOLANA

El Clavo (Barlovento), Miranda

Asesoría territorial, entrevista
y registro de audio:

Enrique Alberto Blanco Ibarra

El Callao, Guayana

Asesoría territorial:

Karla Herrera Wulff

Entrevista y registro de audio:

Lurernis Lezama

Patanemo, Carabobo

Asesoría territorial:

Ramón Bahri

Entrevista y registro de audio:

Luisa Beatriz Arreaza
y Marisol Quiroz

ZONA AMAZONAS

Tucupita, Delta Amacuro

Asesoría territorial:

Chucho Rojas

Entrevista y registro de audio:

Roxan Marín

San Luis (Puerto Ayacucho),
Amazonas

Asesoría territorial:

Elisa Padrón

Entrevista y registro de audio:

Fathima del Amazonas

ZONA ANDINA

Mérida, Mérida

Asesoría territorial y entrevista:

José Medina

Registro de audio:

Pablo Imperatori

San Cristóbal, Táchira

Asesoría territorial: Cristina Diago,
Anais Molina y Rafael Parada

Entrevista: Rafael Parada

Registro de audio: Israel Sayaverde

Trujillo, Trujillo

Asesoría territorial: Vladimir Vilorio

Entrevista y registro de audio:

Pablo Imperatori

ZONA CENTRAL

Caracas

Asesoría territorial y entrevista:

Rubén Darío Rojas

Registro de audio: Jimmy Villalta

Colonia Tovar, Aragua

Asesoría territorial y entrevista:

Katty Kanzler

Registro de audio:

Ysrael Paredes

San Joaquín, Carabobo

Asesoría territorial: Mamázory

Entrevista y registro de audio:

Enrique Alberto Blanco Ibarra

Valles del Tuy, Miranda

Asesoría territorial:

Joseph Campos

Entrevista y registro de audio:

Hmdirecciones

ZONA
CENTRO OCCIDENTAL

Coro, Falcón

Asesoría territorial y entrevista:

Solangel Ventura

Registro de audio: Leonardo Díaz

Barquisimeto, Lara

Asesoría territorial y entrevista:

Juan Alonso Molina

Registro de audio:

Martha Machado Ducoing

San Felipe, Yaracuy

Asesoría territorial y entrevista:

Andrés Fernando Rodríguez G.

Registro de audio:

Luis Manuel Sotillo Sanguino

ZONA COSTERA

Cumaná, Sucre

Asesoría territorial:

Chef Egidio

Entrevista:

Ernesto Otahola

Registro de audio:

Manuel Tineo

Catía la Mar, La Guaira

Asesoría territorial: Elohin Cabrices
y Enrique Alberto Blanco Ibarra

Registro de audio: Saúl Torres

Boca de Río (Macanao),

Nueva Esparta

Asesoría territorial y entrevista:

Fernando Escorcia

Registro de audio:

Leonardo Pico González

Río Caribe, Paria

Asesoría territorial y entrevista y
registro de audio:

Jesús Enrique Méndez Guerrero

ZONA GUAYANA

Ciudad Bolívar, Bolívar

Asesoría territorial, entrevista
y registro de audio:

Karla Herrera Wulff

San Félix, Bolívar

Asesoría territorial:

Karla Herrera Wulff

Entrevista y registro de audio:

Ender García

ZONA LLANERA

San Fernando de Apure, Apure

Asesoría territorial y entrevista:

Sorelia Franco

Registro de audio:

Franco José Requena

y **María Regina Ascanio Mendoza**

Aragua de Barcelona, Anzoátegui

Asesoría territorial y entrevista:

Luisa Beatriz Arreaza

Registro de audio: **Samir Aponte**

El Sombrero, Guárico

Asesoría territorial y entrevista:

Sorelia Franco

Registro de audio:

Franco José Requena

y **María Regina Ascanio Mendoza**

ZONA ZULIA

Maracaibo, Zulia

Asesoría territorial:

Armando París

Entrevista y registro de audio:

Mary Tere Pérez

Comunidad Wayuu, Zulia

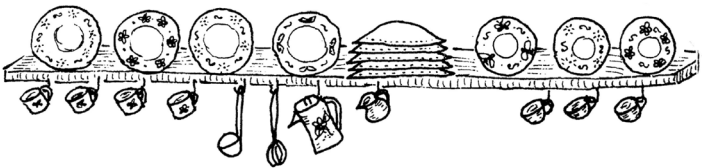
Asesoría territorial, entrevista

y registro de audio:

Rina Navarro Montiel

Traducción:

Leobadis Gonzales



Nuestro agradecimiento a:

Familia Machado; Pedro Hernán; Tibisay Ruiz «la Negra»; Yoelkys Marian Ruiz

«la Gorda»; Petry Dorosay Machado Ruiz; Nicolasa Elena Martínez;

Leticia María Machado Martínez; Luisa Beatriz Arreaza y Oscar Ruiz;

Restaurante Natalmar; familia Noguera Padrón (Osweli, Eliswel, Carlos,

Eliscar, Oseli y Oswaldo Alexander Noguera Blanco);

Restaurante y Cervecería Cristo Rey; chef Gabriel Castañeda, del restaurante

Casa Veroes; Manuel Mania (hornero) y Xiomara Rodríguez (artesana

muñequera); familia Castellano; Lidia Rosa Escobar Santeliz;

La Sazón de Yare; María Regina Ascanio Mendoza;

Enio Arreaza Mijares, Carelis de Arreaza, Manuel Tovar y Yelitza Prespo;

El Sabor Criollito y Arianny Mendoza.

HISTORIA DE LA AREPA

La serie de libros con la que celebramos el Día Mundial de la Arepa nació en 2020. Surgió cuando Ximena Montilla Arreaza –compiladora y creadora del concepto– acababa de publicar su primer libro infantil *Soy la Arepa* (reconocido con dos premios ILBA y el sello dorado de Mom’s Choice Awards) y, durante la gira de promoción, conoció a la Fundación VenMundo, entidad que organiza la celebración del Día Mundial de la Arepa. Animada por esta iniciativa, les propuso realizar un e-book gratuito para los niños venezolanos en la diáspora y sus familias: *Juega con Soy la Arepa*, con la idea de compartir contenido de valor en torno a la venezolanidad, su cultura y su gastronomía.

Junto a un pequeño equipo editorial y con el apoyo de un grupo multidisciplinario de colaboradores que crece con cada entrega, el proyecto se consolidó como una colección gastroliteraria que celebra a nuestra mejor embajadora cultural: la arepa, con la publicación de una nueva obra cada septiembre.

Desde entonces, nuestra misión en *Historia de la Arepa* ha sido promover, preservar y aportar contenido de valor en torno a la arepa, con el fin de celebrar y difundir la cultura y la gastronomía venezolanas alrededor del mundo. Cada libro viene acompañado de encuentros gastroliterarios y de la participación, hasta ahora, de más de cuatrocientos colaboradores de distintas disciplinas y países, demostrando que la arepa no solo habla de gastronomía, sino que también nos permite dialogar sobre identidad, paz, arte, comunidad, gastrodiplomacia, emprendimiento y futuro. Es una arepa que se rellena de memoria colectiva, porque **¡juntos hacemos la Historia de la Arepa!**

LOS LIBROS

1. JUEGA CON SOY LA AREPA (2021)

Compilado por Ximena Montilla Arreaza e ilustrado por Laura Stagno.

Un libro lleno de recetas, juegos y tradiciones venezolanas, creado en plena pandemia como un espacio de encuentro y alegría en tiempos difíciles.

2. UNA AREPA POR LA PAZ (2022)

Compilado por Ximena Montilla Arreaza e ilustrado por Laura Stagno.

La arepa como mesa de diálogo en tiempos de conflicto. Con 15 recetas inspiradas en la gastronomía de países cuyas poblaciones se han visto obligadas a migrar por guerras o razones económicas –entre ellos Irak, Sudán y Palestina–, fue nominado a cinco categorías de los Gourmand Awards. Reunió a chefs, escritores, antropólogos, periodistas gastronómicos y artistas en un acto de gastrodiplomacia.

3. UNA AREPA POR EL MUNDO (2023)

Compilado por Ximena Montilla Arreaza e ilustrado por Ira León.

Un homenaje a los embajadores de la arepa: emprendedores que la llevan a todos los rincones del planeta. Incluye recetas, historias de emprendimiento, literatura, arte y herramientas para quienes hacen vida alrededor de la arepa, celebrando la creatividad y el esfuerzo de quienes la convierten en puente cultural.

4. UNA AREPA PARA EL FUTURO (2024)

Compilado por Ximena Montilla Arreaza, ilustrado por Ira León y con prólogo de Ivanova Decán Gambús.

Este libro mira hacia dentro de Venezuela para explorar la historia de las escuelas de cocina, la aparición del concepto de «cocina venezolana», la formación académica culinaria, la construcción de la identidad gastronómica y el rol que desempeñan doce escuelas de cocina dentro del país. Con textos de reconocidos chefs e investigadores, rinde homenaje a maestros fundamentales como José Rafael Lovera-Alicia Allas, Armando Scannone-Magdalena Salavarría, y Helena Ibarra. Además, reúne recetas de jóvenes promesas de la cocina nacional y de chefs consagrados, quienes nos ofrecen su particular visión de la arepa.

5. UNA AREPA HECHA POSTAL (2025)

Compilado por Ximena Montilla Arreaza y diseñado por Ira León.

Una arepa hecha postal es un libro-objeto que reúne 47 obras de artistas venezolanos –dentro y fuera del país– y 16 recetas de autor de chefs que interpretan la arepa como símbolo de identidad, pertenencia y posibilidad.

Cada postal y cada texto, desde lo visual y lo gustativo, conforma un mapa emocional de Venezuela a través de su alimento más universal.

LOS PREMIOS

Esta iniciativa ha cosechado importantes galardones nacionales e internacionales que celebran su aporte a la cultura y la literatura gastronómica, entre ellos:

- 11 Gourmand World Cookbook Awards.
- 7 premios International Latino Book Awards (ILBA).
- Premio Armando Scannone 2023, otorgado por la Academia Venezolana de Gastronomía al Proyecto Historia de la Arepa por su labor de promoción y preservación.
- Tenedor de Oro 2025 a la Mejor Publicación Gastronómica, otorgado por la Academia Venezolana de Gastronomía por el libro Una arepa hecha postal.





Esta arepa se terminó de hornear en los talleres
de Gráficas Acea, en Caracas, durante el
mes de septiembre de 2026. Se usaron para su
composición las tipografías Avenir Next y Garamond.
Está impreso sobre papel Saima Antique.



Esta propuesta editorial de **Arraigo Group** es el sexto libro de **Historia de la Arepa**, una obra que invita a comprender cómo se entrelazan la geografía, la cultura y la identidad culinaria de Venezuela.

Encontrarás una novedosa propuesta de regiones gastronómicas, conocerás la historia de las mujeres en la cocina y entrarás en los fogones de veintiséis cocineras populares, quienes abren las puertas de sus casas y restaurantes para compartir sus saberes y sus historias, mediante relatos a viva voz e impactantes fotografías.

