

G E O G R A F Í A
G A S T R O N Ó M I C A
V E N E Z O L A N A

G E O G R A F Í A
G A S T R O N Ó M I C A
V E N E Z O L A N A

EDICIÓN ESPECIAL SIGLO XXI
CON LA INCLUSIÓN DE LAS RECETAS

Editores
Daniel León Arias
Julio León López

Editorial Leonard Levy C.A.
Caracas, Venezuela.

© *Geografía Gastronómica Venezolana,*
Edición Limitada Siglo XXI

Editores:

© Daniel León Arias
© Julio León López

Diseño de portada:

David Sicilia

Producción gráfica:

Liliana Acosta

Fotografía:

Carlos Souquett
www.escudio360.net

Comunidad Virtual:

www.geografiagastronomica.com.
info@geografiagastronomica.com.

Dirección: Edificio Las Américas, Av. Francisco de Miranda, Parroquia Leoncio Martínez Parque Miranda, Sucre, 1.071, Caracas, Venezuela - Movil: 0412 952 8249

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en sistema recuperable, o transmitida en forma alguna o por ningún medio electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros, sin el previo permiso de los editores.



Índice

Dedicatoria _____	9
Agradecimiento _____	11
Prólogo _____	13
Entrada _____	15
Motivo y origen de este libro _____	29
Justificación liminar _____	39

Platos nacionales

La hallaca venezolana. <i>Mercedes Oropeza</i> _____	47
La arepa criolla. <i>Productos Alimenticios Nacionales (P.A.N.)</i> _____	52
El pabellón caraqueño <i>Egidio Rodríguez Coronado</i> _____	56
El pavo relleno navideño <i>Gonzalo Enrique Mellior</i> _____	60

Platos regionales

El kepeuri rionegrero. <i>Amazonas, Puerto Ayacucho</i> <i>Nelson Méndez</i> _____	69
El hervido barcelonés. <i>Anzóategui, Barcelona</i> <i>Freddy Muñoz-Aguilar</i> _____	72
El pan pelado venezolano. <i>Apure, San Fernando de Apure</i> _____ <i>Adrien Hennawi</i> _____	76
Las albóndigas victorianas. <i>Aragua, Maracay</i> <i>Lilian Domínguez</i> _____	80
El paloapique barinés. <i>Barinas, Barinas</i> <i>Gualkira Henríquez</i> _____	88
La zapoara angostureña. <i>Bolívar, Ciudad Bolívar</i> <i>Néstor Acuña</i> _____	91
La polenta montalbanense. <i>Carabobo, Valencia</i> <i>Zoraida Barrios</i> _____	96
Los niños envueltos sancarleños. <i>Cojdes, San Carlos</i> <i>Antonio Bermúdez</i> _____	69



El morocoto deltano. <i>Delta Macuro, Tucupita</i> <i>Carlos Fierro</i> _____	100
El tacón señorial. <i>Distrito Capital, Caracas</i> <i>Jorge Andrés Palacios</i> _____	105
El salón coriano. <i>Falcón, Coro</i> <i>Juan Carlos Gómez</i> _____	109
La palometa frita calaboceña. <i>Guárico,</i> <i>San Juan de los Morros. Dubel Ramón Arévalo</i> _____	112
El mute larense. <i>Lara, Barquisimeto</i> <i>Sergio Arango</i> _____	116
El pernil de cerdo towareño. <i>Mérida, Mérida</i> <i>Valentina Inglessis</i> _____	120
El carato de acupe. <i>Miranda, Los Teques</i> <i>Marcos Montoro</i> _____	124
Las migas heroicas. <i>Monagas, Maturín</i> <i>Luis Medina</i> _____	129
Los cuajados orientales. <i>Nueva Esparta, La Asunción</i> <i>Cesar Enrique Villarroel</i> _____	132
El perico guanarense. <i>Portuguesa, Guanare</i> <i>Daniel Torrealba</i> _____	136
El conejo guisado cumanés. <i>Sucre, Cumaná</i> <i>Magdely Martínez</i> _____	139
El lechón horneado taribeño. <i>Táchira, San Cristóbal</i> <i>Mariela Contreras</i> _____	143
El chungute trujillano. <i>Trujillo, Trujillo</i> <i>Teresa Barazarte</i> _____	149
El escabeche costeño. <i>Vargas, La Guaira</i> <i>Jorge Morante</i> _____	153
Los bollitos pelones sanfelipeños. <i>Yaracuy, San Felipe</i> <i>Humberto Arrietti</i> _____	159
Los huevos chimbos maracaiberos. <i>Zulia, Maracaibo</i> <i>Néstor Amesty</i> _____	161
La langosta con erre. <i>Territorio Insular, Archipiélago</i> <i>de Los Roques. Adriana Sardo</i> _____	165
El morrocoy semanasanero. <i>Región de Guayana</i> <i>Kahrellia Rivero</i> _____	169
Códigos QR Panorámicas 360° _____	173



Geography of Venezuela: a Culinary Experience, Limited Edition, XXI Century es el Ganador para Venezuela en los Premios Gourmand World Cookbook Awards, en la categoría B12 translation y categoría C14 Latin America. Ud. Está calificado para competir como el mejor del Mundo 2020 junto con los ganadores de otros países en la misma categoría. Este año, participaron 225 países en total en la competencia. Puede ver la lista completa de los ganadores 2020 en la página web: www.cookbookfair.com

El siguiente enlace: [Gourmand_Awards_General_Presentation_2019_11.pdf](#), le mostrará una presentación general de los Premios Gourmand Awards, incluyendo nuestro Gourmand World Summit 2019 en la UNESCO, El evento internacional sobre gastronomía frente a la Torre Eiffel, y la ceremonia de premiación en Macao el pasado mes de julio.

Su libro estará presente en los eventos el próximo año. En los documentos anexos, encontrará la información para nuestros eventos 2020, así como la información relacionada con el Certificado de Ganador y calcomanías.

Felicitaciones y mis mejores deseos para el 2020

Edouard Cointreau
Presidente Gourmand Awards



PREMIOS GOURMAND WORLD COOKBOOK AWARDS

Los Premios Gourmand World Cookbook Awards se fundaron en 1995 por Edouard Cointreau. Cada año, este premio honra los mejores libros de vino y gastronomía, tanto impresa como digital, así como gastronomía audiovisual.

En 2019, hemos tenido la participación de 225 países y regiones en estos prestigiosos reconocimientos, la única competencia internacional del sector, es gratuita, y admite todos los idiomas.

Cada año, Gourmand otorga el premio en algún lugar especial de gastronomía. La ceremonia siempre brinda una gran oportunidad de conocer personas relacionadas con la gastronomía y sus publicaciones. Miles de editores, autores, chefs y periodistas participan en este tipo de eventos.

Los Premios Gourmand han sido siempre comparados con los premios “Oscar” sobre películas, están basados en los Juegos Olímpicos y su espíritu.

En la actualidad, reconocemos todo el contenido sobre comida y bebidas, sea impreso o digital, pagado o gratuito, privado o público, editores comerciales o auto-financiados, grandes o pequeños, con igual oportunidad para cada uno.

Los Premios Gourmand son una oportunidad única para crear la imagen de la cultura gastronómica en un país, y mostrar su espíritu al mundo.



Dedicatoria

*A la memoria de mi padre Ramón David,
quien me enseñó a conocer y valorar
la gastronomía venezolana.*

ESTE AÑO 2019, para conmemorar el 65 aniversario de la primera publicación de *Geografía Gastronómica Venezolana* en 1954, he querido realizar una nueva edición con el mismo título y el agregado “Edición Limitada Siglo XXI”; a fin de adaptar el libro al mundo actual, mediante el uso de la tecnología, que nos permite traer al presente tanto a la obra como a su autor.

En esta edición, es un gran honor incluir una vez más el prólogo del historiador, gastrónomo y profesor, don José Rafael Lovera, publicado, treinta años después de la primera edición, en 1984 y que veinte años más tarde, en 2004, fue reproducido, como parte integral de la reedición hecha por el distinguido editor, enófilo y gastrónomo Ben Ami Fihman, a quien le debemos, también el prólogo de esa reedición.

Hoy, 49 años después, en la víspera del 50 aniversario del libro *Recetas*, inspirado en la edición que llevó a cabo INDULAC en el año 1972, con su cocinera predilecta en Venezuela Lolita Llamozas de Lleras, también conocida en el mundo gastronómico venezolano como “la mujer de las cinco Eles”, quien protagonizaba en la televisión el “Programa de Economía Doméstica Venezo-



lana” para la Nestlé. Hemos llevado a cabo la tarea de reunir treinta chefs venezolanos, para dar vida en su propia tierra al mismo número de preparaciones relacionadas con las crónicas de cada región, escritas por mi padre Ramón David León.

De esta manera, nuestros lectores encontrarán un buena cantidad de platos, que llevarán la sazón de estos excelentes cocineros. Por último, queremos dedicar este trabajo a toda la gente talentosa y laboriosa, qué tal como estos chefs siguen apostando por sacar adelante a Venezuela. Así como también, a los venezolanos que por cualquier circunstancia se encuentren lejos de nuestro gran país.

Daniel León Arias



Agradecimiento

APRECIO ALTAMENTE al “Instituto Nacional de Cooperación Educativa” (INCE) su decisión de reeditar Geografía Gastronómica Venezolana”, de la cual soy autor, con mis más cumplidas gracias por los ejemplares que me fueron remitidos.

La valiosa cooperación de “Industrias Lácteas Venezolanas, C. A.” (INDULAC) con la señora Lolita Llamozas de Lleras Codazzi, en su animosa tarea de dosificación, viene a facilitar al público la manera práctica de conseguir el disfrute de numerosas excelencias de la cocina criolla.

En cuanto a Pedro Sotillo, basta traer a cuenta que es el prestigioso padrino del libro y de su apéndice.

Es de justicia añadir que la entusiasta mediación del doctor Carlos Padilla González fue factor decisivo para el logro del empeño editorial.

Para todos los traídos a cita, mi sincero reconocimiento.

Ramón David León

Caracas, julio 29 de 1972



Prólogo

La Geografía Gastronómica Venezolana vista desde el siglo XXI

RAMÓN DAVID LEÓN PUBLICÓ, a mediados del siglo pasado, una serie de crónicas gastronómicas en el diario *La Esfera*, en ellas 93 preparaciones de diversas regiones del país desfilaron frente a los ávidos lectores de la Venezuela que se desesperaba de una vida rural y serena para lanzarse en el remolino de la modernidad.

Este recorrido culinario se transformó, en 1954, en un libro fundamental para el conocimiento y comprensión de la cocina nacional: *Geografía Gastronómica Venezolana*.

Poco tiempo antes Graciela Schael Martínez había recopilado las recetas familiares –acompañadas de una pequeña biografía– en el libro *La Cocina de Casilda* (1953), obra que al igual que la de León “coinciden en reivindicar nuestra tradición culinaria como forma de rescate de nuestra identidad o a manera de protección contra el poderoso asedio cultural de que éramos objeto” según señala José Rafael Lovera en el prólogo de la segunda edición del libro del autor.

Hoy día ese asedio cultural no ha disminuido, unido a la compleja situación de la seguridad alimentaria del país, es un riesgo que continúa presente, aunque es importante resaltar que los últimos años hemos observado el fortalecimiento de los movimientos que trabajan por el



rescate de las despensas y recetarios regionales, así como la presencia en la mesa pública de platos de nuestra cocina nacional.

El interés de expertos y aficionados no ha disminuido en lo más mínimo, a ellos va dirigida esta publicación, que quiere ofrecer con una visión actualizada y estandarizada las recetas de 30 de las preparaciones que formaron parte de la extensa crónica de León, todas pensadas para que podamos replicarlas en nuestras cocinas y reconocer o descubrir algunos sabores olvidados del recetario regional patrio.

Los descendientes del autor se han tomado el tiempo, no solo para seleccionar las recetas, también dedicaron sus esfuerzos para contactar cocineros de cada una de las regiones y que han sabido agregarle el toque personal a las recetas, manteniendo inalterado el espíritu original de las preparaciones.

Han transcurrido 65 años desde el día en que salió de la imprenta el libro *Geografía Gastronómica Venezolana*, y que mejor manera de celebrarlo que con esta publicación donde los platos, con nombre y apellido que hace honor a su gentilicio, llegarán a los fogones de la mano de esta generación de cocineros que trabaja cada día para mantener vivos los sabores tradicionales de Venezuela.

Sea esta *Geografía Gastronómica Venezolana: Edición Limitada Siglo XXI*, el primero de muchos tomos que permitan a las futuras generaciones replicar, mantener y reconocer el recetario regional venezolano.

Rubén Darío Rojas
Caracas, enero, 2019



Entrada

RAMÓN DAVID LEÓN, con el gesto cordial de todos los tiempos, ha puesto ante mis ojos unas cuartillas, las cuartillas que van a formar un libro, en la gran invitación de que le escriba un prólogo. Ante todo, veo en este gesto la manera caballerosa de asociar el nombre de un amigo a su obra, caudalosa y varia, que tan merecido prestigio literario le tiene ganado en Venezuela. Porque tanto Ramón David León como el que estas líneas escribe pertenecen un tipo de hombres y a una época para los cuales la amistad contaba mucho, hasta cuando se reflejaba en actividades en donde tanto significa la pasión, como la política o la literatura. Sin olvidar que en esta última suele ser aguda la intransigencia, lo que vuelve significativo, pongamos de ejemplo, el caso de varones como don Juan Valera y don Marcelino Menéndez Pelayo, tan hondamente distanciados en las ideas y unidos siempre en la nobleza de su amistad cabal.

Unos cuantos años hace que me he mantenido sin más función literaria que la lectura, constante con libros viejos y nuevos. Lo de escribir quedaba reducido a las cuartillas del oficio, cuando así lo reclamaba el deber de las Redacciones. Y por ello me resulta muy posible que a esta demanda de prólogo otros prefieran distinta expli-



cación y encuentren en el tema de los escritos la razón de que este cumanes categórico, con el buen humor ligeramente hispido que es prenda de su carácter, me haya escogido para combinar la entrada en su apetitoso restaurante. Sin importar la razón, la obligación para mí es la misma, y es inexcusable.

“La Esfera”, desde hace ya muchos aguaceros, es periódico de un acentuado tono polémico. Aún en los momentos en los que iba a remediar una notoria injusticia, de tantas como a diario fustigan contra los buenos y aún contra los malos, lo hacía engallándose hacia el lado donde veía o adivinaba las formaciones contrarias. También es cierto que hay que reconocerle a “La Esfera” una valiente y desinteresada preocupación nacionalista, expresada en forma que puede o no gustarnos, que enlace con preferencias en el pasado o en el presente, pero a la cual se ha sido fiel, sin vacilaciones, a través de toda una existencia. En fin, que ciertos temas, por periodísticos que fueran, no podían aparecer sino como insólitos en las columnas del diario caraqueño.

A primera vista, parecería una broma que hombres como Ramón David León, con larga fama de adusto y de nada gustador de sociabilidades, se lanzará a esta vasta empresa culinaria, que es empresa regocijada y de abierta convivencia. Muchos de los lectores que en Caracas y en todas las provincias venezolanas le siguen con la mirada y el pulso tensos, que no se les aflojan sino después de dejar en la oficina telegráfica uno de esos despachos ardidados, que luego aparecen en la primera página de “La Esfera”, se quedarán desconcertados cuando se impongan de que las recetas de cocina que tanto les deleitaron en las



columnas del periódico favorito, eran del propio impetuoso Director. Pero, a poco que se ande, todo camino tiene su razón de ser, y no parece muy difícil atinar con explicaciones en el caso con el que nos enfrentamos.

Es bueno no olvidarnos de que entre nosotros, como en tantos países, existe una donosa tradición de escritores severos, o de brava condición, que se han distanciado de su acción y de su gesto diarios, para tributar en el ara de los hogares, de ayer y hoy que no es otro que la cocina. En este episodio de don Ramón David León campea la circunstancia de que se trata no sólo de culinaria venezolana, sino de algo planeado y que, a mi sentir, encaja dentro del nacionalismo cerrado, de aquella pasión nacionalista a la que ya me referí, que es nota indeclinable en la vida y en la obra del acucioso y amable marmitón a quien hoy acompañamos.

Sería extenso intentar el recuento de siquiera algunos de esos escritores nuestros que rindieron culto a la mesa y a la cocina. De muchos de ellos, entre otros el mismo Juan Vicente González, se habla en términos grotescos y se cuentan anécdotas que le sacarían los colores a cualquier fino degustador. Pero ya hemos nombrado uno de mucha cuenta, y de los tiempos modernos yo tendría que recordar a Luis Correa, el depurado escritor e infatigable investigador en los hechos de nuestra historia y en la gloria de los guisos universales. También hay que mencionar al pulcro y magistral don Tulio Febres Cordeiro que, en su Mérida señorial, editó un pequeño tratado de cocina criolla, con esa honda finalidad educadora que se le descubre en la multiplicidad de sus faenas. Ese librito de don Tulio fue reeditado hace dos o tres lustros, por un



sosegado cenáculo de almorzadores que vivió unos cuantos meses en esta olvidadiza Caracas.

Con todas las razones expuestas, la vida tiene también las suyas que siempre ocurren a la hora de toda cita. Y es lo cierto que esa presencia de la vida, se suele manifestar en forma de sensato humor, para recordar a los hombres que no todo ha de ser trascendentalismo, lógica implacable y andares a greñas en el campo de las realidades o en el acotado palenque de las ideas. Y así vaya de paso, a crear y a equilibrar con su luz de buena sonrisa, el hecho de que, cuando por indiscreciones de Redacción, apenas aparecidas las primeras recetas culinarias, se supo, en algunos grupos, que el autor era Ramón David León, no faltó quien se empeñara en descubrir enigmáticas referencias políticas, en las reconfortantes confecciones venezolanas, que se les ofrecían a hombres de todas las doctrinas y de todas las ideologías, para atemperar sus ánimos y para sentir más en lo hondo la “llamada del suelo”, que los nutre y que los vio nacer.

El intelectual no se relaciona con la cocina por genialidad o capricho, o por algo parecido a lo que llaman “hobby” los infelices que reciben el tiempo como una ración de desamparo. Se trata de una relación mucho más profunda y natural. La historia toda se ha escrito entre hervor de ollas prometedoras y de olores deleitosos. Más que los ruidos caseros a que las líneas bizarras o humildes en la distancia, es el humo entrañable, el que anuncia a los hombres en fatiga, la reconquista de los hogares. Y la historia de Venezuela no escapa al sagrado dictamen.

Alguien que ve más allá de las fechas y de los enredos, cuentos y chismes de los historiadores, me pregun-



taba un día por la pieza culinaria que, en el ámbito de la política criolla, apareciera asimilable al grupo que han denominado godo. No faltó quien apuntara que el godo mismo, como si hubiera godo comestible, que es, justamente, en lo que no se diferencia del liberal. Sin embargo, todo me está diciendo que así como la gallina ha llegado a ser el símbolo del amarillo, tiene también que existir la pieza gorda que fuera un poco el emblema de la godarria, pues en ningún caso podía bastar aquel dicho bien conocido de que “el godo mama, pero no se le ve la espuma”, o caso del becerro ilusionista, que equivaldría a explicar que se forra bien a su gusto, pero encubriendo o disimulando lo sabroso y lo cuantioso de los guisos.

Y detrás va la modesta realidad remachando el clavo, porque lo que si nadie puede discutir, es que en las arenas bien alinderadas de nuestras luchas políticas, la cocina se volvía la salvaguardia de los hogares. Sabemos que entre los campeones, de uno y de otro bando, eran muy contados los que disponían de fuentes de abastecimiento suficientes, para las horas adversas, y entonces era la confección de comidas el recurso de gran número de familias. Había quienes apelaban a la venta en grande de viandas espléndidas, hasta las que hacían posada en el múltiple mundo de las granjerías, de los refrescos, de los postres y las meriendas. No faltó quien, en tales menesteres, ganara merecida fama, y aún se dio el caso de alguien que se apañó con el negocio y llegó a comprar casas y asegurar rentas, administrándose con juicio y con acomodo a los graves dictados de Mercurio. Azafates hubo en Caracas y en otros pueblos, que volaron por el cielo de las contiendas, con las mismas “alas talaes del Dios tutelar”.



En el fondo, como que se le atribuye una remota preocupación alimenticia a las más graves actitudes y actividades de cada venezolano. En las frases de filosofía populachera abunda la referencia, y es casi norma fundamental en el pensativo decir de los campos. A mí no me parece que se trata de una manifestación de lo que pudiera llamarse, y han llamado, materialismo elemental. Por el contrario, por allí más bien anda una aguda y disimulada nota intelectualista, afincada en el firme terrón de los días.

Se diría que asoma su cresta el apetito, tras el enfurruñamiento poético o la incandescencia ideológica y moral. El exceso proviene de las exageradas abstinencias y de ahí que, llegado el buen tiempo, se mude de posición con tan equilibrada naturalidad. Pasar de ácrata a burgués, que no encuentra mundo suficiente para vivir a su gusto y razón, es cosa que en la República de Venezuela se confunde con el hecho de respirar o de cambiar las piernas en la cruzada, durante las tallas de sobremesa, sobre temas interesados o desinteresados. Siempre interesantes.

Para hacer el tonto no fue para lo que Francisco Pimentel me contó en sus días magníficos la historia de aquel zorro predicador al que, después de grandes mítines y cuando el oleaje del fervor comenzaba a estremecer toda la tierra, hizo llevar a su presencia “un león que reinaba en el desierto, muy piadoso por cierto”. Lo que allí ocurre es todo un tratado de sociología, y se mueve con un compás venezolano, que va desde lo telúrico, hasta los jeroglíficos abstractos de la Ciudad Universitaria. El episodio concluye sobriamente:



“Tronó contra las fieras, leones, tigres, osos y panteras que se manchan las manos con sangre de animales inocentes.

Oyendo este sermón los cortesanos daban de asombro muestras elocuentes, pero a chistar ninguno se atrevía, porque el Rey aplaudía.

Al terminar su plática el patriarca, le dijo así el Monarca:

—Usted me ha emocionado y la verdad desnuda me ha mostrado; por fin sé lo que es bueno y lo que es malo, y he de hacerle un regalo en premio a su virtud y a sus doctrinas:

—¿Qué obsequio le parece conveniente?

Y el Zorro contestó tranquilamente:

—Regáleme, Señor, unas gallinas.”

Mucho podría yo contar de Ramón David León, en el tiempo que va corrido, desde que nos conocimos, hasta la hora presente, en la que se nos aparece con el mesurado delantal y, ladeada burlonamente, la mitra risueña con la que se decora el comando de las cocinas. La verdad es que nuestro autor, siempre puso de manifiesto sus aficiones a la buena mesa y, en forma consecuente, con los platos tradicionales del gusto criollo, especialmente aquellos que habían pasado, como un secreto invalorable, de generación en generación, por los hogares del Oriente venezolano.

Con ese aferramiento un tanto infantil, del que nadie se libera, el cumanáes del cuento cumplía el ritual de las cocinas vernáculas. Sostenía y anteponía a toda excelencia la de la comida de sus tierras y llegaba hasta negar capacidad para manejarse, y para opinar, a los hombres



de otras regiones, cuando se trataba del delicado renglón de los pescados o de los gofios. Este pleito de la excelencia, así se trate de comistrajos, es cosa que va de región a región, de país a país, de pueblo a pueblo. Allí aparecen la caraota contra la arveja, el cazabe contra la arepa, el salón contra la cecina, el papelón contra la panela, el hicaco contra la lechoza, y la hallaca familiar, como un caballero andante, desafiando las hallacas de cada casa venezolana. En lo único en lo que he visto yo de acuerdo a toda la gente de este país, es en aquello de que “el mejor café se toma en el Llano”. Lo que no pasa de ser un embuste. Fruto éste que se da en toda Venezuela. Hasta en el Llano.

Para los días de mi conocimiento inicial con Ramón David, no se desdeñaban discusiones como las apuntadas; pero la verdad es que eran los años mozos, y que el magnífico apetito, hacía olvidar bien pronto los distingos, y era una ley niveladora que daba al traste con todas las teorías. Y, si las cuentas se sacan claras, llegaremos a la conclusión de que era el apetito, precisamente, la suprema razón y que no es el hervor de la juventud, la oportunidad apropiada para ese delicado encargo, de juzgar de finura de viandas, de ortodoxias vinateras ni de melindres amatorios.

Días de Miranda, de Camejo y de La Marrón. Muchas veces era la flacura de los bolsillos, lo que se encargaba de regir las exigencias culinarias, y de enderezar los entusiasmos del apetito. Y nunca sabremos, los mozos de entonces, como agradecer las magnificencias de los viejos figones de Caracas, con sus requisitos especiales, que eran como contraseñas o credenciales ante los dueños y el servicio de las casas, desbordantes de olores espesos y de una jerga gritada o canturreada, unas cuantas veces



cargada de pimienta caraqueña de buena ley, y otras tantas de mala intención también legal, en Caracas o en cualquier otro rincón del planeta.

De esos días quedan nombres de restaurantes, de dueños de negocios y de mesoneros que brillan con luz inextinguible en el cielo maravilloso de los mejores recuerdos. Hay todo un anecdotario, eco distante de la inmortal picaresca, al que se asocian los nombres no sólo de los bohemios caraqueños de aquellos días, sino de claros varones de las letras, de la ciencia, de los negocios y aún de la política, que conservaban la afición de los trances pintorescos y de la travesura estudiantil.

Ramón David León pertenecía, en oposición, pongamos por caraqueño, con Ramón Hurtado, al grupo de los graves. Le tiraba del extremado paltó una vejancona llena de juveniles remiendos que llamaban sociología; y a la que decían un guía insustituible, para adentrarse por los vericuetos del bosque positivista, un bosque acomodaticio y erudito, que diría Blas Millán, en los cotos sellados de la alta política. En los cotos en los que hasta el cazador podría ser cazado. Ramón David llevaba la gravedad hasta lo adusto, pero todo ese artificio se venía abajo ante la presencia de un grupo limitado de amigos, y de allí en adelante se volvía un compañero más, con la única condición de que se le aceptaran ciertas declaraciones de aparente aspereza, por lo general en relación con los hombres y los hechos públicos, que nadie se paraba a averiguar si inspiraban simpatía o antipatía, porque apenas dejaban tiempo para que se les tuviera miedo.

A mi me tocó encontrar a Ramón David en la Jefatura de Redacción de “El Universal”, junto con Ramón Hur-



tado, Jesús García Lezama, Federico León, José Nucete Sardi, Víctor José Cedillo y otros; a más de un puñado espléndido de colaboradores y de amigos y tertulianos, que nunca faltaban a las horas matinales y vespertinas de terminar la faena. No hay que olvidar al tonante Pancho Alvarado, cargado de elocuencia humana y oratoria, que era algo así como el bravo de los bravos de aquella Redacción. Ramón David ya era hombre de larga jornada periodística y tenía fundados cuatro o cinco periódicos en la provincia, con los que había rendido batallas de todas las clases, y se había formado aquella personalidad animosa y siempre con poca disposición a la agresividad. Y era que allí andaba toda la pasión contenida del periodista que nunca pudo decir sus palabras, y que se había levantado desde niño, acariciando el sueño de igualar a los famosos panfletarios; cuyos nombres resonaban, como un bronco caracol distante, en los oídos de la gente joven. Todavía, sin creer, se creía en los tajos espectaculares de Vargas Vila, que queda apareado al hombre de las cavernas, en el atareo vigilante de un muchacho periodista de los días que corren.

Pero la mejor pelea, sin duda, fue la pelea de “La Esfera”. El periódico nació de la voluntad imperiosa, del propósito valiente, de la tenacidad injuzgable de los hombres en plenitud. Allí se trabajó sin medida de tiempo ni de esfuerzo. Con recursos limitados, en años que discurrían no bajo el signo, sino bajo la lápida de la adversidad, en hora sin defensa, sin «agarradero posible. Terca, denodadamente, se fue levantando “La Esfera” y, cuando se creyó que podía respirarse libremente, se echó encima la otra intransigencia, la otra violencia, que quería barrer con



todo, para hacer su gusto. De todas maneras, yo me inclino a creer que hubiera sido muy difícil que “La Esfera” resultara de tono distinto, porque el ánimo combativo, la voluntad de pelea, roía como un gusano tenaz en la mente del fundador, y así la actitud polémica resultaba inevitable. Con sus bizarrías, con sus extremos y con sus injusticias. Injusticias que jamás me tocaron, pues a ese periódico sólo le debo compañerismo, generosidad y afecto, pero que muchas veces clavaron su venablo en músculo sufrido y valiente, que dolía como la carne propia.

Para la inquietud intelectual de Ramón David León, aun cuando para él era el periodismo un vastísimo campo de actividad, al que se había llegado tras muchos años de esfuerzo, de energía y de ansiedad y se contara con un papel de sólido renombre continental y de firmes bases económicas, no bastaba, ni bastó nunca, la labor estrictamente periodística. Desde muchacho había cultivado la poesía, y con él cubrió lo que con la mayoría de los escritores venezolanos a quienes la faena poética sirvió para afirmar, para depurar y ampliar la personalidad del prosista excelente. Además, el desplazamiento hacia lo literario era inevitable en los largos y continuados períodos de vida nacional en los que la política, la lucha ideológica y doctrinaria, eran materia prohibida, razón más que suficiente para anclar con un par de grillos en cualquier mazmorra de Oriente, del Centro o de Occidente, o para sumirse en la noche de un destierro a plazo interminable.

Ramón David publicó versos. Al carácter y a la reserva del oriental, no acomodaba el lloroso rimar amateur que con más oído, cantaba en tierra venezolana; y sus poemas eran recogidos, un tanto rígidos, si se quiere,



en el afán de no caer en el gemido. Los versos no debían rendirse a un halago incondicional ni convertirse en una especie de confesión pública, echando para afuera una desesperada intimidad, frente a las grandes situaciones de la vida, con lenguaje sincero o hiperbólico. Y no sólo fue el poema. La vocación le empujó al cuento y más tarde, con mayor madurez en la vida y en las ideas, al ensayo, y a la sátira social, ya en apasionado batallar ideológico. De todas maneras, lo que importa destacar es el nervio, la inquietud, la vigorosa actividad literaria, sin importar la actitud en la que nos coloquemos frente a ella. Y ahora es la pintoresca, esta extraña colección de recetas de cocina que, sin embargo, tiene su explicación cabal y enlaza estrechamente con la afanosa preocupación de quien las escribió.

Son noventitrés recetas cálidamente venezolanas. En muchas de ellas será fácil descubrir el origen distante, pero acomodado el plato al gusto y a las posibilidades de nuestra tierra. No será cosa de invitar a ningún cristiano el que ensaye este vasto repertorio de Ramón David León y, a fuero de prologuista, me atrevería a recomendar un poco de prudencia, no sea que un tropezón traiga la aspeza del reclamo o que el éxito sea tal, que Ramón David se anime a escribir un libro de fórmulas de belleza, que le prologaría Marco Aurelio Rodríguez.

Detrás de estas noventa y tres recetas alienta una larga y entrañable meditación de Venezuela. Se diría no recogidas en el tráfago de una Redacción, sino en el hondo y dulce recogimiento de una chara cumanesa, donde Ramón David, de vez en cuando, podía repetir las estrofas de un grave poeta, seguramente grato a su espíritu.



“Viviendo, pues, en esta tranquila soledad, ajeno a todo orgullo y a toda vanidad, la vida me ha brindado, opimosa y sin tino, sus vides sazonadas que trepan por las vegas. Yo vendimiarlas quiero para extraer su vino y en vez de hacerlo añejo guardado en las bodegas, con este afecto franco, fraternal, aldeano, que da el campo, ofrecerlo, con afable interés, al que quiera embriagarse con este vino sano, con este vino nuevo de mi Pentecostés”.

Buen viaje, para el nuevo ahijado, que recibo de las manos fraternas de Ramón David León.

PEDRO SOTILLO*

Caracas, noviembre de 1954

* Pedro Sotillo (1902-1977) fue un escritor, humorista, periodista y poeta venezolano. Miembro distinguido de la Generación de 1928 y cofundador de varias revistas conocidas como *El Ingenioso Hidalgo* y *Válvula*. Nació en San José de Unare, Guárico, Venezuela, en 1902. En 1928, Sotillo y otros escritores jóvenes, entre ellos Arturo Úslar Pietri, Miguel Otero Silva, Nelson Himiob, Juan Oropeza, Fernando Paz Castillo, Gonzalo Carnevalli, entre otros, fundaron la revista literaria *Válvula* considerada la voz oficial de los vanguardistas venezolanos.

Trabajo periodista

En 1935, fundó otra revista, *El Ingenioso Hidalgo*, junto con sus amigos Arturo Úslar Pietri, Julián Padrón y Alfredo Boulton. Más tarde, en 1939, publicó su primer trabajo, *Andanzas*. Otras obras seguirían, *La Calle* y *Los Caminos* en 1951, y *Caminos nocturnos*, en 1956.

Durante la década de 1940, trabajó como director de *El Nacional* fundado por su amigo, el novelista Miguel Otero Silva. Trabajó para *El*



Francisco Pimentel Agostini, conocido bajo el pseudónimo de Job Pim (1889 - 1942), fue un escritor y humorista venezolano.

Aunque fue un destacado poeta lírico, se le conoce fundamentalmente por su obra humorística, bajo el pseudónimo de «Job Pim».

Su carrera periodística comenzó en El Nuevo Diario, en 1913, pasó a ser colaborador en los diarios *El Universal* y *El Heraldo*, además de escribir en las revistas *El Cojo Ilustrado* y *Élite*. Participó en el semanario *Fantoches*, que poco tiempo

después se convirtió en diario. Desde allí, se presentó como un vehemente opositor a la dictadura de Juan Vicente Gómez y dio inicio a un período de nueve años por distintas cárceles del país.

En 1950 fue homenajeado por el Ministerio de Educación de Venezuela al renombrar una de las escuelas de la caraqueña parroquia Santa Teresa en su honor. Sus Obras Completas fueron editadas por su hermana Cecilia Pimentel en 1958 y publicadas el año siguiente por la Editorial América Nueva en México.

Heraldo, un periódico muy importante en Venezuela durante los años 1940 y 1950, propiedad de su amigo íntimo Ricardo Domínguez Urbano-Taylor .

Ocupó varios cargos políticos durante la década de 1940, fue Secretario de Gobierno, gobernador del estado de Guárico y congresista venezolano.

Fábula: El zorro predicador. Autor: Francisco Pimentel; (Caracas, 1889-1942).



Motivo y origen de este libro

A Marco Aurelio Rodríguez

VA PARA TRES AÑOS, hacia las Navidades de mil novecientos cincuenta y uno, influído por la oportunidad y aprovechando palpitantes aspectos del momento nacional, escribí para “La Esfera” una breve nota destinada a elogiar la Hallaca venezolana. Hacía en ella la historia, y comentaba la significación, más que culinaria espiritual y sociológica, de uno de nuestros grandes platos criollos. La cálida recepción colectiva que mereció sin distinguos de opiniones políticas, la cordial repercusión que alcanzó en el ánimo de compatriotas residentes en el exterior, y la grata resonancia que tuvo en altos sectores oficiales, respondieron cumplidamente, como aprobación y aplauso, al fervoroso sentimiento nacionalista que abrigaba cuando la dí a los lectores. Tales fueron el motivo de ese primer comentario y el origen de los que siguieron todos los que, fundamentados en una confección de cocina vernácula, publiqué en el Diario durante doce meses justos, a trechos semanales.

Las circunstancias expuestas, y la simpática acogida que obtuvieron a medida que aparecían las cortas biografías aludidas, me brindaron estímulo para la labor. En ellas se utilizan referencias históricas, y se traen a cita



lugares nuestros, costumbres y tipicidades regionales que, conectados con la cocina criolla, constituyen detalles psicológicos y panoramas geográficos de Venezuela, Me empeñé en que fuesen eminentemente locales en el dato, e integral y genuinamente venezolanas en el conjunto, para que reprodujeran con lealtad ambientes populares nativos. Son una contribución sincera al folklore nacional. Algunos simpatizantes, acaso con exceso de indulgencia, opinaron que, por sobre cualquier otro mérito que pudiera descubrirseles, tenían el de la originalidad con que era presentado el tema gastronómico, Noventa y tres notas integran la serie.

Explican preparaciones culinarias localistas: condumios que vienen de la Colonia; viandas de procedencia exótica que se aclimataron en el medio; extrañas confecciones fogoneras de estirpe indígena y otras cuyos heterogéneos componentes demuestran, con rústica ingenuidad, los diferentes factores raciales que integran el pueblo de Venezuela. Como éste, son platos mestizos... Quizá por eso mismo más llenos de sustancia, aparte de lo apetecibles que resultan para el paladar. La cocina urbana y la rural tienen en todos ellos calificados representantes. Si determinadas elaboraciones comestibles criollas encontraren repulsa en estómagos refinados que prefieren las que, junto con vinos de elevada alcurnia cronológica, designadas con vocablos de extraña fonética, ofrecen las “Cartas” de los restaurantes franceses, no deben olvidar nunca que en este país adolescente el bosque termina bruscamente donde comienzan también de manera brusca, las ciudades...

Con la enumeración historiada de esos platos quise igualmente demostrar que el venezolano, pese a ciertas



condiciones adversas, sabe nutrirse. Lo hace bastante cabalmente, desvirtuando así esas enrevesadas elucubraciones vitaminosas y pseudocientíficas, aun corrientes hoy, con que algunos que están ayunos de genuinos temas de importancia nacional, pretenden demostrar que los hombres y las mujeres que pueblan esta tierra generosa no están bien alimentados. Quienes conocemos mejor a nuestro pueblo, los criollos de tierra adentro, los interioranos, sabemos perfectamente cuál es la verdad al respecto. Ocurre que una extensa mayoría colectiva abusa lamentablemente del alcohol porque, como decía para justificar su ruinoso vicio el chistoso borrachito del viejo cuento cumanes. ella se ocupa más “del bebercio que del comercio”...

Sucede con muchas cuestiones venezolanas que, para comentarlas y juzgarlas, y hasta para pretender resolverlas, se presenta siempre de ejemplo a Caracas, como si el Interior de la República no contara para nada. Asiento ésto para aludir a que el elemento popular capitalino, mayoritariamente, puede estar afectado de desnutrición, según parecen revelar las estadísticas, pero tal situación se debe a diversas razones. Una, y la más concluyente, es el exasperante precio a que han llegado los géneros comestibles, muy particularmente la carne, lo que le impide una dieta cabal. Otra, que consume en cosas de apariencia más dineros de los que gasta en su mantenimiento.

Aparte de esas circunstancias, numerosos de los habitantes de la capital prefieren los bares a los Mercados Periféricos...

En esa materia vital las colectividades del Interior proceden de manera radicalmente distinta. Las peonadas



de Miranda, Aragua, Carabobo, Yaracuy y Lara, comen bien, en cantidad y en calidad de géneros alimenticios. Los moradores de las regiones cordilleranas no se sientan a la mesa a despilfarrar el tiempo, sino a comer, y lo hacen con abundancia. En la porción oriental, Sucre y Margarita son conglomerados que saben nutrirse. Y para citar concretamente zonas y ciudades. por ejemplo, en el Táchira no solo se come mucho, sino que lo hacen con esplendidez y en Cumaná, los tres condumios diarios de obligación son tan variados como sustanciosos. Acaso la población deficientemente nutrida sea la de los Llanos, que siempre ha disfrutado fama de sobria, lo que no impide que los vecinos de sus dispersos caseríos lleguen corrientemente a octogenarios... Por todos esos detalles lo que cumple, en justicia y hablando a conciencia, no es pregonar que el pueblo venezolano debe comer más, sino que debe beber menos....

Ya expuse, pues, los motivos que determinaron la primera de estas notas y las circunstancias que me condujeron a continuarlas. Durante su aparición, repetidas veces, se me hicieron cordiales incitaciones para que las recogiera en volumen. Es lo que hago ahora. En esta forma doy a la publicidad “Geografía Gastronómica Venezolana”, nombre bajo el cual las agrupo. Los lectores apreciarán que es literatura esencialmente periodística que adolece de cuantos defectos le imparten la inquietud de la labor redactiva diaria, la rapidez con que es menester efectuarla y la múltiple atención que ella exige. Es, pues, un trabajo común, sin recursos de lima ni aplicaciones de papel de lija, rendido en la movida Redacción de un periódico moderno.



Ese dato basta para justificar sus fallas. Buscarle esmero, descubrirle filigranas de estilo, encontrarle pulituras y frases manicuradas serían empeño y tiempo perdidos. El primordial propósito que me ha animado es que estas notas valgan sólo por su democrático abolengo criollo, por su intrínseco contenido nacionalista. y por el sincero sabor popular que traducen....

En lo que toca al nombre del libro, responde a varias causas. Como venezolano puedo jactarme de que conozco personalmente cuantas localidades importantes tiene mi país, lo mismo que incontables de las humildes. Estas son las más. Todo eso no por aficiones andariegas, sino por arraigado afán de observación. He practicado siempre que para ser ciudadano neto de Venezuela no es sólo menester sabérsela históricamente, a través de los textos, sino tener constancia geográfica suya en comunicación inmediata con ella. Es la mejor manera de aprenderse el mapa nacional, recorriéndolo físicamente, pisando con los propios pies y viendo con los propios ojos, la extensión de suelo que reproduce la inolvidable figura de caprichosa geometría y de asimétricas divisiones multicolores cuya primera revelación tuvimos en el recinto escolar.

Visitar regiones y caseríos desconocidos, atravesar porciones territoriales que antes jamás vimos, para ponernos en contacto con la vida de gentes no menos desconocidas que las pueblan; vencer las distancias que nos opone el medio físico, para acercarnos al pensamiento de numerosos hombres y mujeres, que nacieron en esta misma tierra, es, más que satisfacción de curiosidad turística, deber de patriotismo. Hacerlo así y no intimar con el ambiente moral de las poblaciones y de los pequeños vecin-



darios interioranos, por conducto de su cocina, sería desaprovechar la oportunidad, sobre todo para el viajero que se precia de psicólogo. Oscar Villalba, amable compañero de aventuras caraqueñas, (quien al igual del que traigo a cita en seguida reposa en la gracia de Dios va para años) sostenía, con la risueña anuencia de Ramón Hurtado, que para conocer bien a un sujeto, más que hallarle sus compañías, había que saber lo que comía...

Puedo asegurar que todas las viandas que describo las he gustado. Además de ser fervoroso adepto de los platos nativos, para mí ha sido siempre interesante y placentero catar confecciones culinarias antes nunca saboreadas, así fuesen de raras o de exóticas. He de agregar para mayor prestigio de los condumios nuestros, que bien preparados y con materias primos de calidad, pocas cocinas son tan costosas como la criolla. Si aquí hubiese sincero amor por lo nativo, nos dedicaríamos a explotarla como una de las más lógicas atracciones, que podríamos ofrecerle al turismo internacional. acaso la única efectiva... En cambio, no solamente no lo hacemos, sino que algunos están descalificando gloriosas fórmulas culinarias vernáculas, mistificándolas con una desvergüenza que reclama sanciones drásticas. Me contaba José Ramírez que ahora poco en un restaurante, como viera en la "Carta" que de postre figuraba "majarete", pidió una porción. Le trajeron un pequeño plato donde la admirable granjería, tan nuestro, tras de infamísimamente hecha, y a más de neverizada con saña, aparecía festoneada de espesa gelatina verde... ¡Hacerle esa ofensa a uno de los manjares criollos cuyos orígenes son los mismos de la nacionalidad!... Hay que promover algo en desagravio y en propaganda de las



clásicas viandas venezolanas. A tal propósito se encamina este volumen. A lo mejor, como mis convicciones me impiden hacerme comunista y poner “La Esfera” al servicio, franco o solapado, de la secta para prosperar económicamente, me decido a instalar un restaurante. Ya que no fui médico, lo que fue mi propósito juvenil, podría colaborar con los científicos colegas que no llegué a tener, proporcionándoles, por medio de la buena mesa, clientes propietarios de una úlcera en el duodeno, de una diabetes, o urémicos millonarios en colesterol.

Es cuanto me cabe exponer para excusar la aparición de este libro. Pedro Sotillo, noble y viejo colega, adicto camarada de faenas rendidas bajo la lírica dirección de Andrés Mata, en una de las para nosotros más gratamente recordadas etapas de “El Universal”, se ha hecho cargo del prólogo. Es, pues, el generoso padrino del volumen. He de hacer constar, que entre el prologuista y el autor mediaban ya antiguos compadrazgos... como lo expuse anteriormente en propicia oportunidad. Aprovecho la presente para formular otra declaración. Se trata de las amistades periodísticas que allegué desde mil novecientos veintidós a esta distante fecha, después que me alejé de mi Cumaná natal. En ese altar del espíritu donde oficia mi constancia afectiva, si bien no tienen sitio Beatos de manufactura comunista ni arcángeles con calas de papel impreso, Marco-Aurelio Rodríguez aparece encarnando al Tentador, y Pedro Sotillo es Santo laico de toda mi fraternal devoción... Ambos son del Llano, guariqueños ciento por ciento, lo que vale decir que son dos veces llaneros... Si traigo a cita aquí el nombre del primero es porque a él dedico afectuosamente estas páginas, de las que fue en



“La Estera” testigo de “visu” y cómplice de facto, con el invariable cariño que le profeso y que me complace ratificarle una vez más.

RAMÓN DAVID LEÓN*

Caracas, noviembre de 1954



* El periodista cumaneés Ramón David León, nació en el año 1890; autor de la letra del Himno del Estado Sucre en 1916. Publicó la primera edición de este libro, en el año 1954. Tres datos claves nos permiten comprender a cabalidad la importancia de este libro como uno de los fundadores de la moderna gastronomía venezolana.



Radiografía a la gastronomía venezolana*

EL LIBRO ESTÁ INTEGRADO originalmente por noventa y tres notas, en las que incluye algunas seleccionadas recetas de cocina, de preparaciones “cálidamente venezolanas”. El poeta Juan Liscano, al congregarse a las distintas representaciones folklóricas regionales venezolanas en el Nuevo Circo de Caracas con ocasión de la asunción a la presidencia de la República del gran novelista Rómulo Gallegos, mostró a los caraqueños, y por extensión a los venezolanos, que existía una Venezuela profunda que se expresaba con cantos y danzas, y que representaban el alma de una nación en ciernes. El cumanés le mostró a los caraqueños, y por añadidura a los venezolanos, que no sólo había una cocina caraqueña de la cual enorgullecerse, “como si el interior de la República no contara para nada”, y nos dio una clase de culinaria popular al mostrarnos, de la manera más amena, que los venezolanos modestos de “tierra adentro” tenían una manera de vivir, que se expresaba a través del lenguaje cargado de sabores y de aromas de sus ollas.

* Artículo de Rafael Cartay Angulo, publicado por la *Revista Cocina y Vino*.



Esa alarma por reanimar el alicaído espíritu nacional vino de Ramón David, periodista, de vocación y oficio, que le buscó el sentido a su vida metiéndose en el corazón profundo de su pueblo. Comprometido con las causas regionales y nacionales, fundador de periódicos de provincia, todos en su Cumaná natal: *El Foco*, *Pluma y Tinta*, *Satiricón*, *el Herald*; que después viajó a Caracas para sumergirse en las salas de redacción de *El Universal*, y luego de *La Esfera*. Y allí, en ese último diario, escribió y publicó cada semana, durante todo el año 1951, sus pintorescas “biografías”, sobre los platos más populares de la cocina regional venezolana. Desfilaron por allí, entre otras delicias: la hallaca, la arepa, el casabe, la cachapa, el queso, el cacao, la chicha, el ron, y también emblemáticos platos regionales como: la pisca tachirense, el mute larense, el salón coriano, la zapoara angostureña, el pabellón caraqueño, la carne a la llanera, el pisillo guariqueño, el paloapique barinés, la polenta montealbanesa, la olleta cumanesa y el kepeuri ríonegrero.

Por último, hay que recordar que Geografía Gastronómica Venezolana cuando apareció, fue punta de lanza de la identidad cultural venezolana para resistir los avances impetuosos del *american way of life*, alimentados por la creciente renta petrolera, que mostraba un mundo nuevo, atrayente y confortable a los venezolanos que estábamos en plena transición, de una sociedad rural a una sociedad urbana, y de una economía agraria a una economía petrolera.



Justificación liminar

A TREINTA AÑOS DE SU APARICIÓN se reedita este libro. En su tiempo constituyó gallardo gesto nacionalista; hoy podría considerársele melancólica revista de tiempos idos. Cuántos saben actualmente que es el chungute, el pebre, la pira a el tacón. Qué connotación sensorial pueden traer esos nombres al lector de nuestros días. Nuestra quebrantada tradición alimentaria pareciera desaparecer a paso veloz, lo ha venido haciendo en las tres últimas décadas.

A comienzos del proceso de cambio cultural, allá por los años cuarenta, se percibía ya la invasión avasalladora de los hábitos foráneos. El país pasaba de *De Agropecuario a Petrolero*, como reza el título de otra de las obras de Ramón David León (Caracas, Tip. Garrido, 1944), y con ese tránsito se iniciaba el debilitamiento gradual de nuestras costumbres. Fuimos quizás demasiado abiertos y nuestras circunstancias socio-económicas nos hicieron presa fácil de una cautividad cultural que donde se ilustra con mayor fuerza es en el género de vida y particularmente en la alimentación.

Desde finales de la década de los cuarenta, consolidada la paz mundial, se produjo una avalancha de expor-



taciones norteamericanas, que penetró nuestro mercado, gracias al poder adquisitivo que nos daba el negocio petrolero. Con los artefactos de uso doméstico y los alimentos vino el *american way of life*, cuya opulencia y eficacia exaltadas por la naciente publicidad y el estrechamiento de las relaciones comerciales, trajeron su rápida difusión. Las gaseosas, los congelados, los enlatados y el *fast-food* cuyo pionero fue el perro caliente, comienzan a adquirir popularidad. Esos síntomas de cambio provocaron la reacción de un grupo de venezolanos que, poseídos de un arraigado y sensible espíritu criollista, alzaron sus voces de protesta en defensa de nuestras costumbres. Es el momento en que se publican: *La alegría de la tierra* (Pequeña apología de nuestra agricultura antigua) de Mario Iragorry (Caracas, Ed. Avila, 1952); *La cocina de Casilda* de Graciela Schael Martínez (Caracas, Ed. Excelsior, 1953); *Menú Vernaculismos* de Aníbal Lisandro Alvarado (Madrid, Ed. Edime, 1953) y la *Geografía Gastronómica Venezolana* (Caracas, Tip. Garrido, 1954), obras que coinciden en reivindicar nuestra tradición culinaria como forma de rescate de nuestra identidad, o a manera de protección contra el poderoso asedio cultural de que éramos objeto. Cada uno de estos libros podría considerarse como una campanada de alarma por los efectos que podría provocar la transformación en ciernes. Sus autores quisieron mostrar más de cerca lo nuestro, invitarnos a mantener una tradición que bien valía la pena salvar de la destrucción, por su calidad nutritiva y su valor cultural. La serie de artículos que componen esta geografía culinaria constituyeron un valioso inventario testimonial de los yantares regionales venezolanos y se complementaron con las recetas de



Casilda, que permitían llevar a la práctica muchas de esas preparaciones vernáculas.

No era corriente que los escritores dedicaran su pluma al humilde tema de la alimentación; sin embargo, la época a la que aludimos presentó factores favorables, originados en la coyuntura económica que, unidos a las características individuales de los autores citados, permitieron o propiciaron la aparición de dichas obras.

Ramón David León estaba catalogado entre los mejores cubiertos de la Venezuela de su tiempo, al lado de José Gil Fortoul, Mario Briceño Iragorry, Pedro Emilio Coll y Alejandro Pietro. Conocedor del arte, León unió su inquietud periodística a su inquisición culinaria y, si la política puede señalarse como el móvil principal que lo llevó a conocer hasta los más apartados rincones de nuestro país, no parece haber sido ella el único acicate de su peregrinación, si tomamos en cuenta la obra que hoy en día se reedita, cuya lectura evidencia una viva curiosidad por reconocer los fogones venezolanos. Hacer tantos caminos geográficos, sobre todo en aquella época, permite suponer no sólo intenciones de proselitismo o simple hambre, sino también un elevado espíritu gastronómico.

Hoy se ha retomado con afán la búsqueda de nuestra identidad cultural, preocupación que siempre aflora con ímpetu en las épocas de crisis. Sobre ella se ha discutido mucho en los medios de comunicación, en la cátedra, en el coloquio amigable. Han sido tímidas las voces que se han levantado en defensa de nuestra autonomía culinaria, y en su gran mayoría no ha trascendido al mero nivel verbal o la breve nota periodística. Raras son las excepciones en que se ha presentado alguna contribución



efectiva, traducible en la práctica, cuyas fórmulas devuelvan el sentido de lo criollo. Necesitamos solucionar la angustia que genera en nosotros la reiterada noticia de que nuestra dependencia del exterior en materia de alimentos ha llegado a un porcentaje alarmante. ¿Es que, acaso, esa dependencia no tiene, en alguna medida, su fuente en una cautividad cultural, que nos hace mirar como imprescindibles elementos de un régimen alimentario que nos ha sido impuesto, que no corresponde a nuestras tradiciones?

Retomemos la advertencia del cronista colonial Fray Pedro de Aguado, cuando en su Recopilación historial nos dice:

“El tiempo puede tanto en toda cosa que muchas veces lo que se tiene por perdurable y al parecer y juicio de los hombres durará por algunos siglos, lo consume y acaba en breves días, de suerte que no se halla vestigio ni rastro de ello, y en lugar de lo que consume, añade y pone de nuevo cosas que claramente saben ser muy desemejantes a las pasadas y las más veces las compuestas y artificiales y advenedizas de fuera se tienen entre los hombres por naturales, sólo por no hallar escrito lo que en semejantes casos usaron y tuvieron sus mayores, cuya memoria está de todo punto puesta en olvido”. (Bogotá, 1956, Tomo II, p. 109).

No debemos considerar esta reedición como un simple gesto de nostalgia. Sabemos que nuestra sociedad es más compleja, más problematizada. Hemos andado



algo en las tres últimas décadas pero, ¿por qué no retomar, aceptando el reto de la creatividad, el hilo de nuestros viejos valores gastronómicos? En esta nueva oleada de preocupación nacionalista hemos de insistir en la reimpresión de este libro, rica fuente de información e inscripción para fortalecernos como pueblo.

JOSÉ RAFAEL LOVERA

Caracas, 1984

HABLAR DE UN CLÁSICO EN EL CARIBE equivale, desde la sindéresis, a sembrar cambures en Siberia. Asimismo, proponerse escribir un clásico —clásico por lo demás de la literatura gastronómica caribeña—, aún por excelencia, es sinrazón suficiente para encerrar a su autor en el manicomio. Para sorpresa del lector, si se puede tomar la licencia de llamar clásico, contra todo pronóstico, a la *Geografía Gastronómica Venezolana*, el volumen que ahora tiene en sus manos. El periodista y luchador político Ramón David León que los pergeñó, tal vez sin proponérselo, evitaría, no obstante, el trágico destino del orate encerrado. ¿Podrá sortearlo su editor? Aunque no falle quien lo desee, confío que sí.

Veinte años no es nada, dice el tango de Lepera y Gardel. Dos décadas han pasado desde que se editara por última vez este volumen, llamado a convertirse en el primer clá-



sico de la incipiente literatura gastronómica venezolana: Y disculpe si difiere, señor lector, pero tengo derecho. La literatura gastronómica, lo saben aficionados y conocedores, es una invención francesa—decimonónica, para más señas. Comparten o se disputan su paternidad Grimed de la Reynière, el menos antipático de los dos, y Brillat-Savarin, el más pretencioso: Le toca a usted, “mi hermano y mi semejante”, decidir en qué tradición se coloca Ramón David León.

Cuando se reeditó en diciembre de 1984, en las colecciones Yantares de la desaparecida Línea Editores y Las Voces de Orfeo, de Hilados Flexilón, simultáneamente, la publicación de textos de gastronomía, salvo por esporádicas y espaciadas excepciones, brillaba por su ausencia en Venezuela. La edición de libros de cocina, por otra parte, y siempre marginal, había menguado hasta las proximidades de la extinción. La culinaria vernácula, por otra parte, evolucionaba, rumbo al olvido, habiéndose transformado, a la sazón, en un vago recuerdo. La sociedad venezolana se encontraba, sin embargo en el umbral de una singular y tal vez inexplicable reversión de tendencia, como si se tratara de agua represada, se asistiría a la irrupción de un fenómeno que encarnaron el éxito de *Los cuadernos de la gula*, en El Nacional y, poco después, la publicación, a cuenta del autor, de *Mi cocina* de Armando Scannone. Iniciativas fortuitas e individuales.

Dos décadas después, el paisaje se ha tornado irreconocible en el campo de la literatura y en el dominio de los fogones, tanto privados como públicos. La aparición de la *Historia de la alimentación en Venezuela*, y en adelante, de una serie de obras del mismo José Rafael Lovera,



y *El pan nuestro de cada día*, de Rafael Cartay, por su ambición y su rigor académico, hicieron dar un vuelco a la producción de libros de gastronomía en este país tropical e incandescente. También surgieron, a partir de los años ochenta, y han continuado apareciendo hasta hoy en la prensa nacional, un abanico de periodistas, cronistas y críticos, más o menos infelices, no siempre informados, provenientes a menudo del extranjero, que habiendo hecho del tema su modus vivendi, e incluso un buen negocio, han publicado libros y guías de buena aceptación.

El impacto de los 300 mil ejemplares, excluidas las ediciones piratas, del libro rojo de *Mi Cocina*, a la manera de Caracas, que ha ido creciendo hasta transformarse en una suma de tres generosos volúmenes —en el primero de los cuales, hacia finales de 1982, se hacía breve referencia a Ramón David León—, permite inferir, que sí, como se suele decir, en Venezuela “todo el mundo cocina por los libros de Scannone”. Pero su influencia se ha traducido, sobre todo en los últimos años, en escuelas de cocina y en unos pocos restaurantes que anuncian un renacimiento del gusto criollo. La Venezuela que vio nacer la *Geografía Gastronómica Venezolana* por entregas —antes de concretarse en un libro aquellas crónicas deleitaron capítulo a capítulo a los compradores del diario *La Esfera*, que dirigía el propio Ramón David León— no ha cambiado mucho. La historia, pensaba Vico, no se desarrolla en línea recta sino en espiral. Y el hombre, afirmaba Nietzsche, está condenado a un “eterno retorno”. Pero, signo positivo de los tiempos, el resurgimiento de la cocina venezolana que se acaba de sintetizar en pocas líneas y, también, la relativa fecundidad de la pequeña nueva pléyade de auto-



res gastronómicos, hace oportuno extraer otra vez la *Geografía Gastronómica Venezolana* de la despensa de la literatura venezolana, recordando que en la época en que la escribió, su autor parecía estar clamando en el desierto.

BEN AMI FIHMAN

Caracas, 2004



La hallaca venezolana

LA HALLACA ES, indiscutiblemente y por excelencia, nuestro gran plato nacional. Sus orígenes coloniales deben remontarse, en mayor o menor grado de parentesco, a la polenta y al pastel. Como ambos es una combinación culinaria complicada, heterogénea en los componentes. Más que confección alimenticia es un lazo espiritual. Vincula íntimamente a los venezolanos más que cualquier otra tradición nativa. Tiene cierto parecido con el tamal mejicano, pero ganándole en superioridad, en gusto y en potencia nutritiva. En todas las regiones del país se la prepara más o menos en idéntica forma, ya que las variantes en el relleno son escasas. La fuerza explosiva es igual.

En Navidades, Año Nuevo o Reyes, casa venezolana donde no se caten hallacas es casa venida a menos, más moralmente que materialmente. Compatriota que no sea adicto a ellas puede ser considerado prófugo de la nacionalidad. La hallaca es, entre nosotros, un símbolo de unificación. Cuando por cualquier circunstancia estando en el exterior, se piensa en la Patria, la hallaca es lo primero que se viene a la mente. Se la ha utilizado como reto político. La enfática frase “las hallacas nos las comeremos en Caracas en el próximo diciembre”, tiene curso histórico en Venezuela desde los azarosos días de la guerra de



Independencia. La usaban por turno patriotas y realistas, según cuál de los dos bandos estuviese afuera. Sabatinamente, por lo regular, hace presencia en todas las mesas criollas.

La hallaca es, indiscutiblemente, el plato genuino nacional, nuestro plato típico. Por eso mismo, por su singular significación en la vida colectivo, por su intrínseco prestigio tradicional, lo lógico sería imprimirle a su prestancia unificadora el poder expansivo de convivencia nacionalista que debiera totalmente poseer. Se trata, tan sólo de que en vez de ser gustada por una mayoría en el recinto criollo y suspirada por otros lejos de la Patria, para sosiego y prosperidad de ésta, la saboreáramos todos los venezolanos en torno a la mesa común de un cordial entendimiento.



Hallaca venezolana

Mercedes Oropeza

Para cincuenta (50) hallacas

INGREDIENTES:

Guiso:

- 1 gallina de 2 kg aproximadamente
- 1/2 kg de manteca
- 2 kg de tomates
- 3/4 kg de cebollas
- 3 tazas de caldo de gallina
- 3/4 de taza de dientes de ajo triturados
- 1/4 kg de pimentón
- 1/2 litro de agua
- 4 cucharaditas de comino
- 2½ kg de carne de cochino
- 1 pedazo pequeño de papelón
- 1/2 botella de vino dulce
- Pimienta o ají al gusto

Masa:

- 3 kg de maíz blanco pilado
- 1 kg de manteca
- 1 cucharada de semillas de onoto
- 3 tazas de caldo de gallina



Hojas de hallacas:

8 paquetes de hojas
4 rollitos de hilaza

Adorno:

1 frasco mediano de aceitunas reinas
1/4 kg de pasas
1 frasco mediano de alcaparras.

MODO DE PREPARAR:

Guiso:

Dore las presas de gallina en la manteca. triture los tomates, cebollas, ajos, pimentón y agua. Cuélelos y llévelos al fuego con las presas de gallina; añada el comino y deje hervir hasta que la gallina esté blanda. Retire las presas de gallina y en esta salsa eche el cochino cortado en trocitos, 3 tazas de caldo de gallina, el papelón y el vino; sazone con la pimienta o ají al gusto. Deshuese las presas de gallina y resérvelas.

Nota: Este guiso debe prepararlo con un día de anticipación.

Masa:

Sancoche el maíz procurando que no quede muy blando, muélalo y amáselo con la manteca en la que previamente ha frito las semillas de onoto y ha colado. Para darle suavidad a la masa utilice el agua necesaria en la que ha disuelto los cubitos de caldo de gallina. Forme 50 pelotas de masa.

**Hojas:**

Lave las hojas muy bien y corte, a lo ancho, 50 cuadros de 50 cm de largo y 50 de 30 cm. De lo que quede seque las tiras de: 8 cm de ancho. En el centro de cada una de las hojas grandes, coloque una pelota de masa y con las manos mojadas en agua con grasa, extiéndelas hasta que estén delgadas. En el centro de cada una de las hojas grandes, preparada con la masa, ponga un cucharón de guisado. Añada un trozo de gallina, dos aceitunas, cinco pasas y alcaparras; doble a lo largo la hoja sobre sí misma, haciendo un doblez para que no se salga el guiso; luego lleve una de las puntas hacia el centro y después la otra; envuélvala con la hoja más pequeña, colocándola al sesgo y luego pásele un cinturón con las tiras de la hoja. Amarre con la hilaza, dándole dos o tres pasadas a lo ancho, y otras dos o tres pasadas a lo largo, en forma de paquete.

En un recipiente grande eche suficiente agua con sal, cuando esté hirviendo ponga las hallacas, tápelas y espere que vuelva a hervir; a partir de este momento cuente 30 minutos y retírelas. Escúrralas y déjelas enfriar antes de llevarlas al refrigerador.



La arepa criolla

COMO EL CASABE, con el que comparte inmensa popularidad, la arepa es netamente indígena. Los indios, para confeccionarla, machacaban el maíz previamente remojado, entre dos piedras, y extendían luego pequeños discos de masa sobre redondas planchas de arcilla caldeadas al fuego. Se alude al “aripo”, igualmente llamado “budare”, artefacto primitivo que da nombre al producto. El maíz es el don más valioso que le haya concedido la Naturaleza al Nuevo Mundo. De él salen las arepas. Las hay blancas y amarillas, según el color del munífico grano. En Venezuela la arepa es un género unánimemente, nacional, aunque no se consuma en la misma proporción intensa en todas nuestras regiones.

La arepa, como el papelón, es eminentemente democrática. No falta en la comida del pobre, y, sin hacer mayores esfuerzos, ha logrado conquistar las clases pudientes. Se trata mano a mano con el rico, sin trepadorismos ni sacrificios de amor propio. Posee valor específico. Jamás ha renegado de su abolengo indígena. Sabe que tiene estirpe. Convertida en “tostada” le enseña burlonamente la lengua a ciertos criollos candorosos, cuando los escucha hablar de antepasados peninsulares, fabricados



a la medida. Ella, en cambio, conoce la limpieza genealógica de su origen: es hija legítima del maíz.

La arepa, como la hallaca, es otro producto culinario nativo que hace suspirar melancólicamente a los venezolanos cuando se encuentran fuera del recinto nocioanal. Entonces se la sueña embadurnada de mantequilla, se la recuerda de queso, se la piensa de chicharrón, se la añora con pescado frito o se la evoca con chorizos o carne a la parrilla... ¡Y siempre caliente!... Pese a sus claros blasones autóctonos, el democratismo criollo de la arepa no rechaza ninguna camaradería. Blanca o amarilla, sobre pulcros manteles o haciendo acto de presencia en mesones y mostradores de sospechosa limpieza, trata con igual fraternidad al descendiente de español que al negro o al indio. Bajo el mismo pie cordial hace amistad estrecha con los inmigrantes. Está íntimamente impuesta de que si vence es porque convence...



Arepa criolla

Productos Alimenticios Nacionales (P.A.N.)

Para cuatro (4) personas

INGREDIENTES:

Masa de arepas:

- 2 tazas de Harina P.A.N.
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de sal kosher
- 4 cucharadas (1/2 barra) de mantequilla sin sal derretida
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2½ tazas de agua

Relleno: Reina Pepiada

- 2 tazas de pollo, cocido y cortado en tiritas (aproximadamente 1/2 pollo)
- 1 cebolla amarilla grande, finamente picada
- 3/4 taza de mayonesa ligera
- 2 cucharaditas de zumo de limón
- 1/2 taza de cilantro fresco, picadito
- 1 aguacate pequeño, en trocitos
- Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARAR:

Lo primero que hará será coger un bol. En él, eche las tres tazas de agua tibia y una pizca de sal. A continuación, añada poco a poco las tres tazas de harina de maíz, y remueva con una cuchara de palo. Cuando quede aproximadamente media taza de maíz por echar, amase con las manos. Amasando durante unos 5 minutos de fuera hacia adentro, para que la masa no se resquebraje y haga una bola. Notará que la masa está lista cuando deje de pegársele en las manos. Deje que la masa repose durante 5-10 minutos. Transcurrido este tiempo, vaya cogiendo porciones de masa del tamaño de una albóndiga, dándole forma redonda con las manos. Haga bolitas y aplaste con las manos, moldeando los bordes para que le queden redondas. Finalmente, tendrá 3 opciones: las dos primeras más sanas, que son: hacer las arepas a la plancha durante 5 minutos por cada lado, o meterlas en el horno, sin ningún tipo de grasa. Y la otra con más grasa, friéndolas en una sartén con aceite de girasol (nunca de oliva), durante unos 10 minutos por cada lado, hasta que estén doradas. Lo último será rellenarlas de lo que más le guste: jamón york y queso, atún y tomate o pollo y aguacate.



El pabellón caraqueño

CARACAS POSEE UNA COMIDA típicamente popular, “el pabellón”. Para estructurarlo se dan estrecha cita cordial la caraota negra, el candoroso arroz blanco y la amable carne frita, deshebrada. Si servida en el plato se le adaptan alrededor tajadas de plátano maduro convenientemente fritas, se le llama “pabellón con barandas”. El nombre, por el curioso terceto de tan disímiles componentes, debe originarse de la imagen tricolor que sugiere nuestra bandera, donde están representadas tres razas. Es preparación culinaria que goza de inmensa popularidad en la población capitalina, y que se extiende a las regiones de Miranda, Aragua y Carabobo. Si los prietos granos y la carne nutren, el arroz satisface. Embarandado, las dulces lajas plataneras sirven de postre, de modo que resulta una obra bastante completa. Hay golosos que le encaraman al plato, en todo el centro, un huevo frito, que lo hace todavía más sustancioso.

En la “carta” de las fondas y de los restaurantes populares “el pabellón” aparece en las primeras líneas, después del sancocho, de la chanfaina y del mondongo. Los pobres se van rectos sobre él, y con unos pocos centavos quedan con el apetito aplacado y la convicción de haber-



se nutrido. En efecto, “las negritas”, como afectuosamente las llaman en Caracas para economizar palabras, alimentan. Son bastante ricas en vitaminas, y tienen mucho hierro. Se producen en todas las porciones del territorio nacional, pero donde se las cultiva más abundantemente es en el Distrito Federal y en los Estados ya mencionados, muy en particular en la parte del Tuy. En todas esas zonas las caraotas negras son la base de la dieta popular. Fritas o refritas alcanzan enorme demanda, pero, según explican algunos, en esta forma pierden poder nutricional.

Por lo demás, siendo la caraota negra plato eminentemente democrático, el alimento de las clases pobres, sabe penetrar en los comedores de grandes campanillas, y es muy solicitado por los pudientes. En la mesa de la gente de Caracas no manca, sola o empabellonada, y cada vez consolida más su rancio prestigio. Si hay algo que echan constantemente de menos los caraqueños cuando se encuentran en el exterior son sus caraotas. De ciertos años acá, pese a los declarados empeños del Ministerio de Agricultura, como ocurre con el arroz y las papas, tenemos que importarlas. Los gastrónomos venezolanos opinan que en sabor, en olor y en color, “las negritas” criollas son insustituibles...



Pabellón caraqueño

Egidio Rodríguez Coronado

Receta para una (1) persona

INGREDIENTES:

Nube de arroz:

200 g de arroz blanco cocido

3 g sal

1 huevo.

Procesar el arroz en la licuadora junto con el huevo y la sal, hacer quenelles y cocinar en agua a temperatura media y reservar.

Carne mechada:

300 g de carne mechada muy finamente

100 ml de aceite

3 g de sal.

Agregue sal a la carne y fría en el aceite, hasta que este crocante, y reserve.

Tajadas:

1 plátano picado en tajadas y frito

100 ml de crema de leche.

Lleve las tajadas a un mixer junto con la crema de leche, y resérvelo.

**Caraotas:**

200 g de caraotas preparadas

100 ml de jugo de caraotas

3 g sal

1 huevo

50 g harina de trigo

10 ml aceite y reservar.

Coloque en una licuadora estos ingredientes y licúelos; prepare crepes en un sartén y resérvelos.

MONTAJE:

Colocar la nube de arroz en el plato, a un lado gotas de salsa de plátano, enrollar las Crepes y decorar con la carne mechada frita.

Busco hacer una nueva forma de ver el Pabellón Criollo que se vea algo artístico; como un homenaje a la Gastronomía Francesa con sabores e ingredientes 100% venezolanos, texturas, color, brillo y sabor.



El pavo relleno navideño

EN VENEZUELA, como en todos los pueblos cultos donde la mesa es sitio de esparcimiento hogareño y social, y donde al sentimiento religioso se unen los hondos imperativos de la tradición, los festejos pascuales asumen contornos verdaderamente jubilosos. De ahí que no haya vivienda, por humildes y escasos de recursos sean sus moradores, en la que no se celebren esos días en que la cristiandad conmemora el nacimiento de Cristo. Es una fiesta especialmente casera, durante la cual las hallacas, el “carato de acupe”, el dulce de lechoza, el cochino horneado y el pavo relleno se reparten los principales papeles. En la madrugada de la Navidad, antes y después de la Misa del Gallo, cuando en los pintorescos nacimientos domésticos fulgē la estrella de Belén sobre un panorama de cartón pintado y de evangélicas figuras de yeso, la gente se entrega con ferviente entusiasmo a consumir esas viandas clásicas. Para confeccionarlas la sapiencia culinaria criolla derrochó sus más felices manifestaciones.

La costumbre, desde tiempo inmemorial, ha determinado que el pavo sea el protagonista forzoso del acontecimiento. Como se sabe, la mencionada apetecible gallinácea es oriunda del Continente Americano. Los colonizadores,



españoles e ingleses, la hallaron en estado salvaje en ciertas regiones del Norte como en algunas del Sur. Lograron domesticarla, la convirtieron en ave de corral, y mediante cruzamientos se llegó a los tipos actuales, unos de mayor talla que otros, pero todos igualmente solicitados y magníficos para el horno, el asador o el caldero. Esto siempre que vivos se les acondicione expertamente, y que luego, difuntos, se les prepare con arte. Las Pascuas, el Año Nuevo y el Día de Reyes son las fechas preferentemente destinadas en el mundo occidental para el sacrificio de los pavos, que encuentran así muerte en forma hecatómbica, pasando a los estómagos de millares de comilones.

La carne de pavo es sumamente sanguinolenta, y, en máximo grado, insípida. Aparte de esas fallas, es naturalmente dura. Para suprimir esos inconvenientes se hace beber vinagre al animal durante algunos días, a fin de que aquella se suavice y ponga blanca. A la vez, para ponerla gustosa, se obliga al pavo a tragar diariamente, durante un par de semanas, trocitos de nuez moscada. En la fecha escogida para prepararlo se hace un picadillo con las entrañas y se le agregan a éste los aliños clásicos. Además, se le añade carne de cerdo en mínimos trozos, chorizos desmenuzados, alcaparras, aceitunas, pasas y almendras, fragmentos de huevos sancochados y una buena porción de vino generoso. Después de haberlo relleno con ese opulento guiso se procede a suturarlo y se le acomoda en el horno, del cual se retira cuando su tono dorado indica que ya está convenientemente cocido. En su época pagana, autóctona y selvática, jamás creyó el pobre pavo que llegaría a servir de basamento para celebrar alguna de las efemérides más significadas del cristianismo.



Pavo relleno navideño

Gonzalo Enrique Mellior

Para quince (15) personas

INGREDIENTES:

- 1 pavo de 7 a 8 kg aproximadamente; hígado, riñones y cuello retirados
- 1 taza de vinagre de vino tinto
- 1/2 taza de caldo con cubito de pollo
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de hojas secas de orégano
- 2 cucharadas de ajo en polvo
- 2 cucharadas de cebolla en polvo
- 2 cucharaditas de onoto en polvo
- 2 cucharaditas de pimienta negra molida

Adobo:

- 1½ kg de carne molida baja en grasa
- 1 cebolla mediana
- 4 dientes de ajo
- 1 taza de jamón ahumado picado
- 12 tajadas de pan blanco
- 5 tazas de manzanas verdes picadas
- 1 taza de apios picados
- 1 taza de almendras en rodajas o tiritas finas
- 1 taza de ciruelas pasas sin huesos y picadas
- 2 cucharadas de salsa concentrada para sazonar



12 cucharadas de mantequilla
1½ cucharadita de sal
4 cucharaditas de jugo de limón.

Relleno:

12 tajadas de pan blanco
4 tazas de manzanas picaditas
¾ taza de nueces picaditas
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de canela
2 cucharadas de cáscaras de limón rallado
4 cucharaditas de jugo de limón
12 cucharadas de mantequilla.

MODO DE PREPARAR:

En una bandeja honda para hornear, coloque el pavo, adóbelo bien con todos los ingredientes y úntelo con la mantequilla. Déjelo que coja gusto por dos o tres horas antes de meterlo al horno.

Relleno:

Quíteles la corteza a las tajadas de pan, córtelas en pedacitos y mézclelas con los demás ingredientes, utilizando solamente para esta preparación 4 cucharadas de mantequilla, el resto utilícelo para poner puntos de mantequilla sobre el pavo. Ábrale un ojal en la pechuga e introduzca por él, la mitad del relleno, el resto introdúzcalo por la parte de abajo, cósalo bien y llévelo el pavo al horno a 180 °C por 8 horas aproximadamente, bañándolo constantemente con el jugo que el mismo va dejando.



Para el pavo:

Lave y seque el pavo; resérvelo aparte. Combine el vinagre, el caldo, el aceite, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el onoto en polvo y la pimienta negra en un tazón mediano. Mezcle bien.

Frote el pavo entero con ésta salsa incluyendo debajo de la piel y dentro del pavo. Tápelolo y refrigérelolo por 24 horas.

Precalente el horno a 180 °C; arregle la rejilla a la posición más baja del horno. Engrase una bandeja de 30 x 20 centímetros para hornear.

Para el relleno:

Fría la carne molida en una sartén grande a fuego medio-alto hasta que pierda el color rosado. Agregue la cebolla, el ajo y el jamón. Fríalos mezclando frecuentemente durante 5 minutos o hasta que la cebolla quede tierna. Agregue las manzanas, el apio, las almendras, las pasas ciruelas y el caldo. Fríalos mezclando ocasionalmente de 5 a 7 minutos o hasta que las manzanas queden tiernas.

Llene el pavo con la mezcla de carne molida. Coloque el pavo en la bandeja engrasada (reserve la salsa que queda en el recipiente). Ponga el relleno restante alrededor del pavo. Tape el pavo ligeramente con papel aluminio.

Hornee el pavo de 3 a 3½ horas o hasta que un termómetro insertado en la parte más gruesa del pavo registre 80 °C. Úntelo con la salsa reservada a cada



hora de cocción. Retire el papel de aluminio durante los últimos 30 minutos de cocción. Ponga el pavo sobre un platón, tápelo con papel de aluminio y déjelo reposar durante 10 minutos antes de cortarlo.

PLATOS REGIONALES



El kepeuri rionegrero

Amazonas, Puerto Ayacucho

UNA DE LAS REGIONES más despobladas de la República es el Territorio Amazonas. Se trata de la inmensa porción selvática venezolana cruzada por caudalosas vías fluviales por donde lindamos con el Brasil. De éstas la más nombrada es el Río Negro. Años atrás la capital de la entidad política mencionada, que ahora es Puerto Ayacucho, era San Fernando de Atabapo. Fue escenario, durante largo tiempo, de una serie de sucesos a cual más sangrientos, que alcanzaron culminación dantesca con los terroríficos dramas que protagonizó el fatídicamente célebre Tomás Funes. El estilo de vida y las costumbres de los moradores naturales de esa zona nacional son absolutamente primitivos. El grueso de la población es indígena, Numerosas tribus de guaharibos, piaroas y maquiritares, a más de otras de menor importancia, campan en la floresta en grupos aislados, o componen reducidos caseríos en parajes ribereños. La agricultura de todas esas indiadas es más que rudimentaria. Apenas se limita a pequeñas siembras de plátanos, yuca y demás especies “conuqueras” que exigen escasa atención.

Aún ahora, a tantos lustros vencidos de la Colonia, puede decirse que los indios siguen viviendo tal como lo



hacían antes de aquella. Como entonces, se sostienen de la caza y de la pesca. Los ríos y el monte les proporcionan la diaria subsistencia. Durante el verano se dedican especialmente a pescar una especie de sardina, pequeña a la que denominan “kepeuri”. En esos meses la transparencia fluvial hace fácilmente visibles los cardúmenes, y los habitantes del bosque los atrapan “embarbascando” los caños menores. Con ese sistema consiguen sin mucho esfuerzo toda clase de peces. Es en dicha estación cuando los indígenas se dan los atracones de comida que les son tan gratos. Extraídos del agua los “kepeuris” los ponen a tostar en enormes “budares” de barro que montan sobre grandes fogones armados con cuatro piedras. Cuando las citadas sardinas adquieren pronunciada tonalidad dorada las apartan del fuego, y después de espolvoreadas con sal las salpican de una concentrada saturación de “chireles”. Tal es el plato típico de la región.

En los calurosos días veraniegos todas las tribus hacen buena caza y mejor pesca. Es su clásica temporada de fiestas. Entonces se sientan en círculo en el suelo, cerca del río, depositando en el centro un verdadero promontorio de dorados “kepeuris” puestos sobre hojas de plátano o en una majestuosa “totuma” que hace de recipiente común. Cada comensal toma generosos bocados hasta saciar su apetito, acompañándolos con cuantiosos puñados de “mañoco”, o sea la harina tostada de la yuca. Este es el bastimento que llevan siempre los indios en sus tradicionales “guayares”. Finiquitada la comilona se pasan de mano en mano la “tapara” de “chicha” fermentada, hasta quedar todos cumplidamente borrachos, como si fueran civilizados....



Kepeuri rionegrero

Nelson Méndez

Amazonas, Puerto Ayacucho

Para seis (6) personas

INGREDIENTES:

- 1 taza de caldo de gallina
- 1 taza de harina de trigo
- 1 kg de sardinas
- Suficiente grasa para freír

MODO DE PREPARACIÓN:

Mezcle el caldo de gallina con la harina, envuelva las sardinas en esta preparación y fríalas en la grasa hasta que estén tostaditas



El hervido barcelonés

Anzoátegui, Barcelona.

EN ALGUNAS REGIONES del territorio nacional se llama “hervido” el plato criollo que en todas ellas también se denomina “sancocho”. En Barcelona se le organiza en forma magnífica, utilizando carne fresca de res. Es alimento casi diario en todas las mesas, desde la más pudiente a la más modesta. Solamente que el “hervido” de carne barcelonés se llevó siempre la palma, no tanto en la confección, que es tan buena como en el resto de Venezuela, sino en el uso de ciertas materias primas que entran en ella. En efecto, a más del artículo ya nombrado se le añaden allá carne salada en prudente proporción, y también de marrano en las dos formas expuestas. Como todos los “sancochos”, lleva plátano maduro, ñame, ocumo, mapuey, ahuyama y batata dulce, yuca y los clásicos aliños, entre los cuales se cuenta la “yerbabuena”.

Opinan los gastrónomos de la capital de Anzoátegui que el excelente sabor que obtiene allá el “hervido” se debe a la combinación cualitativa y cuantitativa de carnes que lo integra. Por ejemplo, la carne salada que se utiliza es la llamada “piriteña”, que es uno de los productos venezolanos que merecen mayores elogios. Según parece, en la actualidad es difícil, si no imposible, conseguirla. Se



debe esto a que las contadas reses que se benefician hoy en la región apenas son suficientes para el consumo de todos los días. La escasez de ganado origina que no haya ahora carne sobrante para salazones. Es menester explicar que Anzoátegui es una de las grandes zonas llaneras de la República, y que siempre tuvo una cría próspera.

El “hervido” barcelonés es un plato que vale la pena, aún hoy, pese a la ausencia del producto “piriteño”. En esto de la falta de carne viene ocurriendo en el país lo mismo que sucede actualmente con ciertos géneros agrícolas, que también están en alarmante déficit. Son esas cosas extrañas que suceden en Venezuela. Cuando nadie hablaba de agricultura ni de ganadería sobraban los cereales y se conseguía carne en abundancia. Ahora que existen hasta organismos que tienen a su cometido el desarrollo y la intensificación de ambas industrias madres, hay dramática carestía de víveres. Acaso se podría sustituir en el “hervido” barcelonés la carne “piriteña” con petróleo, pero entonces, probablemente, no tendría el mismo sabor...



Hervido barcelonés

Freddy Muñoz-Aguilar

Anzoátegui, Barcelona.

Para ocho (8) personas

En virtud de lo difícil de conseguir la carne seca salada piriña, que lleva el hervido originalmente, nos vemos en la necesidad de versionarlo.

INGREDIENTES:

- 5½ litros de agua
- 1/2 kg de carne de pecho
- 1/2 kg de costillas de cerdo si es posible saladas
- 2 jojotos tiernos
- 1 ramita de compuesto (yerbabuena, cilantro y perejil)
- 2 kg. de verduras surtidas (ñame, ocumo, mapuey, batata, yuca)
- 2 plátanos no muy maduros
- 3 tazas de caldo de res.

Sofrito:

- 2 cucharadas de mantequilla
- 50 ml de aceite
- 2 tomates en brunoise
- 2 cebollas medianas en brunoise
- 6 dientes de ajo triturados
- 1 ají dulce en brunoise



1/2 cucharadita de comino
1/2 cucharadita de orégano
1/4 cucharadita de pimienta negra si es recién
molida es mejor

MODO DE PREPARAR

En la olla donde va a preparar el hervido coloque la mantequilla y el aceite, sofría la cebolla, ajos, tomate, ají dulce y luego agréguele comino, orégano y pimienta. Coloque las carnes cortadas en trozos y dórelas un poco. Luego añada el agua o el caldo de carne, los jojotos contados en ruedas. Déjelo hervir hasta que las carnes estén blandas y en ese momento agregue las verduras peladas y cortadas en trozos más o menos uniformes para que su cocción sea uniforme. Si lo hizo con agua agregue los cubitos, si fue con caldo no hace falta. Añada los plátanos, sin piel; cortados en ruedas gruesas y el compuesto. Sírvalo caliente.



El pan pelado venezolano

Apure, San Fernando de Apure

HABLANDO DEL MAÍZ se ha dicho que es el mayor beneficio con que Dios favoreció al Nuevo Mundo. Concretando el concepto a Venezuela hay que expresar que es la mayor de las bendiciones que EL impartió a los hombres que moran en su vasto territorio. En efecto, el cereal en cuestión es vital para el sostenimiento del pueblo. Cuando menguan sus cosechas y se encarece se produce una crisis alimenticia en el país. Y se produce también una crisis económica, porque el maíz es la moneda anual que va de las manos del pequeño agricultor de tierra adentro a las del pulpero del vecindario. Una recolección próxima del grano es a manera de un pagaré comercial. El “conuquero” obtiene dinero a cuenta de ella. Cuando los recios veranos, o los torrenciales inviernos, agostan y destruyen los maizales el campo criollo presenta un panorama desolado y el labriego acumula desaliento.

Numerosas preparaciones alimenticias se obtienen del maíz, y entra igualmente en muchas. La arepa, el bollo, las empanadas, la hallaca, la polenta, la mazamorra, la “chicha”, el “carato de acupe”, la “cachapa”, el majarete, el “tequiche”, hay que citarlos en consecuencia. Pero cómo se manifiesta mayormente la bondad del grano en su as-



pecto más popular es en la primera de las transformaciones mencionadas. Por ejemplo, “la arepa pelada” oriental y llanera, en el Centro de la República llamada “pan pelado”, merece la pena de ser traída a cuenta. El maíz, blanco o amarillo, manipulado en esa forma, guarda sus cuantiosas excelencias nutritivas, y queda ocupando primer rango entre los alimentos completos de la rama cereal. Para hacer el “pan pelado” se remoja el grano en agua añadiéndole una corta cantidad de sustancia potásica, que en el campo, en el fogón tradicional, está a la mano de todas las cocineras: la ceniza. Después de determinado lapso de horas se saca de dicha disolución y se procede a molerlo sin quitarle la cutícula ni el “pico”. En esta forma conserva todas sus vitaminas, y también el germen reproductivo. Luego se cuece la masa con el mismo ritual que para hacer arepas comunes.

El “pan pelado” tiene apariencia tosca. La familia de las arepas, las blancas y las amarillas, y todavía más cuando llevan queso o “chicharrón”, pese a lo corriente de ellas, apenas lo trata. Su aspecto humilde, su hurañez rústica, su rara tonalidad entre cremosa y gris, que le imprime un mestizaje que la parentela contempla con desdén, lo han hecho pasar inadvertido hasta ahora, aunque su sabor es más gustoso. Fue siempre, y ha seguido siendo, demócrata, rural en cuerpo y alma, campechano y burdo, pero sanote, como la mayoría de las cosas campestres. Actualmente, gracias a los dietistas y al caudal millonario de variadas vitaminas de que dispone, ha pasado a ocupar sitio importante cuando se trazan planes de nutrición nacional. El “pan pelado”. como muchas criaturas feas, tiene un alma generosa y un corazón lleno de bondad útil...



Pan pelado venezolano

Adrien Hennawi

Apure, San Fernando de Apure

Para cuatro (4) personas

INGREDIENTES:

500 g de maíz blanco o amarillo
1/4 de taza por kg de maíz, cenizas blancas de fogón o cal
Sal al gusto

MODO DE PREPARAR:

Escalfar el maíz junto con la cal hasta que ablande. Proceda a colar el maíz para retirar la concha; dispóngalo sobre una bandeja, y llévelo al horno a una temperatura de 70 °C, durante 2 o 3 horas para deshidratar el maíz procesado.

Una vez esté deshidratado el maíz, procéselo nuevamente, para obtener la harina. Tamizela para retirar cualquier impureza, y mézclela con agua y sal al gusto, hasta obtener una masa homogénea. Fórmela en bolas de igual tamaño (150 g aproximadamente por persona), aplánelas hasta obtener arepas de 1 centímetro de grosor, y colóquelas sobre una sartén o budare caliente, ligeramente engrasado con aceite. Las arepas deben cocerse a fuego medio durante 2 minutos por cada lado, hasta obtener un dorado uniforme, luego ábralas por la mitad, y acompáñelas



con el relleno que desee. Con este modo de preparación, obtendrá una arepa con textura más suave, y delicada, en comparación a la elaborada de manera tradicional.



Las albóndigas victorianas

Aragua, Maracay

LA VICTORIA es una de las ciudades nuestras donde se come mejor, barato y más criollamente. No tiene, a la verdad, platos propios, exclusivos suyos. Pero los que se consumen, aunque se conocen en otras partes del país, son presentados de manera tan gustosa que los hace inapreciables. Ese es el secreto de las cocineras locales. Ya en la Colonia gozaba de justificada nombradía la cocina de esa laboriosa porción aragüeña. Lo variado de su agricultura sus facilidades para la cría, sobre todo para la de gallinas y marranos, y sus diversas y exquisitas frutas la hacen un Paraíso Terrenal. Todavía, a pesar del creciente encarecimiento que acogota hoy los presupuestos domésticos, se vive allí económicamente. Como es tradicional en los Valles de Aragua, la tierra da para todo: a unos porque la hacen producir, y a otros porque produce para ellos. ...

Las haciendas victorianas han rendido siempre con prodigalidad cuanto requieren para el sostenimiento sus dueños y de sus numerosas peonadas. Hasta hace algunos años, cada una era a modo de un mercado. Como ocurre en toda la pródiga zona nacional citada, la población de La Victoria, mayoritariamente, es rural. Trabaja y sabe nutrirse. Los géneros alimenticios más corrientes son aves



de corral; carne de res y de cerdo; legumbres; queso, huevos y leche. Cuando en los fundos agrícolas los maizales se doblan fatigados bajo el peso de las mazorcas tiernas no hay localidad, ni caserío, ni paraje campesino donde los habitantes no exulten de alegría. Entonces guitarras y maracas, en unión del arpa, traducen la satisfacción sencilla de hombres que con su honrado sudor obtienen el pan diario de su familia. Los “golpes aragüeños” reflejan armoniosamente la vibrante emoción nativa y el brioso y jocundo carácter de la tierra.

Entre los magníficos platos criollos que se confeccionan en La Victoria ninguno acredita tanta mención como las albóndigas. Para hacerlas se muele cruda la carne, y se le añaden cebolla, ajo y tomate esmeradamente majados. Bien mezclado todo se le agregan manteca, vinagre, conveniente cantidad de sal y una regular dosis de yemas de huevos. Es bueno ponerle una leve porción de harina. Se agita enérgicamente el conjunto, y después se le da forma. Hecho esto se depositan las albóndigas en un caldero donde se tendrá un poco de caldo hirviendo. No debe dárseles sino cortos minutos de cocción. Se trasladan luego a una bandeja y se las baña en salsa, a la que no es malo anexarle un tanto de ají. Generalmente se las come apoyadas con arroz blanco. Seguramente que en otras ciudades de Venezuela habrá albóndigas no menos sabrosas. Pero las victorianas se llevan el premio en el concurso.



Albóndigas victorianas

Lilian Domínguez

Aragua, Maracay

Para cuatro (4) personas.

INGREDIENTES:

Para las albóndigas:

- 400 g de carne de ternera molida
- 400 g de carne de cerdo molida
- 50 g de huevo
- 20 g de Harina de pan o pan duro rallado.
- 15 g. de Harina de trigo (para rebozar).
- 15 ml de vino blanco
- 150 ml de aceite vegetal
- 15 g ajo majado
- 10 g ají criollo en brunoise
- 5 g perejil finamente cortado
- Sal
- Pimienta

Para la salsa:

- 20 g de ajo majado
- 30 g Cebolla en Brunoise
- 30 g Tomates maduros en dados pequeños
- 200 ml de fondo blanco, caldo de gallina o pollo
- 10 ml de vino blanco



10 g de pasta de tomate
5 g de azúcar

MODO DE PREPARAR:

Mezcle la carne de cerdo con la de ternera, agregue el ajo majado, el huevo, la harina pan o el pan rallado, según su gusto, añada el vino blanco, ají criollo, la sal y la pimienta. Mézclela bien hasta obtener una masa homogénea, todos los ingredientes deben estar bien integrados. Forme bolitas de carne de aproximadamente 50 g cada una, y páselas ligeramente por la harina de trigo. En una sartén con el aceite vegetal bien caliente, freímos las albóndigas; cuando note que hayan formado una costra dorada por todos sus lados, retírelas del fuego, colocándolas sobre papel absorbente y resérvelas. Retire de la sartén la mitad del aceite que haya utilizado para freír las albóndigas, en la misma sartén rehogue la cebolla y el ajo. Poche a fuego medio durante unos 7-10 minutos. Seguidamente añada el vino blanco, el tomate y después de 3 minutos aproximadamente, agregue el caldo de pollo. Añada la pasta de tomate y rectifique azúcar, sal y pimienta; incorpore las albóndigas a la salsa, y cocine a fuego medio-bajo durante unos 15-20 minutos. Para emplatar coloque la salsa de base, y sobre ésta las albóndigas, añádale lluvia de perejil; puede acompañar con arroz y papas rusticas.



El paloapique barinés

Barinas, Barinas

EN LAS LLANURAS BARINESAS, lo mismo que en las zonas del Alto y del Bajo Llano, y al igual que en las la sabanas de Cojedes y Carabobo y de otros Estados venezolanos, tiene gran demanda un plato que lleva nombre típicamente criollo. Se trata del “paloapique”, confección culinaria a la que la variedad de sus componentes ha hecho bautizar así. En el país es denominada de idéntica manera la cerca que la gente pobre pone a los predios rústicos y a los corrales de las viviendas campestres. Son empalizadas construidas con largas estacas de maderas diversas, clavadas firmemente en el suelo y lo más inmediatas las unas de las otras, para formar fila compacta. En el plato en referencia entran cecina gorda de res, frijoles y arroz, cocido todo mezclado.

Es alimentación corriente de las peonadas de los hatos y de las haciendas. En la región guayanesa es muy conocido de los trabajadores de los sarrapiales y de los jornaleros que laboran las minas. El “paloapique” es nutritivo, grato y económico tres condiciones que son justamente inapreciables. Representa así un trío de bases positivas que es preciso tener muy en cuenta: da vigor al organismo, halaga el paladar y no descalabra el bolsi-



llo. En las fincas agrícolas como en los fundos ganaderos lo saborean por igual tanto los propietarios de aquellos como los peones con que cuentan para esas faenas. El plato podrá ser humilde, sin boatos de ninguna especie, pero una misma necesidad y un apetito idéntico concurren a hacerle entusiasta acogida unánime. A veces, cuando en la casa hay abundancia, acompañan en la mesa al “paloapique” con huevos fritos y tostones de “topocho” verde a los cuales se les riega buena dosis de sal molida. Tras de éstos viene el café negro, retinto, bien caliente y sin endulzar.

Cuando en la casa hay vituallas disponibles se le añaden al “paloapique” durante la cocción, para darle mayor rendimiento. Se le pone su punto de ají, y un pedacito de papelón. Se baja del fuego cuando el arroz se convierte en glutina y los frijoles se han ablandado. La gente de las llanuras venezolanas hace dos comidas al día: a las diez de la mañana y a las tres de la tarde. Es una costumbre inmemorial, o la que denominan “dos golpes”. Los moradores de los Llanos son sobrios y sufridos por naturaleza. Se conforman con poco. Si encuentran algo que comer, comen; si no, con un trago de café tienen suficiente. En estas ocasiones se aprietan filosóficamente sobre el vientre la correa de los pantalones, y entonces hacen chacota de la situación. “A mí no me gusta que me aporreen -decía un peón de ható guanareño- pero hay muchas veces que agradecería un buen “golpe” en la barriga”...



Paloapique barinés

Gualkira Henríquez

Barinas, Barinas

Para dos (2) personas

INGREDIENTES:

- 250 g frijoles bayos o rojos
- 500 g de arroz, cocido
- 150 g de carne de cerdo, en cubos
- 200 g carne de res molida
- 2 pimentones
- 1 ajoporro
- 1 cebolla grande
- 3 tomates
- 5 dientes de ajo
- 1 taza de cebollín
- 1 taza de ají dulce
- 500 ml de caldo de gallina o pollo
- 2 cucharas de papelón rallado
- 2 plátanos maduros
- Sal, comino y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Para cocinar los frijoles, sumerja los granos con agua dentro de un envase durante toda la noche dentro de la nevera. Cuélelo, y cocínelo en una olla con 1 litro de agua, durante 45 minutos a fuego medio. Terminada la cocción, incorpore la mitad del sofrito cocinándolo un par de minutos.

**Sofrito:**

Pique en cubos los tomates, la cebolla, el ajoporro, el cebollín y los pimentones; para que la cocción sea uniforme. Una vez listo, agréguelo en una sartén y saltéelo a fuego lento durante 45 minutos. Luego reservar.

Arroz:

Añada 1 taza de arroz en una olla, corte menudamente los ajíes, triture el ajo y sofríalo todo, sazonándolo con sal al gusto. Agregue 1 ½ taza de agua, y déjelo cocinar 5 minutos a fuego máximo destapado, luego culmine con 10 minutos más con la llama baja.

Saltee la carne de res y el cerdo con el cebollín en aceite onotado e incorpore al salteado el papelón, comino y sal. Déjelo en el fuego 5 minutos, transcurrido este tiempo, añada los frijoles, el sofrito y cocínelo a fuego lento por 10 minutos tapado. Por último incorpore el arroz con todos los ingredientes. Sírvalo con tajadas o ruedas de plátano maduro.



La zapoara angostureña

Bolívar, Ciudad Bolívar

LA VISITA DE LA ZAPOARA constituye un resonante suceso anual en la vida de Ciudad Bolívar, tal como ocurría antes en la Colonia, cuando se llamaba Angostura. Es un fenómeno migratorio que se efectúa en la plenitud de la creciente del Orinoco, desde julio a septiembre, meses en que el pez mencionado sube a desovar en los lagunazos y en los rebalses ribereños, para regresar después al mar en los días veraniegos, cuando se pronuncia el descenso de las aguas. En la primera de las épocas citadas, formando espesos cardúmenes, pasa por la capital del Estado que lleva el nombre del Libertador. Bancos de millaradas de zapoaras, que abarcan inmensas extensiones cubiertas por las tornasoladas ondas fluviales, navegan río abajo hacia el mar, atacadas por los caimanes, que hacen presa en las que se acercan a la ribera. Es una masa que forma oleadas.

En la estación de la bajada la zapoara hace también acto de presencia en todas las mesas bolivarenses, desde la más encumbrada hasta la más modesta. Asada, frita, en sancocho, se multiplica como género alimenticio. Pero como es notable el apetecido pez es al horno, relleno, preparado con sabrosos condimentos por expertas



manos de mujer, por esas hábiles y sabientes cocineras angostureñas que saben transformar en exquisitos arreglos culinarios los materiales de sustento más humildes. Se consiguen zapoaras que miden alrededor de un metro de largo, y de una gordura que estimula la apetencia más apática. Es el plato local. En torno a la espaciosa bandeja donde la tienden ya adobada, se congregan la familia y los amigos. Y entonces es devorada con sabrosas arepas y casabe, para asentarla luego con copiosas tazas de café aguarapado, o de gustoso chocolate.

Reza una antigua tradición local, que circula en Ciudad Bolívar desde los lejanos días coloniales, que forastero que llega a comer cabeza de zapoara no se va más nunca de aquella hidalga y hospitalaria tierra. El magnífico pescado ha debido conservar la mágica condición que opera la ineludible domicilización. Pero lo cierto es que quien conozca la antigua Angostura no la llega jamás a olvidar, porque la visión embrujadora de aquel suelo espléndido no se borra nunca de la mente.



Zapoara angostureña

Néstor Acuña

Bolívar, Ciudad Bolívar

Para cuatro (4) personas

INGREDIENTES:

- 4 zapoaras enteras limpias
- 1 cucharada de sal
- 6 dientes de ajo machacados
- Suficiente aceite para freír

MODO DE PREPARACIÓN:

Haga 2 cortes diagonales y superficiales en la piel del pescado por ambos lados. Condimente con sal y el ajo machacado, deje marinar unos 15 minutos. Fría en abundante aceite caliente por ambos lados. Escorra en papel absorbente el exceso de grasa.



La polenta montalbanense

Carabobo, Valencia

NADIE VA A DISCUTIR QUE LA POLENTA CRIOLLA no es uno de los platos de mayor sustancia. Es tan alimenticia como agradable al paladar, y no hay localidad del país donde no se la conozca. En todas ellas se le dispensa la misma estimación y se la prepara en idéntica forma y con iguales ingredientes. Pero si se abriera un certamen nacional culinario para premiar la mejor polenta de la República, lo ganaría Montalbán, la linajuda población carabobeña. No es un plato popular. Durante la Colonia era altamente apreciado por la gente de pro, y era uno de los más constantes en las mesas aristocráticas de entonces, lo que en las primeras décadas de la República. En el día es de las viandas más prestigiosas que frecuentan los comedores de la clase media. Por los ingredientes de que se compone tiene ciertos nexos de familia con la hallaca y la empanada. Los gastrónomos vernáculos la alaban mucho, y si ha sido confeccionada con la conciencia y el esmero que son de rigor le prodigan fervorosas loas.

Para prepararla se requiere conveniente porción de masa de maíz bien elaborada. Se le baten concienzudamente mezclando con ésta dos o tres huevos crudos, y se le añade prudente porción de sal. Aparte se hace un guiso



con pollo o gallina, o carne de cerdo fresca, al cual se incorporan aceitunas, alcaparras, pasas y rodajas de huevos cocidos. Es ritual agregarle una corta cantidad de vino dulce y darle un leve tanto de ají. Hecho esto se extiende en la sartén, o en el caldero, donde se habrá puesto aceite o manteca, y una capa de masa, ni delgada ni gruesa, y se deposita en ella el aludido condimento. Encima de éste se despliega entonces otra tela de masa, la que se prensa en los bordes sobre la primera, para soldar el redondel, por decirlo así, a fin de impedir que se salga el relleno. Entonces se pone el recipiente al fogón, o al horno, hasta que la polenta quede bien cocida.

Como tantas viandas apetecibles, sanas y nutritivas que hacían hace largos años las delicias de los comilones expertos, ante la insistente intromisión de platos franceses la polenta dejó de tener, a no dudarlo, la importancia gastronómica y social que poseyó anteriormente. No porque periclitaran sus cualidades ni haya degenerado, sino debido a los cambios operados por el exotismo. Pero cuando entre la gente de prosapia se presenta la oportunidad de saborear una polenta se la trata con la cordialidad respetuosa que se tiene para acoger un viejo amigo al que se le guarda aprecio. Y es que el rancio abolengo del plato se impone, como se imponen esas personas bien nacidas y de cultura superior que si bien llegaron a menos financieramente conservan siempre su distinción hidalga. Esto ocurre con la polenta criolla, y especialmente si es elaborada en la ilustre y laboriosa Montalbán.



La polenta montalbanense

Zoraida Barrios (Mamazory)

Carabobo, Valencia

Para diez (10) personas

INGREDIENTES:

Masa:

- 500 g harina de maíz amarillo
- 250 g maíz en crema
- 1 litro de caldo claro de gallina o de pollo
- 150 g mantequilla
- 2 und huevos batidos

Relleno:

- 1 kg pollo cocido cortado en finas tiras
- 50 g de uvas pasas
- 50 g de aceitunas
- 30 g de alcaparras
- 150 g de cebollín finamente cortado
- 150 g perejil finamente cortado
- 150 g de cilantro finamente cortado
- 10 g de ajo en pasta
- 100 g de cebolla cortada en cuadros pequeños
- 250 g de pimentón cortado en tiras delgadas (julianas finas)
- 5 g de sal
- 2 g de pimienta negra



250 g de tomate concassé
250 ml de jugo de tomate
50 g pasta de tomate
5 ml de aceite de oliva extra virgen
5 ml de vino tinto
4 ajíes dulces cortados en brunoise
4 ml de aceite onotado

MODO DE PREPARAR:

Guiso:

En un caldero vierta aceite de oliva, la cebolla, una parte de la pasta de ajo, el cebollín, el ají dulce y el pimentón. Añádale las tiras de pollo cocido y selle a fuego bajo, agregue el tomate concassé, la pasta, el jugo de tomate, con un poco del caldo.

Aderece con las uvas pasas, las aceitunas y las alcacharras. Salpimiente, y, por último, agregue el vino tinto, el cilantro y el perejil. Resérvelo.

La masa:

Una la mantequilla con una parte de la pasta de ajo, agregue al caldo claro de gallina, junto con el aceite onotado, los huevos batidos, la crema de maíz, mezclar todo, añada la harina de maíz poco a poco hasta que esté todo bien mezclado. Agregue sal al gusto.

Cocine a fuego suave durante 5 minutos, y dele paleta hasta formar una pasta cremosa, que pueda despegarse del fondo de la olla. Luego retire la preparación del fuego y proceda a confeccionar la Polenta.

**El pastel:**

Una vez que haya preparado la masa delgada y bien estirada, forre un molde para hornear.

Coloque el guiso y sobre el mismo extienda otra capa de masa hasta cubrirlo. Barnice con mantequilla y deje que enfrié.

Lleve al horno precalentado a 350 °C durante 20 minutos, retire y formatee, corte trozos individuales, dándole la forma deseada.

Sirva caliente con suero, salsa de tomate fresca, y una teja de queso parmesano o madurado.



Los niños envueltos sancarleños

Cojedes, San Carlos

CUANDO SE HABLE DE COCINA NATIVA es de justicia traer a cita, para que no aparezca falla la nómina de esas confecciones, los “niños envueltos”. Tal es la intrigante denominación de ese viejo plato venezolano cuyos orígenes se pierden en las más lejanas etapas de la era colonial. Muchos eruditos en cuestiones culinarias criollas suponen que el nombre se debe a los pacatos escrúpulos de alguna cocinera solterona. De que delata un rígido concepto pudoroso no puede haber la menor duda, porque el propósito antinudista está elocuentemente de manifiesto. Sólo que algunos críticos folklóricos, con tanta tendencia a la pornografía como aficiones a la gula, están porque se llamase de preferencia a la preparación cocinera de marrazas “niñas envueltas”. Reputan el término de mayor sugerencia. No se puede negar que resultaría más emotivo saborearla bautizada así que imaginariamente varón. Pero las razones que tuvo la recatada creadora del plato para darle sexo masculino debieron ser tan personales como íntimas, y ello establece la imposibilidad de enmendarle la plana.

Los “niños envueltos”, que en otros planos de la vida diaria tienen congéneres tan desenvueltos, son conoci-



dos en todo el país. Raras serán las localidades venezolanas donde no los sepan confeccionar, sobre todo porque los elementos para hacerlo no pueden ser más sencillos ni comunes. Sólo que no en todas ellas se les elabora con igual táctica. En esto participa en mucho la nota personal, como en la mayoría de las cosas humanas. Existen cocineiras de nombradía que si fallan en determinados platos en otros se muestran como verdaderas artistas. En esa forma tenemos lugares donde esos mismos platos alcanzan sabor especial, único, y una presentación peculiar, positivamente incopiable. Tal es, para citarlo, el caso de los “niños envueltos” que se preparan en San Carlos, la histórica ciudad llanera donde a cada paso se encuentran fehacientes vestigios espirituales y materiales de la Colonia.

¿Cómo se hacen los “niños envueltos”? Se cortan delgadas lonjas de carne de res, a las cuales se “pisa” sobre una plancha “ad-hoc”. Luego de lavarlas rápidamente se las aliña con sal, ajo y comino. Después se rellenan con tocino, chorizo o carne de cerdo gorda. Ejecutado esto se hacen con ellas pequeños rolletes y se les amarra con hilo, o se las sujeta clavándoles una astillita de madera. Al estar listos se les sumerge en el caldero con buena porción de manteca hirviente. Entonces, bajados del fogón, y ya perfectamente cocidos, se les baña en conveniente cantidad de salsa hecha con jugo de tomates. Es preciso comerlos calientes, acompañados de arepas o casabe. Los “niños envueltos” sancarleños son estupendos. No es dudoso que se deba a un método que viene trasmitiéndose, desde los tiempos coloniales, de generación en generación, pero siempre superándose.



Niños envueltos sancarleños

Antonio Bermúdez

Cojedes, San Carlos

Para seis (6) personas

INGREDIENTES:

1.2 kg en escalopas de carne de res

Para sazonar:

1 cucharadita de comino

1 cucharadita de pimienta negra molida

zum de 1 limón

1 pizca pimentón picante

2 cucharadas aceite de oliva suave

Sal al gusto

Guiso:

1/2 kg de cochino molido

5 chorizos

1 cucharadita de comino

4 dientes de ajo machacados

3 cucharadas de mantequilla

1 rollito de hilaza para amarrar las escalopas

Salsa:

1 kg de tomates maduros

1/2 cucharada de azúcar

1 cebolla mediana



1/2 pimiento rojo morrón
1 tomate sin piel
300 g de puré de tomate
1 cucharadita pimentón
1 cucharadita orégano
1/2 cucharada pimienta negra molida
2 ó 3 hojas laurel
2 cucharadas aceite de oliva suave
1 taza caldo de carne
Sal al a gusto

MODO DE PREPARAR:

Con el mazo dele fuertemente a las escalopas sin romperlas y sazónelas; para dorarlas.

Guiso:

Mezcle todos los ingredientes menos la mantequilla y llévelos al fuego por unos minutos. Extienda sobre las escalopas el guiso, enróllelas amárrelas y dórelas. Luego caliéntelas suavemente en la mantequilla.

Salsa:

Triture los tomates pelados, añádale el azúcar, vierta la salsa sobre los enrollados de carne, dándoles un hervor, y retírelas del fuego.

Acompáñelos con arroz.



El morocoto deltano

Delta Amacuro, Tucupita

EL MOROCOTO ES UN MAGNÍFICO PEZ de agua dulce, muy abundante en el Orinoco y en algunos otros ríos y caños venezolanos. Donde más se le encuentra es en la parte orinoqueña hacia Tucupita, la capital del Territorio Delta Amacuro, y en las arterias fluviales de Maturín. Durante la estación de la bajada de aguas, o sea desde mediados de agosto hasta finales de marzo, se presenta en todos esos parajes en grandes cantidades. Los naturales de dichas regiones lo comen fresco o salado, y tanto lo fríen como lo asan o lo sancochan. El morocoto tiene, pero más pronunciado, el sabor fangoso peculiar de ciertos peces de río. Generalmente mide alrededor de medio metro, y gordo, como lo está en la indicada época, ofrece presas halagadoramente opulentas.

El sancocho hecho con morocoto salado, que es su presentación más gustosa, como plato típico de las zonas expresadas merece ser citado especialmente. Se le prepara, como todos los demás sancochos que se hacen en Venezuela, con prodigalidad de verduras, entre las cuales descuellan el ñame, el ocumo, el plátano verde, la yuca y el mapuey. La arepa y el casabe son rituales acompañantes, lo mismo que el encurtido de ají. Es confección



de auténtica sustancia, notablemente alimenticia, y muy popular en todas las localidades mencionadas, sobre todo en la deltana. Huelga explicar que, como es clásico en los ágapes criollos, tanto en la apertura como en la clausura del acto del sancocho, que se prolonga según el número, el rango y la capacidad estomacal de los participantes, el ron viejo catado en “palos” frecuentes, lo mismo que las copiosas tacitas de aromado café negro, son elementos imprescindibles.

Aseguran en Tucupita, e igualmente en Maturín, que quien gusta por primera vez un sancocho de morocoto queda adscrito con empeño a saborearlo de nuevo en cada ocasión que se presente. En efecto, uno de los encargos más constantes que se le hacen a los amigos de la zona deltana es el envío de un morocoto salado. Era la tenaz y multiplicada demanda que sus relaciones caraqueñas le hacían a Miguel Uzcátegui cuando fue Gobernador del Territorio, “¿Se creará esa gente que yo he decretado la presencia obligada del morocoto en el Delta durante todo el año?” Tal fue la interrogación potestativa a que arribó el cordial funcionario, quien sabía que en cuestión de decretos en Venezuela hubo gobierno que decretó hasta la lluvia. ...



Morocoto deltano

Carlos Fierro

Delta Amacuro, Tucupita

Para cuatro (4) personas

INGREDIENTES:

4 filetes de morocoto de 300 g aproximadamente
90 ml de aceite de seje (puede sustituir por aceite de oliva o maíz)

Cortado finamente:

30 g de cebolla
30 g de pimienta roja
10 g de ajíes dulces
15 g de ajos criollos
15 g de cilantro fresco

MODO DE PREPARAR:

En una sartén pequeña coloque la mitad del aceite y los ajos, lleve al fuego hasta dorar y añada la cebolla, el pimienta y los ajíes, sofría al gusto. Apague la llama y coloque el cilantro recién cortado y el resto del aceite para bajar la temperatura. Sazone con sal y pimienta al gusto. Añada a los filetes del pescado sal y pimienta, añadir el aceite y cocinarlos a la parrilla o plancha. Reserve para el montaje.



Los tubérculos:

- 200 g de batata
- 200 g de mapuey
- 200 g de ocumo
- 200 g de ñame

Todos cortados en dados de 1 cm y limpios.

Aceite para freír suficiente.

Coloque agua abundante con un poco de sal en una olla y cocine cada género por separado hasta quedar firmes pero cocidos. Cuele y deje que se enfríen sobre papel absorbente. Vierta aceite en un caldero y fría los tubérculos cocidos hasta quedar dorados y crujientes, sale al gusto y resérvelos para el montaje.

Crema de plátano:

- 1 l caldo de morocoto elaborado con espinazo, cabeza y mirepoix clásico
- 2 plátanos verdes
- Azúcar al gusto
- 15 g mantequilla
- 5 ml aceite onotado

Pele y lave los plátanos y colóquelos a cocinar con el caldo cortados en ruedas. Cuando estén blandos, retírelos del caldo, y llévelos a una licuadora, procéselos junto con la mantequilla y un poco del caldo de la cocción, hasta quedar cremoso, añada sal y azúcar al gusto. Cuele si desea retirar las semillas de la crema. Reservar caliente para el montaje.



Montaje final:

En un plato caliente, coloque primero un espejo de la crema de plátano verde, luego decore con unas gotas de aceite onotado, haga en el centro una cama con los tubérculos crocantes, y sobre ellos el filete asado de morocoto, culmine añadiendo encima del filete el sofrito criollo.



El tacón señorial

Distrito Capital, Caracas

EN EL DOMINIO DE LA REPOSTERÍA VERNÁCULA el “tacón” se da la mano con el “bienmesabe”, la “torta borracha” y los “huevos chimbos”. Al mencionarlo se trae simplemente a cuenta una de las más sonadas preparaciones venezolanas de esa especie. Largos años atrás ella estaba en la nómina de las obligadas golosinas que en las residencias de abolengo se servían al final del almuerzo o la comida. También aparecían en las reuniones caseras de importancia, entre tazas de espumoso cacao y generosas copas de moscatel. En esas ocasiones los asistentes desmenuzaban temas de sustancia histórica o noticias políticas, o emitían concepto sobre escandalosos chismorreos de sociedad. Cuando tal ocurría, las damas, según fuese el comentario, con el colmado plástico de “tacón” en la mano, mostraban ojos despabilados por la sorpresa. A su vez, los caballeros, paladeando a sorbitos el cálido vino, cuchicheaban sabrosamente, asumiendo actitudes solemnes y misteriosas, como atemorizados del contenido de las expresivas o intencionadas frases circulantes.

Así fue en la Caracas de la época del coloniaje, y después en la del “Esclarecido” y en la de José Tadeo, y lo siguió siendo en la del “Ilustre”. Entonces fue que lle-



garon el brandy y los bombones franceses, como luego, al surgir el petróleo, el whisky y los caramelos yanquis. Por esos remotos orígenes, y por sus ejecutorias nativas, el “tacón” fue siempre confección de altas credenciales. Su selecta estirpe no perdió nada cuando llegó la Patria, porque su jerarquía social quedó en pie. Habían desaparecido los flamantes Marqueses y los Condes de la Capitanía General, pero vinieron los Doctores y los Generales de la República. Una aristocracia nueva reemplazó así a la antigua, y el fervor por el “tacón” prosiguió siendo idéntico. Se le gustó siempre con igual simpatía en los mismos salones mantuanos que presenciaron el trágico año doce, las matanzas de la “Guerra a Muerte” y los saqueos que trajo la Federación.

La receta es clásica. Se corta pan viejo en rodajas de unos cuatro centímetros, y luego se envuelven en densa capa de huevos bien batidos, a los que se ha agregado escasa cantidad de leche y buena porción de azúcar. Hecho esto se fríen brevemente en cauta dosis de mantequilla. Se las deja enfriar, y entonces se sumergen en espeso sirope caliente. Este ha de estar bien saturado de canela, clavos de especia y corteza seca de naranja, a la que se le habrá añadido, cuando estaba en hervor, regular porción de ron viejo, o de oporto, que es más escogido. Entonces se baja la cazuela del fogón y queda en reposo hasta el día siguiente. Tal es el “tacón”, dulce señorial saboreado antes en linajudas mansiones venezolanas. El nombre se lo dio el gracioso y alcahuete adminículo que tan elegantemente distingue los zapatos femeninos.



Tacón señorial

Jorge Andrés Palacios

Distrito Capital, Caracas

Para cuatro (4) personas.

INGREDIENTES:

- 1 panela de papelón
- 500 g aproximadamente
- 2 tazas de agua para el sirope de papelón
- 1 trozo mediano de canela en rama
- 4 clavos especias, enteros
- 1 taza de leche evaporada ligeramente endulzada (**)
- 2 cucharadas de ron
- 1/4 de cucharadita de canela en polvo 8 ruedas de pan viejo (pueden utilizar pan canilla fresco, cortado en ruedas de unos 6 cm de ancho)
- 3 huevos
- 4 cucharadas de harina de trigo
- 1 pizca de sal 4 cucharadas de mantequilla o 1/2 taza de aceite vegetal
- 3 cucharadas de “hilos” de naranja confitados. (La cáscara de 2 naranjas grandes, cortada en finas julianas)

Sirope de papelón:

En una olla mediana, coloque el papelón, el agua, la canela y los clavos enteros. Lleve a un hervor medio, hasta que todo el papelón se haya disuelto. Redúzcalo hasta lograr punto de almíbar blando o melao.



Páselo por un colador o manga de café; para eliminar las impurezas y las especias que se han infundido. Resérvelo en un envase o frasco de vidrio.

MODO DE PREPARAR:

Mezcle la leche evaporada, el ron y la canela en polvo; resérvela. Luego, remoje las rebanadas de pan, en la mezcla de leche evaporada; escurra un poco y resérvela. Aparte, bata bien los huevos, e incorpore la harina y la sal; bátalo hasta que obtenga una masa homogénea, resérvela. Después, coloque la mantequilla o aceite en una sartén; y caliéntela, hasta que se derrita; o hasta que el aceite esté caliente. Inmediatamente, pase las rebanadas de pan --previamente remojadas-, por la masa; y a continuación fría, cada rebanada, hasta dorarla, ligeramente. escúrralas sobre papel absorbente. Luego, bañe, los tacones, con generoso sirope de papelón. Por último, sirva los tacones en un plato y adorne con los “hilos” de naranja confitados.



El salón coriano

Falcón, Coro

GRAN PARTE DEL ESTADO FALCÓN está dedicado a la cría del ganado caprino. Las cabras y los chivos, muy particularmente en Coro, son productivas fuentes económicas de la región. La leche de aquellas ocupa sitio importante en la alimentación, y a más se la industrializa elaborando quesos y mantequilla. Se emplea también en la confección de delicadas jaleas. La carne de los cabritos es consumida profusamente, fresca o salada. El “salón” coriano es factor de cuantía en la dieta popular, y constituye un solicitado género que compite en el mercado nacional con el de Lara y con las cecinas procedentes del Oriente de la República. Del cocotero no se pierde nada. Del chivo, según el viejo refrán criollo, sólo se pierde el grito.... En efecto, la piel, la boñiga, los cuernos y las pezuñas son artículos de permanente demanda.

Describiendo a la capital falconiana, un desaparecido poeta venezolano produjo la siguiente jocosa cuarteta: “Oye la definición -de este oasis donde vivo: -mucho polvo, mucho chivo-, y muchísimo cardón”. En las extensas llanuras corianas, pobladas de cardones y tunas y alfombradas de orégano, en aquellas vastas extensiones polvorientas donde verdea el cujé, discurre el chivo como sobe-



rano absoluto, brioso o nervioso. A leguas de distancia, llevado por las brisas sabaneras se delata el acre olor de las chiveras corianas. Acaso en la adustez del paisaje, en el chivo y en su rudo almizcle, radican la gravedad, la decisión y la robusta talla que caracterizan a los moradores de la región, una de las más enérgicas y viriles de Venezuela. El “salón” no solamente posee maravillosas condiciones nutritivas, sino que parece tener admirables propiedades fisiológicas.

Guisado, hecho sancocho, frito, en todas las formas es sencillamente espléndido. En la segunda facha, como aditamento de legumbres y munido de frijoles, es algo que merece la pena conocerse. Aparrillado, con acompañamiento de casabe y arepas, es plato que no falla. En las bodegas de todas las localidades de Falcón en las pulperías esparcidas a la vera de los caminos el “salón” es el artículo de mayor venta. Montones de chivo, salado repletan los ventorrillos. Pendientes de las vigas del techo, colgados de las paredes, los “salones” semejan extraños cortinajes. En aquella brava tierra de los médanos los hombres huelen a chivo... y se lo comen...



Salón coriano

Juan Carlos Gómez

Falcón, Coro

Receta para ocho (8) personas

INGREDIENTES:

- 2 kg de chivo
- 4 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cabeza de ajos
- 3 cebollas grandes
- 1 kg de tomates
- 3 cubitos de caldo de gallina
- 1 taza de vino tinto
- 3 zanahorias
- 1 kg de papas
- 1 kg de vainitas

MODO DE PREPARAR:

Corte el chivo en trozos y límpielo bien. En un recipiente lleve al fuego la mantequilla y el aceite, dore el chivo con los ajos pelados y cortaditos, las cebollas, en ruedas y los tomates pelados y en trocitos. Añádale la taza de caldo y el vino y déjelo a fuego lento hasta que esté cocido. Salcoche las zanahorias, la papa pelada, y las vainitas todo cortado finamente. Añádale el guiso de chivo, y déjelo con las legumbres unos minutos para que tomen gusto.



La palometa frita calaboceña

Guárico, San Juan de los Morros

LA ANTIGUA Y NOBLE CAPITAL DEL GUÁRICO posee, como todas las localidades venezolanas, manifestaciones culinarias propias. Una de ellas es la popular “palometa” frita. Se trata de un pez que abunda infinitamente en el río que le da nombre al Estado, sobre todo en la bajada anual de las aguas, entre enero y marzo, que es cuando las “palometas” están gordas. Se hacen también con ellas magníficos sancochos y guisados, pero como se las utiliza más es en la forma primeramente indicada. En los meses mencionados parten de la vieja ciudad numerosas romerías a la pesca de “palometas”. Para el caso el procedimiento más común es el anzuelo. Entonces no hay casa calaboceña donde no se consuman diariamente generosas cantidades del espléndido pez.

Con la escasez de carne bovina que se viene sintiendo en la región, pese a ser tradicionalmente Calabozo uno de los fuertes centros ganaderos del país, el consumo de “palometas” ha ido en aumento, frescas o saladas. Es un pez chato, de hermoso tono plateado, y óptimo sabor. En otras zonas venezolanas se denomina “pámpano”. Frito es bocado de relieve con casabe o arepas, o con yuca hervida, en cualquiera de las tres comidas del día, acredita,



como plato gustoso ser tomado en cuenta. Los llaneros lo comen con positivo deleite. Le abren camino antes de ir a la mesa con un buen trago de ron criollo, y después, al terminar la comida, se beben dos o tres tazas de café retinto caliente y sin endulzar.

En la Semana Santa no hay vecindario guariqueño que no se entregue a la pesca de “palometas”. Raro será, en ese lapso, encontrarse en la sabana con un llanero de a caballo que no lleve, envuelto en hojas de plátano, un racimo de esos peces pendientes de la grupa de la montura. Los ríos y los caños de la región abastecen entonces magníficamente la casa, y la católica veda de carnes se cumple a costa de “morrocoyes” y “chigüires”, y sobre todo, de “palometas”. La carencia de reses suficientes para el consumo ha hecho proliferar la pesca de las últimas. Esa circunstancia le hizo decir a un calaboceño que ya pronto no se iba a poder considerar a Calabozo como zona pecuaria, sino “pescuaria”.



Palometa frita calaboceña

Dubel Ramón Arévalo

Guárico, San Juan de los Morros

Para cuatro (4) personas

INGREDIENTES:

- 4 palometas de 300 - 400 g aproximadamente
- 1 l de aceite vegetal
- 8 dientes de ajo
- Sal
- Zumo de limón
- 200 g de harina de casabe para empanizar
- 2 tazas de arroz
- 400 g de yuca

Salsa criolla, aderezo opcional:

- 250 g de cilantro criollo
- 20 ml de vinagre
- 100 ml de aceite
- 4 dientes de ajo
- Sal

MODO DE PREPARAR

Lave y limpie las palometas, haga finos cortes con una separación aproximada de medio cm, y así lograr unas tiras finas, aunque este es el corte más común que se hace, también puede cortarse en forma diagonal de derecha a izquierda, y viceversa para lograr unos cuadros, resérvelas.



Sazone el pescado con ajo sal y limón, rebozelo en harina de casabe y fríalo hasta que se dore.

Pele y corte en trozos la yuca, agregue sal y un diente de ajo para saborizar, lleve a un hervor y reserve – puede utilizar yuca, ocumo o batata–; cocine el arroz y reserve.

Salsa criolla, aderezo:

Lave y limpie el cilantro criollo, procéselo en una licuadora agregando aceite, ajo, sal y vinagre hasta lograr una consistencia cremosa y reservar.

Presente el pescado frito en un plato bañado con la salsa criolla de cilantro, sobre una cama de arroz blanco, con trozos de yuca a un lado.



El mute larense

Lara, Barquisimeto

EL MUTE ES EL PLATO REGIONAL DEL ESTADO LARA. También lo es del Yaracuy. Como vínculo unificador entre ambos pueblos hermanos, que ya una vez constituyeron entre los dos una sola Entidad política, tiene notable influencia espiritual, tanto como material y nutricia. El mute es parecido al mondongo de res que se come corrientemente en el país, sólo que es más fino, y confeccionado con las entrañas del chivo. Carece de la indomable pesadez que proporciona el segundo a las funciones digestivas. La cabeza del chivo es en el mute la presa de preferencia, acompañada de papas y otras legumbres cortadas en pequeños fragmentos. Igualmente se le añaden granos de maíz. El orégano comparece en cita para darle su apetitoso aroma.

“No le eche pelos al mute”, es corriente exclamación refranera larense. Se quiere expresar con ella que no se deben empeorar las cosas con más enredos, cuando hay disgusto o litigio de por medio. “Venga a comerse un mutecito”, tal es la frecuente invitación que se le hace allá al forastero a quien se aprecia. El mute es grato al paladar, económico y alimenticio. Años atrás, con un bolívar de mute almorzaba una familia. Es plato de todos los días en



la región. No hay fonda barquisimetana, no hay posada en Carora o en El Tocuyo donde aquel no sea comida obligada. Lo mismo en la porción yaracuyana. Comentarios populares le adjudican mayor bondad, mejor elaboración, al mute de ciertas zonas larenses. Los gustadores expertos aconsejan ponerle “su puntico de ají”. Un trago previo de cocuy es de ritual.

El larense es parco. No es comelón. Pero se sabe nutrir. Por eso Lara es una de nuestras porciones territoriales donde la población a la vez que es recia para el trabajo es sutil de imaginación. El mute no es pesada carga para el estómago. Es equilibrado lastre que permite digestiones moderadas. Hay una graciosa tradición que viene de los días de la guerra de Independencia. Pretende que el héroe epónimo del Estado, cuando se hallaba en la campaña del Sur, se lamentaba a cada momento de la ausencia del mute. “Estos peruanos no saben comer”, era la filosófica reflexión a la que arribaba siempre Jacinto Lara. En cambio, los larenses saben comer y beber. Y libertar ingratos...



Mute larense

Sergio Arango

Lara, Barquisimeto

Para cuatro (4) personas

INGREDIENTES:

- 1 cabeza y espinazo de chivo
- 1/4 kg de maíz pilado (ya precocido)
- 1 kg de papas.
- 1 ajoporro troceado
- 2 kg de tomates, sin piel ni semillas picaditos
- 1 cucharada de alcaparras.
- 1/2 kg de tomates
- 3 cebollas medianas
- 1 cabeza de ajo
- 8 ajíes dulces (de preferencia rosita)
- 2 pimentones
- 4 ajíes dulces sin semilla bien picaditos.
- 1 manojo de cilantro
- 1/2 taza de aceite de maíz
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARAR:

Se lava muy bien la cabeza y el espinazo de un chivo. La cabeza del chivo y las asaduras se montan al fuego con suficiente agua, el ajoporro, el compuesto de hierbas y una pizca de sal. Se cuece hasta que ablande la carne. Luego se cuela el caldo, se separan las



hierbas (las cuales pueden licuarse con la salsa que se especifica luego), se descarna la cabeza y se pica firmemente junto con las asaduras.

Mientras se ablanda la carne, en un caldero con el aceite se sofríen el pimentón, los ajíes, la cebolla, el ajo, y el tomate, al estar todo bien dormido se licua y se reserva esta salsa.

El caldo se lleva al fuego nuevamente con 1/4 de kilo de maíz pilado y un kilo de papas peladas y cortadas en trozos. Al ablandar las papas, se le agrega la carne, las alcaparras, la salsa licuada y se deja por un hervor largo; salpimiente al gusto para terminar.

En el caldo añade las cebollas picadas en cubitos, los pimentones y tomates cortados en cuadros pequeños; incorpore los ajíes dulces y el ajo haciendo una pasta y añádala a la sopa. Agregue la carne, el maíz pilado (revolviéndolo para evitar que se pegue en el fondo), y las papas cortadas en cubos hasta que ablanden. Por último añade las alcaparras lavadas y finamente cortadas. Rectifique con comino, sal y pimienta. Rocíelo con cilantro al momento de servir.



El pernil de cerdo tovaréño

Mérida, Mérida

EL ELEMENTO QUE ENTRA MÁS EN LA DIETA de las localidades cordilleranas es la carne, tanto de res como de marrano. Es la materia prima que, junto con los cereales, participa mayormente en las mixturas culinarios de la región. En Mérida, para citar una de las más importantes zonas de los Andes venezolanos, la población consume viandas de alto poder nutritivo, y todas gratas al paladar. La comida es allá tan variada como gustosa, y bastante económica, a pesar del alza general que han alcanzado los artículos alimenticios. Los merideños tienen platos típicos, los mismos que son propios de las otras regiones andinas. Entre ellos hay que poner en primer puesto el pernil de cerdo en dulce, exquisito en todo el Estado, pero que conquista fama inmarcesible en Tovar. Como en todas las zonas montañosas, donde el clima hace que el organismo requiera mayores calorías, las gentes de la sierra no sólo ingieren más altas cantidades de alimentos, sino que saben cocinar y nutrirse. Por eso son fuertes y robustas, y trabajan con el tesón y el entusiasmo que les son proverbiales.

Los Andes venezolanos disponen de espléndidas áreas agrícolas y pecuarias. Son, en su mayoría, tierras



apropiadas para los más variados cultivos y para fomentar una ganadería próspera. Los naturales de esas regiones se distinguen por su presencia saludable y su vigorosa talla. El campesino merideño no se fatiga nunca de trabajar. Entre esa población rural, toda tan eminentemente laboriosa, hay que citar a los moradores de Tovar, sobre todo porque es una de las porciones del Estado donde se elaboran sabrosas y sazonadas viandas. Esto sirve de prólogo para volver a traer a colación el pernil de cerdo en dulce, una de las más afamadas ejecutorias culinarias tovarañas. Como plato merece mención aparte, y decir que sus orígenes se remontan a la Colonia, lo cual significa que, como todo lo de Mérida, tiene pergaminos,

He aquí la fórmula, según se la han ido transmitiendo las cocineras regionales. En vísperas del ágape se toma el pernil, se le acomoda en un recipiente donde se le satura bien de vinagre, pimienta y sal mesuradas, y orégano y cilantro. El siguiente día, cuando ya se ha embebido satisfactoriamente de las citadas sustancias, se monta al fogón. Entonces, mientras se cuece a fuego lento, se le va añadiendo conveniente porción de vino dulce, canela en astillas, clavos de especia y prudente cantidad de azúcar. Generalmente se le pone a cocer al horno. La receta procede de los más lejanos tiempos coloniales. En aquella época fue plato de altos timbres aristocráticos. Los tovarreños de hoy lo comen con el mismo placer conque lo comían sus remotos abuelos. Se ha dicho que los pueblos viven de sus tradiciones, lo que equivale a decir que se alimentan, espiritual y materialmente, de éstas. Por eso comer en Tovar pernil de marrano en dulce es también nutrirse de tradición....



Pernil de cerdo tovarreño

Valentina Inglessis

Mérida, Mérida

Para ocho (8) personas.

INGREDIENTES:

3 kg de pernil deshuesado procurando que el trozo tenga forma pareja
2 limones
500 ml de vinagre blanco
250 ml de jugo de naranja dulce recién exprimido
1/2 cucharadita de pimienta negra
2 cucharadas de salsa inglesa
1 cucharadita de orégano seco en hojas
1/2 cucharadita de semillas de cilantro, calientes y molidas en mortero
2 hojas de laurel
2 cucharadas de cilantro fresco finamente picado
170 g de azúcar
1/4 cucharadita de canela en polvo
8 clavitos de olor
6 cucharadas de mantequilla
1 3/4 cucharadas de sal marina
750 ml de vino Marsala o Moscatel **

** Esta receta también puede hacerse con el comúnmente conocido vino de mora merideño. En este caso la salsa tendrá un color distinto, y las cantidades de azúcar y vinagre deben ser modificadas, dependiendo del dulzor o acidez del vino utilizado.



MODO DE PREPARAR:

Con hilo de cocina brinde muy bien el pernil, de manera que quede como un cilindro uniforme. Frótelo fuertemente con los limones, luego lávelo bien retirando el exceso de humedad, con papel absorbente. Prepare una marinada con vinagre, jugo de naranja, salsa inglesa, pimienta, orégano, semillas de cilantro, cilantro fresco, laurel y sal. En el lado superior del cilindro introduzca 4 de los clavitos de olor equidistantemente. Haga lo mismo del otro lado. Introduzca el cerdo en la marinada, bien sea en una bolsa con cierre mágico, o en una fuente de vidrio Pyrex rectangular, tapando con papel envoplast, marínelo en la nevera durante 12 horas, moviendo la bolsa ocasionalmente y en el caso de hacerlo en molde, voltee el cerdo 4-5 veces durante el tiempo de marinado.

Transcurrido el tiempo señalado, saque la preparación de la nevera y deje que alcance temperatura ambiente. Precaliente el horno a 210 °C. Retire el cerdo de la marinada y elimine el exceso. Derrita la mantequilla en un caldero y selle el cerdo por todos los lados, hasta que adquiera un color dorado. Retire las hojas de laurel de la marinada, y retire 350 ml del caldo. En la fuente de vidrio Pyrex o bandeja de hornear coloque el cerdo, y báñelo, con la marinada restante, el vino, tres cucharadas de la mantequilla reservada donde el cerdo se selló; añada la canela y espolvoree con el azúcar. Tape bien con papel de aluminio y métalo al horno.

Calcule 40 minutos por cada kg de pernil, en este caso hornee 120 minutos aproximadamente. Trans-



curridos 60 minutos en el horno, retire el papel de aluminio, dele una vuelta y báñelo con el caldo. A partir de este momento, cocínelo destapado; y dele vueltas a la pieza hasta cumplir el tiempo indicado. La temperatura interna del cerdo debe estar entre 60 y 70 °C. Saque entonces el perrnil del horno, cúbralo con papel de aluminio y déjelo enfriar totalmente, antes de rebanar. Con el caldo restante de la cocción en el molde que utilizo, prepare una salsa, colándolo con un cedazo fino. Cocínelo nuevamente en una olla, hasta obtener una salsa no muy espesa, rectifique la sazón con sal y pimienta. Es necesario hacerlo con cuidado -ya que, por el contenido de azúcares, puede espesar muy rápido-, se busca obtener una salsa suave y no un almíbar.

Una vez frío el perrnil, retire los clavos de olor y rebane. Bañe las ruedas del perrnil con abundante salsa caliente y sirva.



El carato de acupe

Miranda, Los Teques

ENTRE LAS BEBIDAS TÍPICAMENTE CARAQUEÑAS ninguna tiene más prestigio que el carato de “acupe”. Su fama se extiende hasta las localidades próximas, en las cuales goza de merecida popularidad. Sus orígenes se remontan a la Colonia, pero debe ser en gran parte de procedencia indígena, como lo demuestran ingredientes y detalles de la preparación. Además, el nombre suena a indio. Opinan catadores veteranos que es superior al carato de ajonjolí, a la chicha andina, a la de arroz y al mismo y celebrado guarapo de piña. En los festejos de Navidad, durante las Pascuas, no hay casa pobre de Caracas donde no se tenga una vasija generosamente colmada de carato de “acupe”, así como una olla de hallacas y otra sellada de dulce de lechosa. En muchas aristocráticas residencias capitalinas también se le encuentra en esas fechas gustado satisfactoriamente por todos.

Su preparación es simple. Se deposita conveniente cantidad de maíz bien lavado y remojado en un recipiente capaz, y cubierto cuidadosamente con hojas de plátano, o con un lienzo, se le deja al fresco por cuatro o cinco días. Durante ese proceso los granos comienzan a germinar, esto es, les brota un pequeñísimo apéndice. Transcurrido



el tiempo indicado se extraen del encierro y se procede a molerlos. Hecho esto se mezcla la masa con espeso melado de papelón negro. Luego, colada en un cernidor, se diluye lentamente en adecuada cantidad de agua. Después debe quedar en reposo por espacio de veinticuatro horas, para que fermente. Con esto termina la manipulación. Entonces queda listo el carato de “acupe” para ser consumido. Largos años atrás no había en la temporada pascual bodega o botiquín caraqueños donde no se le expendiera.

En las madrugadas decembrinas, pese al recio frío que en Caracas imperaba en esa lejana época, las gentes salían presurosas de las Misas de Aguinaldo a beber en los ventorrillos carato de “acupe”. Los escanciadores obtenían así jugosas ganancias. La noche que precedía a la tradicional Misa del Gallo el consumo era enorme, y unánime. Hombres y mujeres, entre los cuales numerosas parejas de novios, acudían a gustar vasos de la sabrosa bebida. Concluidas las fiestas, durante determinado lapso, se le atribuían, tanto como a las hallacas, ciertas perturbaciones de que aparecían víctimas algunas juveniles representantes del bello sexo. Después, discurridas semanas, las revueltas aguas domésticas volvían a su cauce. O se encrespaban decididamente sí resultaba aplicable al caso, con las naturales averiguaciones cronológicas, la conocida cuarteta que refiere lo que cierto “cura socaliñero decía para su sayo” . . .



Carato de acupe

Marcos Montoro

Miranda, Los Teques

Para doce o dieciséis (12-16) personas

INGREDIENTES:

- 1 kg de maíz en concha
- 1 panela de papelón
- 4 l de agua
- 2 astillas de canela
- 15 granos de pimienta guayabita

MODO DE PREPARAR:

Se lava el maíz y se coloca en un envase amplio junto con agua que apenas lo cubra. Se coloca un lienzo fino que lo proteja y permita pasar la luz. En 3 a 5 días, los granos comenzaran a germinar.

Estos se muelen bien, y se lleva a una olla junto con un poco de agua para suavizarlo (se puede agregar agua del remojo, esta acelera la fermentación de la bebida). Coloque las especias dulces, cocine a fuego medio removiendo con paleta de madera por unos 15 minutos, hasta que esté bien espeso, si es necesario se coloca más agua para darle tiempo a la cocción.

Se deja reposar un poco y se pasa por un colador de malla muy fina (orificios muy pequeños). Se desecha el bagazo que queda en el colador.



La masa o carato se mezcla con melado de papelón previamente preparado, endulzando al gusto. Si se desea adelgazar más la bebida, se le coloca agua o guarapo de papelón.

Para su fermentación debe colocarse en un envase de boca abierta y protegido con un lienzo (o semi tapado) fuera de la nevera por 24 horas a 3 días.



Las migas heroicas

Monagas, Maturín

EN BARCELONA, CUMANÁ, MATURÍN y en algunas localidades de la isla de Margarita, las “migas” fueron el plato que engendró la emergencia en los duros tiempos de la Guerra a Muerte. Nació en días de permanente angustia hogareña y desatada violencia colectiva, cuando las ciudades coloniales tenían más casas deshabitadas que gentes por sus calles, y los campos vecinos estaban en inmensa mayoría sin cultivar. Las “migas” constituyeron un recurso culinario forzosamente derivado de aquella caótica situación económico-social engendrada por la sangrienta lucha. La población que podía llamarse acomodada pasaba los mismos sinsabores monetarios que la población pobre: todos eran miserables de solemidad.

Cuando en el vecindario conseguían una ahuyama, un pedazo de ñame, una “mano” de plátanos, un saco de ocumos o un “palo” de yuca se juntaban los aportes de cada quien para una sola olla común en una única comida diaria. A aquella iban a dar la lonja de carne lograda por obra milagrosa; la gallina habida por artes de magia; o el pescado generosamente obtenido de los indios pescadores de la ribera. En resumen, las “migas”.en su primera fase, eran ni más ni menos que un copioso ingrediente en



el cual entraban indistintamente los diversos ingredientes citados, lo mismo que recortes de arepas y partículas de casabe, es decir, todo género que fuese comestible. Así vivieron entonces las localidades orientales de Venezuela. La sangrienta revolución de independencia fue para el pueblo venezolano una interminable lección de sobriedad, de sufrimientos, de abnegación y de sacrificios. Esto es: fue una inmensa lección de heroísmo militar y de heroísmo civil.

Se confeccionaba así un solo plato fuerte integrado de cuanto se encontraba digerible. Cuando restaba algo en el fondo de la cazuela se guardaba cuidadosamente el siguiente día. A esas sobras pulcras se le sumaban los ingredientes nuevos que pudieran encontrarse después. Y entonces se guisaba todo junto, lo anterior y lo reciente, con zumo de coco, con manteca o aceite, con leche o cualquier otra grasa que para el efecto se consiguiera. Para darle mejor gusto se le ponía ají, cuyo picor disimula los más dramáticos sabores. Estas eran las “migas”. En la actualidad, con las naturales modificaciones, todavía hay en la región oriental casas de familias donde se preparan unas “migas” verdaderamente exquisitas.



Migas heroicas

Luis Medina

Monagas, Maturín

Receta para cuatro (4) personas

INGREDIENTES:

- 6 l de agua
- 1 kg de carne de pecho
- 1 plátano pintón
- 2 tomates
- 2 jojotos cortados en rueditas
- 2 ajoporros
- 1 pimentón
- 2 cebollas
- 1 kg de verduras surtidas
- 1 ramita de hierbabuena
- 1 ramita de cilantro
- 2 arepas
- 1 taza de casabe picadito

MODO DE PREPARAR:

Lleve al fuego con el agua, la carne, plátano, tomate, jojoto, ajo porro, pimentón y cebolla; cuando esté blandito cuélelo y añádale las verduras picadas, por último una ramita de hierbabuena y otra de cilantro, el jojoto, el plátano, las migas de las arepas y el casabe picadito. Déjelo hervir por 10 minutos más.



Los cuajados orientales

Nueva Esparta, La Asunción

EN PARTE DE LA ZONA ORIENTAL VENEZOLANA, es decir, en los Estados Sucre y Nueva Esparta, es ventajosamente conocido el “cuajado”, plato de méritos sobresalientes. Constituye sin ningún género de dudas uno de los más prestigiosos exponentes de la variada cocina regional. Apreciado en su aspecto material y en su combinación, el “cuajado” viene a ser una tortilla preparada con carne, pescado o mariscos. De ser utilizado el primero de dichos géneros hay que deshebrarlo limpiamente después de pasado por agua hirviente durante cortos minutos. Cuando se emplea el pescado, fresco, salado o salpreso, se le desmenuza al cabo de igual breve cocción. Y si se prefieren mariscos, es menester hervirlos algún tiempo y luego reducirlos a mínimos fragmentos. Practicado ésto, sea cualquiera de los tres el elemento escogido, se le mezcla con tomates y cebolla cortados limpiamente, se le pone con medida ajo y ají, o pimienta, y agregándole aceite o manteca se le sofríe. En esta forma se pasa todo a una sartén, o a un caldero, y se le cubre con buena cantidad de huevos batidos, dejándolo cocer a fuego lento hasta que quede bien dorado.

Se puede estimar por la descripción que el plato en referencia no es ni más ni menos que una tortilla, como ya



se ha explicado. Pero de los diversos “cuajados” descritos reclama particular mención, entre los de pescado, el de cazón salpreso, y tocante a los de mariscos, el de pepitonas. También los preparan con jaibas, erizos, cangrejos y otros crustáceos. En los días cuaresmales, y muy en especial en la Semana Mayor, tienen más prestancia los “cuajados”, época pródiga en peces y moluscos. La abstención de carnes los hace plato forzoso. Todos son verdaderamente extraordinarios, por lo suculentos a la par que gratos. En las poblaciones importantes de Margarita, lo mismo que en Cumaná, Carúpano o Río Caribe, y en otras localidades ribereñas, tienen inmensa popularidad.

La gente de aquellas regiones costeñas, convencidamente ictiófagas, le dan preferencia en sus comidas a los productos del mar. Hablarles de la presunta superioridad alimenticia de la carne es perder tiempo. Hay que escucharlas cuando comentan exclusivísimas propiedades que hacen famosos a ciertos mariscos o a determinados peces. Invariablemente, durante la entusiasta peroración, que chorrea experiencia personal, guiñan maliciosamente el ojo. Aseguraba un carupanero veterano en achaques gastronómicos que “al chipichipi”, a la “pepitona” o al “mejillón”, y entre los peces al “guerito” o a la lisa, no se les puede parar al lado ni siquiera el chivo.



Cuajados orientales

Cesar Enrique Villarroel

Nueva Esparta, La Asunción

Receta para cuatro (4) personas

INGREDIENTES:

- 500 g de cazón, sancochado y desmenuzado
- 200 g de ají dulce margariteño, en cubitos pequeños (brunoise)
- 100 g de ajo bien pisado
- 150 g de cebolla, en cubitos pequeños (brunoise)
- 100 g de pasitas opcional
- 200 g de papas sancochadas en rebanadas
- 50 g de onoto
- 20 g de margarina
- 80 g de sal
- 15 g de pimienta negra
- 6 huevos batidos
- 2 plátanos maduros fritos, cortados en rebanadas

MODO DE PREPARAR:

En una sartén sofría los aliños en el aceite onotado incorpore el ajo, la cebolla y el ají margariteño hasta que esta cristalizada la cebolla. Agregue las pasas y por último como invitado especial el cazón, únalo al guiso rectificando sal y pimienta negra. Divídalo en 3 porciones.



Utilice un molde refractario o tortera, aplique margarina con los dedos hasta que la base este bien engrasada; y comience a armar el cuajado.

Coloque las tajadas haciendo una cama, luego agregue una porción de cazón, y sobre esta una cama de papa, arriba de esta vuelva a añadir cazón, tajadas, cazón y corone con papas. Incorpore los huevos bien batidos, rectifique con una pizca de sal y un toque de pimienta, hasta que cubra la papa. Llévelo al horno por 40 minutos a 200 °C, durante los primeros 20 minutos déjelo tapado con papel aluminio. Termine la cocción cuando estén doradas las papas.



El perico guanareense

Portuguesa, Guanare

SE PUEDE DECIR QUE MUCHOS DE LOS PLATOS CRIOLLOS, todos tan populares en el país, son, a causa de ello mismo, más nacionales que locales. Esto partiendo del concepto de que se les prepara en cualquier región venezolana. Lo innegable es que en algunas lograron mayor prestigio que en otras. Eso sí, en determinadas provincias, o en ciertas poblaciones, asumen características especiales, particularísimas, que los hacen más gustables o mejor presentados. Las localidades de los Llanos poseen una cocina parca, recortada en lo que atañe a variedad, porque está limitada en lo que cumple a ingredientes. De ahí que las realizaciones culinarias de Portuguesa, por ejemplo, son similares a las de Cojedes y Barinas. Entre todas media un parentesco íntimo. Pero, pese a esa condición, la nota parroquiana, hasta pudiera decirse, de vecindaje, se impone siempre a la general. Y se encuentra que la especialidad triunfa en la mayoría de esas preparaciones fogoneriles, las que es menester calificar, por sus peculiaridades, típicas de la región.

Ocurre así con el “perico” que se prepara en Guanare, la risueña, laboriosa y catolicísima capital de Portuguesa, donde el ánimo de los habitantes es tan abierto



a la hospitalidad como se ofrece ella misma abierta cordialmente a los cuatro vientos de la llanura. No hay casa guanareña donde el “perico” no sea plato clásico en el desayuno. Ni existe allá posada donde no se le brinde a los viandantes, a toda esa gente que la atraviesa, en automóvil, en camión o a caballo. Lo comen las personas acomodadas y lo gustan los pobres, porque para todos alcanza. Los elementos que se requieren para confeccionarlo se consiguen fácilmente en las pulperías locales, y por ello no descansa el fogón, ni el caldero ni la sartén hallan reposo. Liquidada la ración de “perico”, acompañada de calientes arepas, cierra el acto la taza colmada de café. Algunas veces se sirven en el desayuno guanareño frijoles guisados, queso y huevos fritos, y yuca.

El “perico” se prepara con “chicharrones” machacados a conciencia, revueltos con huevos y cebolla bien picada. Se junta todo y se fríe rápidamente. En algunas ocasiones le anexan pequeños pedazos de tomate, lo cual lo hace más apetecible. También lo comen en el almuerzo, pero cuando es casi obligatorio es en el desayuno. Es tan agradable como alimenticio, y hay que gustarlo caliente, sin llegar a proporciones abusivas, porque entonces la grasa que le suministran los “chicharrones” produce pesadez al estómago. ¿De dónde saca su curioso nombre? Según parece tanto éste como el plato mismo son de origen colonial. Pero cualquiera que sea su procedencia y el motivo de la pintoresca denominación, como plato típico es de valor. Lo verídico y comprobado es que el “perico” que se prepara en la ciudad coromotana traduce por sus excelencias íntimos aspectos populares de portuguesa.



Perico guanareense

Daniel Torrealba

Portuguesa, Guanare

Para ocho (8) personas

INGREDIENTES:

1/2 kg de chicharrón de cuerito

1/2 kg de chicharrón de carne

3 cebollas medianas

6 tomates de perita

6 huevos

MODO DE PREPARAR:

Machaque los chicharrones de cuerito y corte los de carne. Sofríalos en poca grasa con las cebollas y tomates pelados cortaditos. Bata los huevos juntos con un puntico de sal, agréguelos a la preparación, revolviendo hasta que esté bien cocido.



El conejo guisado cumaná

Sucre, Cumaná

EN LOS TERRENOS LLANOS QUE DESPLIEGA CUMANÁ entre las riberas del Manzanares y las faldas de la serranía proliferan los conejos. En esas ardientes extensiones cubiertas de orégano y mastranto, tunas y cardones, sombreadas por el cují y la cuica, donde crecen la mayo y el maguey, se reproducen numerosas plantas como la verdolaga, el llantén, la pira y el cundeamor. En ellas encuentran sustento seguro los mencionados roedores, sobre todo en la primavera, cuando el suelo forma una infinita alfombra verde. En los veranos rigurosos se mantienen de raíces y de la corteza de ciertos arbustos, e incursionan en los fundos agrícolas cercanos, donde consiguen sabrosa alimentación en las frutas que caen al suelo y en los hierbazales ribereños. Los sembrados de hortalizas les ofrecen también suculentos bocados. La sabana y los campos perforados por ellos.

Las conejeras se multiplican raro hallarlos fuera de éstas en las horas del día, dedicados a dormir y a reposar salen cuando se oculta el sol. Son impenitentes nochemiegos. En Margarita también abundan. Esos conejos sabaneños son gordos, de carne fina y gustosa. Les sobra alimento, y ellos saben proporcionárselo. Hace muchos años en Cu-



maná y en la isla los cazaban con palos durante la noche. Para ello no era menester sino de un hachón para encandilarlos y de un buen garrote. Se hacían así verdaderas hecatombes. Cuando eran muchas las víctimas se les arrancaba la piel a las que estaban destinadas a ser consumidas frescas preparadas en “pebre”. Las restantes, rajadas por la mitad, de largo a largo, extraídas las entrañas y untadas con un poco de sal, se las ponía a secar al sol. Se les dejaba la cabeza, y eso les daba cierta curiosa apariencia macabra.

Parece que en la Colonia las pieles eran comerciables. En el mercado y en las bodegas de la ciudad, y en las pulperías de los caminos vecinales, aparecían en los mostradores grandes “pilas” de conejos ressecos. Para guisarlo se remoja el conejo salado durante horas. Generalmente se le sumerge en agua fría en la noche. En la mañana, la carne está esponjada, perdido el aspecto escuálido. Cortada en pedazos se la pone a cocer con su conveniente cantidad de cebolla y tomates, sus pedacitos de ajo, hojas de orégano y la dosis de manteca necesaria. Unos diez minutos antes de bajar el caldero del fogón se le añaden un par de tazas de vino dulce. Resulta un guisado exquisito. En la mesa lo acompañan con arroz blanco, algunas veces los cuecen juntos de una vez. De ambas maneras es un plato estupendo, una de las más auténticas confecciones culinarias de los campos cumaneses y margariteños. Pese a la sañuda persecución que los aniquila, todavía se consiguen allá los simpáticos roedores. Decía ahora poco filosóficamente un cazurro “charero” comentando el caso: “Hasta los conejos aprenden. Antes era fácil tumbarlos a palos. Ahora es difícil cazarlos con escopeta. Pronto no se les podrá matar sino con bomba atómica”.



Conejo guisado cumanés

Magdely Martínez

Sucre, Cumaná

Para dos (2) personas

INGREDIENTES:

- 1 conejo de 1,2 kg aproximadamente
- 6 dientes de ajo
- 4 cebollas
- 2 pimentones verdes
- 2 pimentones rojos rostizados
- 4 tomates escalfados
- 100 g de ajíes dulce tipo jobito
- 1 pizca de orégano
- 1 pizca de comino
- 1 pizca de color
- 250 ml de jugo de jobito
- 40 g de papelón rallado
- 5 g de canela en rama
- 60 ml de ron blanco
- 100 ml de caldo de vegetales
- Sal y pimienta al gusto.

MODO DE PREPARAR:

Elabore un adobo con 2 cebollas, ajíes, pimentones verdes, 6 dientes de ajo, 150 ml del jugo de jobito, 30 ml de ron blanco, sal, pimienta, comino y orégano al gusto. Procese estos ingredientes en la licuadora o en



un procesador de alimentos. Seguidamente trocee el conejo en partes, sumerja las piezas en un recipiente con el adobo, y deje marinar por 2 horas aproximadamente. Pasado este tiempo, en el caldero, elabore un sofrito con aceite, y 1 cucharada de mantequilla; añada las cebollas, tomates y pimentones rojos en brunoise. Cocine por aproximadamente 5 minutos, luego incorpore el conejo con el adobo, añada un poco de caldo de vegetales, una pizca de color y rectifique sal y pimienta. Tape el caldero y deje cocinar, hasta reducir $\frac{1}{4}$ parte de la preparación. Por último, retire las piezas de conejo, y con el guiso producto de la cocción, incorpore el jugo de jobito restante, el papelón rallado, la canela, el anís estrellado y los 30 ml de ron. Déjelo hervir, hasta obtener una salsa espesa agridulce, sirva el conejo bañado con esta salsa. Acompañelo con arroz, vegetales salteados o bola de plátano.



El lechón horneado taribeño

Táchira, San Cristóbal

NO HAY LOCALIDAD EN EL TÁCHIRA donde el marrano al horno no sea uno de los platos más prestigiosos, Si en San Cristóbal lo preparan admirablemente, en Rubio no le ceden; si en San Antonio lo acondicionan en forma que hace época, en La Grita no se quedan atrás; si en Colón lo convierten en una maravilla, en Táriba operan un verdadero milagro. En resumen, el lechón horneado es una de las más grandiosas evidencias de la cocina tachirense. Es un noble plato conocido en todo el país, donde quiera que se consiga un cerdo púrvulo. Pero en el mencionado Estado andino, en la materia comentada, se llevan la palma; así como dentro de los límites regionales se quedan con el triunfo las cocineras taribeñas. El pueblo tachirense es uno de los que en Venezuela come mejor y más. Allí la gente, que se pega a la faena diaria de seis a seis porque en eso de producir para ganarse el bienestar se atiene más a la sana tradición que a la ley del trabajo, sabe que si bien es cierto que debe trabajar para comer, también es necesario comer para trabajar.

Por esa conciencia cabal que tiene el Táchira de lo que cumple hacer, dispone de platos que nutren y que a la vez placen al paladar. El cochino tierno al horno responde



ampliamente a esas prácticas y realistas normas locales. Los nativos del Estado cordillerano no conciben una buena comida sin que haga presencia en la mesa un lechón horneado. En su concepto certero y ecuánime de las cosas pueden haber manjares iguales en calidad, pero mejores, nunca. Se le prepara como va a explicarse. Difuntizado el animal, bien raspadas las cerdas, se le practica una de estas operaciones. O se le abre en canal, como abrieron los ingenieros a Caracas con la Avenida Bolívar, o se le extraen las entrañas y todo lo demás por la boca y la parte opuesta... Entonces, concienzudamente lavado, se procede a rellenarlo. Tal menester se hace con carne de marrano picada al menudo o molida, cebolla y tomate, ajo y orégano, comino y pimienta, pan rallado, encurtido, huevos duros cortados en rodajas, aceitunas y pasas y alcaparras. Todo eso se sofríe en fino aceite de olivas, parte de lo cual ha sido puesto en saturación en vino blanco desde el día anterior.

Algunos rigoristas le añaden a la mezcla medida cantidad de sal de nitro, para ablandar y darle color rosado a la carne. Luego se pasa el lechón al horno, envuelto en papel de estraza, para que se dore de modo uniforme, y se le voltea cada vez que se cree conveniente. Después se le salpica de numerosos clavos de especia y se le coloca en una gran bandeja rodeado de salsa. De todo ese atractivo proceso resulta que el cuero, unido indisolublemente a la gordura, da la visión inefable de una mullida capa gelatinosa que se va engarzada en los picos del tenedor... Hablaba cierta vez una cocinera taribeña de las calles anchas de Cúcuta, de las cuales se jactan tanto sus moradores, “¡Quién aguantara a los “guates” si supieran preparar bien el lechón..!”.



Lechón horneado taribeño

Mariela Contreras

Táchira, San Cristóbal

Para veinticinco (25) personas

INGREDIENTES:

1 lechón de 12 kg aproximadamente

Marinada

1 ½ cabeza de ajos
20 g cebolla en polvo
300 g salsa de soja
100 g finas hierbas
6 naranjas
50 g Pimienta
Sal al gusto

Relleno:

1 kg tomate deshidratado
½ kg cebolla mediana
1kg Lomo de cerdo molido y condimentado:
80 g de pan
20 g de perejil
15 g de ajo
180 g de huevos cocidos
10 g de pimienta
15 g de comino
50 g aceitunas



30 g de alcaparras
Sal al gusto

Demi-glance de pasas:

3 kg de huesos de cerdo
750 g del caldo en la cocción del lechón
500 g de pasas
3 l de agua
15 g pimienta
15 g de hojas de laurel
30 g finas hierbas
20 g guayabita
20 g clavito dulce
Sal al gusto

MODO DE PREPARAR:

Marinada:

Colocar en un envase para licuar todos los ingredientes: los ajos, la cebolla en polvo, salsa de soja, finas hierbas, rayadura y zumo de naranja.

Con una brocha pinte cada ½ hora el lechón, refrigere después de cada pincelada, repetir la operación por 24 horas.

Relleno:

Muela el lomo de cerdo y colóquelo en un recipiente adecuado, incorpore todos los ingredientes, cortados en cuadros pequeños; amase para unificar los ingredientes, y déjelo reposar unas 4 horas para integrar



los sabores. Luego rellene el lechón, cociéndolo para cerrar el vientre, y no se salga el relleno.

Hornear el Lechón:

Coloque el lechón en una bandeja para hornear, después de rellenerlo y una vez cosido, llévelo al horno, rocíelo de vez en cuando con la marinada que quedo, hasta que esté listo.

Por cada kilo de lechón, se hornea una (1) hora.

Cuando esté cocido, colar los jugos, he incorporarlo a la demi-glance, para terminar la salsa.

Salsa demi-glance:

Coloque en una bandeja, los huesos de cerdo, rocíelo con las finas hiervas, pimienta, sal, guayabita y el clavito dulce. llévelo al horno a 140 °C por 2 horas. Al finalizar coloque los huesos horneados en una olla, con todo lo que está en la bandeja, el caldo de la cocción del lechón y el agua. Llévelo al fuego, y baje la llama una vez que hierva; cocínelo hasta que reduzca el 50%. Déjelo reposar, retire los huesos, finas hiervas, clavitos, guayabita, hojas de laurel, y cuele. En ese momento incorpore las pasas, déjelo hervir a fuego bajo por 1 hora más, ratifica el sabor, para después licuar y colar.

Montaje

Coloque el demi-glance de pasas en pequeñas gotas dispersas en el plato, ponga una porción del lechón cortado en rectángulo, prepare en forma de pequeña



quenelle el relleno, utilice una pequeña parte de la piel crocante del lechón, y colóquela como una pequeña teja a un lado del rectángulo. Freír unas alcaparras para que su textura sea crocante póngalas alrededor del plato al igual que algunas láminas de tomates deshidratados, ponga el roció de brotes dispuestos sobre la superficie del plato.



El chungute trujillano

Trujillo, Trujillo

LOS PUEBLOS DE LA CORDILLERA poseen dos elementos fundamentales en su dieta: la carne y la arveja. Allá la gente no come para llenarse el estómago, o con el fin de pasar el rato, sino para vigorizarse el organismo. En ese concepto, después de aquellos vienen la leche, el trigo, los huevos, el maíz, la papa y la yuca. En Trujillo, y en Mérida y Táchira, hay un consumo permanente e intenso de todos esos géneros alimenticios. Los naturales de los Andes saben nutrirse, y lo realizan a cabalidad. Proceden así, primero, porque abrigan el convencimiento de que para trabajar se requiere disponer de energía física; y, segundo, porque para hacerlo con éxito, es decir, con voluntad y fe en lo que se ejecuta, es preciso tener el ánimo jubiloso. Ceteramente lo expresa el viejo refrán popular: “barriga llena corazón contento”. Esto lo explican los serranos con un silogismo contundente: el que está triste no come; pero el que no come está triste.... Y la tristeza y el hambre se riñen con el trabajo.

La cocina es poco más o menos la misma en los tres Estados nombrados. Los ingredientes son idénticos y la técnica igual. En cuanto al apetito con que se le hace honor a los platos regionales no hay más que hablar. La



sencillez de las costumbres nativas y el sosiego espiritual de los moradores de la sierra son la mejor salsa. Por ejemplo, en todo ese fértil y montañoso suelo de Trujillo, es raro encontrar un hombre entregado a la ociosidad. Aludiendo a esa contracción laboriosa se puede decir, como lo dicen allá, que “los trujillanos no se cruzan de brazos ni para pedir la bendición”. Los campesinos de esa recia zona venezolana cuentan con un famoso plato típico, el “chungute”, que es popular en todas las localidades de los Andes. Se hace a base de arvejas. Sus orígenes se pierden en la Colonia, y en Trujillo lo elaboran con un derroche de maestría que linda con lo apoteósico...

Se le prepara con harina del mencionado cereal, el cual se muele después de haber sido tostado. A conveniente porción de aquella se le junta otra de agua, se cuece dándole densidad adecuada. Hay que agregarle cauta cantidad de sal, y los aliños corrientes, pero machacados y sofritos en escasa manteca. Se deja hervir bien la mezcla y durante ese proceso se remueve con energía. En su calidad de sopa es tan alimenticia como la de trigo, y sumamente gustosa al paladar. Agrada, nutre y satisface. Es el plato popular rústico por excelencia, Opinan muchos que la arveja posee ciertas cualidades que bien pueden calificarse de milagrosas. Es millonaria en vitaminas, y según sus apologistas hace crecer el pelo y evita su caída. Las cerradas barbasas de los trujillanos y sus contadas calvicies parecen dar fe...



Chungute trujillano

Teresa Barazarte

Trujillo, Trujillo

Para cuatro (4) personas

INGREDIENTES:

- 1 taza de arvejas secas partidas sin concha
- 3 tazas de caldo de carne
- 2 tallos de cebollín picados
- 2 cucharadas de hojas de cilantro picadas
- 1 cucharada de hojas de perejil picadas
- 1/3 tallo de ajo porro en rueditas
- 1 tallo de céleri, troceado
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARAR:

En una olla o sartén gruesa de hierro, ponga a tostar las arvejas a fuego medio hasta que oscurezcan un poco, cuidando de que no se quemem, y déjelas reposar.

Proceda a molerlas con un mortero, hasta obtener consistencia harinosa, aceptando que puedan quedar algunos trocitos de arvejas.

Ponga a hervir el caldo, añada la harina de arvejas y remueva, durante 10 minutos. Agregue las hierbas, sal y pimienta al gusto, y cocínelo tapado a fuego bajo, hasta que espese y esté bien cocido. Debe remover con frecuencia para que no se pegue. Puede



agregarle más agua si desea la crema menos espesa. Tradicionalmente se sirve acompañada de arepa de trigo, sofrito de tomate, cebolla y un toque de picante; a veces con chicharrón o cochino frito en trozos. Algunas personas gustan de agregarle papas cocidas troceadas, y tortilla de huevo. También puede colocársele un plátano pequeño que se debe pelar y partir a mano, para que no ennegrezca, este se agrega troceado a la sopa durante la cocción. Igualmente, puede realizarse incluyéndole arroz, chorizo frito y pimentón.

Nota: Los granos tostados son difíciles de moler en un procesador de alimentos, inclusive pueden dañar las cuchillas. Es mejor utilizar un mortero, molino o similar.

Si consigue granos enteros de arvejas (suelen venderlas a la mitad), el proceso de tostado es doble. Primero se tuestan un poco, se golpean con una piedra (a medio moler) para retirar las cáscaras, se muelen nuevamente esta vez para obtener la harina, que por último se tuesta hasta que tome un color algo marrón.



El escabeche costeño

Vargas, La Guaira

EN TODAS LAS ZONAS PORTEÑAS VENEZOLANAS, y en los centros urbanos próximos a la costa, se conoce la confección cocineril que, desde la Colonia hasta el presente, ha ganado cada vez más fama y mayor popularidad. Se trata del escabeche. En La Guaira, Puerto Cabello, Margarita, Cumaná, Carúpano y Río Caribe, en Maracaibo y Coro, y en las localidades ribereñas del Golfo de Paria, lo preparan con carite o sierra, peces que juzgan los más adecuados al efecto. Los de escamas son raramente utilizados. Dicen los gastrónomos de experiencia que el escabeche más gustoso es el de sierra. Es opinión que merece todo respeto, tanto como el pez nombrado y tanto como el mismo gustoso plato. En los restaurantes de Caracas le ofrecen a la clientela el escabeche guaireño como algo que vale la pena. El aprecio de que disfruta es bien merecido.

La preparación es receta corriente. Cortadas delgadas ruedas de sierra, o de carite, se las fríe hasta quedar perfectamente doradas. Luego se les juntan rodajas de cebolla fritas, pequeñas tajadas de pimentón pasado por agua sal y pimienta en polvo, o ají, en porción moderado. Si se quiere se le ponen aceitunas. Algunos le agregan hojas de orégano, alcaparras y tenues discos de limón.



Después se coloca todo en una sopera capaz y se remoja con suficiente cantidad de aceite de olivas y de vinagre fino. Los gustadores expertos dicen que cuando sabor más succulento tiene el escabeche es el segundo día de haber sido preparado. Según parece, entonces sus componentes alcanzan suficiente grado de saturación.

De las ciudades interioranas, las alejadas de la ribera marina encargan escabeche a las poblaciones porteñas, donde se consigue buen pescado fresco. Por eso de Cumana, Margarita y Carúpano lo envían con frecuencia domésticamente enlatado. En la capital de la República lo saben preparar, pero algunas veces lo consumen en las casas de familia procedente de La Guaira o Puerto Cabello. Cierta malintencionado compatriota, cuando oía decir que Venezuela disponía de hombres “muy bien preparados”, afirmaba escépticamente que lo único que había en el país bien preparado era el escabeche, y eso, añadía, si es de sierra y hecho en puerto de mar.



Escabeche costeño

Jorge Morante

Vargas, La Guaira

Receta para cuatro (4) personas

INGREDIENTES:

- 4 ruedas de carite
- 1 pimentón rojo
- 2 cebollas moradas grandes
- 5 ajíes pintones
- 1/2 taza de vinagre de vino
- 1 taza de aceite de oliva
- 2 hojas de laurel
- Pimienta negra en granos, recién molida
- 5 guayabitas
- 1/2 litro de aceite de maíz
- 1/2 taza de leche de coco fresca
- 2 hojas de cilantro cimarrón
- Pimienta de cayena
- Sal a gusto

MODO DE PREPARAR:

Salpimiente el pescado y fríalo hasta dorarlo, escurra el exceso de aceite sobre papel absorbente, y resérvelo en una fuente rectangular de vidrio.

Saltee los pimentones, cebollas y ajíes en aceite de oliva. Cocine en un sartén el vinagre, laurel, guayabitas y pimienta de cayena hasta que hiervan. Viértalos



sobre el pescado, con las cebollas, ajíes y pimientos. Conserve la preparación hasta el día siguiente, tapada con papel plástico.

Al momento de servirlo coloque la leche de coco, y las hojas de cilantro finamente picadas. Sírvalo con tostones de topocho verde y arroz blanco.



Los bollitos pelones sanfelipeños

Yaracuy, San Felipe

MUCHAS DE LAS EJECUCIONES CULINARIAS regionales son conocidas en toda la República. A veces las diferencia tan sólo el tecnicismo con que han sido hechas, y, precisamente, ese es el detalle primordial que les da superioridad local. Es un “quid divinum” que no todas las cocineras poseen. Por eso hay unas más expertas que otras, aunque se trate del mismo plato. Indudablemente que la bondad de la materia prima que se utilice, su dosificación y el tiempo que se gaste en la cochura significan mucho. Pero la técnica, la “gracia” personal de que disponga la artista fogonera, tienen enorme trascendencia. No se hable del uso de la sal y de la aplicación de la manteca y el aceite, que constituyen cánones fundamentales de la cocina. La buena cocinera criolla se distingue en que nada le falta ni nada le sobra en los platos que condimenta. A muy pocas se les enseñó el oficio. Casi todas son autodidactas: saben porque sí, y por eso “sabe” tan bien cuanto preparan.

Los “bollitos pelones” son plato corriente en todas las localidades del país. Gozan de entusiasta acogida, y rara es la casa venezolana, rica o humilde, donde no se les prepare entre días. Pero los de San Felipe, por ejemplo, merecen nota aparte. En los restaurantes criollos logran



los “bollitos pelones” gran demanda. Cuando figuran en la “carta” desaparecen rápidos, consumidos con fervor por la clientela. Sin ser, precisamente, confección cocinera de postín, no es tampoco proletaria. Pertenece a lo que podría denominarse la “clase media” de la cocina nacional. Es demócrata genuina, pero de centro, porque “los bollitos pelones” no aceptan los extremos. De ahí que sean cordial y atentamente recibidos en todas las mesas. No inspiran respetos protocolares, pero disfrutan de unánime simpatía y de general consideración. Se les tiene cariño. Nunca se ha sabido que hayan proporcionado indigestiones.

Como todas las cosas amables, son sencillos. Para hacerlos se requiere tan sólo buena masa de maíz o un guiso preparado con carne de marrano molida, a la cual se le añaden los aliños clásicos en las debidas proporciones. La sal y el ají deben ser manipulados con la cautela que ambos ingredientes imponen. Bien cocido el guiso se rellenan con él pequeños redondeles de masa, modelándolos luego esféricamente, como es de rigor. Hechas las minúsculas bolas se las deposita en un caldero junto con salsa elaborada con carne y jugo de tomate, y se les deja cocer a fuego lento. En la capital del Yaracuy preparan los “bollitos pelones” de manera exquisita. Quien los llega a catar una vez no los olvida. “Son unos de los pocos milagros que nos ha hecho San Felipe”, declaró un yarita-gueño guasón en cierta oportunidad en que se alababa el producto.



Bollitos pelones sanfelipeños

Humberto Arrietti

Yaracuy, San Felipe

Para dos (2) personas

INGREDIENTES

Guiso:

- 1 kg de pernil de cochino molido
- 2 cebollas grandes finamente picadas
- 3 dientes de ajo machacados
- 1 pimentón rojo finamente picado
- 10 ajíes dulces
- 5 tomates maduros pelados, despepitados y finamente picados
- 3 cebollines finamente picados
- 1 ajoporro finamente picado
- 1 taza de aceite onotado
- 1 litro de salsa de tomate criolla
- Sal y pimienta al gusto

Masa:

- 1/2 kg de harina de maíz
- 3 tazas de agua
- Sal al gusto



MODO DE PREPARAR:

Guiso:

En un caldero, ponga a calentar el aceite a fuego medio, agregue el cochino, la sal y dórelo durante 18 minutos, removiendo cada 3 minutos. Agregue la cebolla, el ajo, el pimentón, los ajíes, los tomates, el ajoporro, el cebollín, y sofríalo. Tápelo y cocine a fuego bajo, durante 40 minutos.

Masa:

En un recipiente mediano, agregue 3 tazas de agua para elaborar $\frac{1}{2}$ kg de harina de maíz, y amásela.

Bollos:

Forme bolitas de masa, un poco más pequeñas que un huevo de gallina; haciéndoles un orificio con el pulgar, tratando de que las paredes queden delgadas. Rellene cada bolita con 2 cucharadas del guiso, y ciérrelos, uniendo la masa con los dedos --o añadiendo algo de masa--; manteniendo la forma más o menos redonda. En una olla vierta agua con sal y llévela a un hervor, introduzca progresivamente las bolitas rellenas. Cocínelas 10 minutos aproximadamente, una vez que floten en el agua, colóquelas en el caldero. Al momento de servir báñelas con la salsa caliente.



Los huevos chimbos maracaiberos

Zulia, Maracaibo

MARACAIBO ES UNA DE LAS TIERRAS VENEZOLANAS donde se hacen más exquisitos dulces. La jalea de hicacos, el merey pasado, que allá llaman “caujil”, la conserva de plátanos y otras tantas típicas manipulaciones de esa especie tienen en la capital zuliana justificado renombre. Pero lo que le otorga mayor fama en ese ramo comestible son los “huevos chimbos”. Lejano tiempo atrás eran obra únicamente doméstica, destinada al consumo del grupo familiar. Había también entonces casos donde se les preparaba como negocio. En esta forma existía en la laboriosa urbe una permanente y estimuladora competencia entre los que se dedicaban a elaborarlos. Todo eso sucedía antes de la aparición del petróleo. La afluencia de dinero que éste determinó y la creciente llegada de elementos extranjeros elevó la demanda de la famosa y delicada combinación reposteril, que se remonta a la Colonia. Y entonces los “huevos chimbos” se industrializaron decididamente.

Si bien la confección casera no ha perdido nada de su antigua y tradicional calidad la otra adolece del cambio que ocurre con cuanto se comercializa. Huevos frescos, de los cuales se emplea solamente el amarillo; azúcar:



una económica porción de brandy y una cauta dosis de esencia de vainilla son los componentes. Se baten cuidadosamente las yemas hasta que formen un todo espeso, y luego se vacía éste en los minúsculos receptáculos que lo moldean, o sea la “chimbera”, aparato que ha venido a sustituir las cáscaras de las mismas posturas, que eran utilizadas antes para el caso. Hecho lo ya explicado se cuecen las pequeñas masas en “baño maría”. Luego se las agrega a un almíbar de conveniente densidad, al que se añaden el licor mencionado y el ingrediente farmacéutico. De esta manera es como se confeccionan los “huevos chimbos” maracaiberos de tipo hogareño, que no han menguado ni en su fama ni en su delicadeza.

Antiguamente no faltaban en ninguna casa de Maracaibo, tradicional epílogo del almuerzo o la comida. De la misma óptima calidad los saboreaban pobres y ricos, porque confeccionados con igual esmero y baratura hacían presencia en todas las mesas. En esos tiempos se vivía allá fácilmente, y los víveres eran abundantes y económicos. En la gloriosa ciudad lacustre nunca hubo miseria, ya que la laboriosidad y el sentido cooperativista de sus habitantes producían lo que para subsistir necesitaba cada quien. Se hacía una existencia sencilla y bonachona, holgada para los pudientes y cómoda para los de escasos recursos. Para ese entonces, como ahora también, Maracaibo se lo debía todo a su propio esfuerzo. Ese risueño pasado, tan confortador para el espíritu, sigue viviendo en los “huevos chimbos” y en las chispeantes y populares “gaitas” donde se siente palpitar el corazón armonioso y expansivo del Zulia.



Huevos chimbos maracaiberos

Néstor Amesty

Zulia, Maracaibo

Para seis (6) personas

INGREDIENTES:

- 12 huevos (solo la yema)
- 1 lt de agua
- 1 ½ kg de azúcar
- 200 ml de brandy
- 1 astilla de canela
- 10 clavos de olor
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

MODO DE PREPARACIÓN:

En una olla ponemos a calentar el agua con el azúcar, los clavos de olor y la canela, dejamos cocinar hasta obtener un almíbar suave; una vez que esté listo apagamos y agregamos el brandy reservándonos 2 cucharadas para luego.

Se baten las yemas de huevo y cuando comiencen a espesar le agregamos la vainilla sin dejar de batir y un toquecito del brandy (2 cucharadas), seguimos batiendo hasta que las yemas hagan picos.

Una vez lista la preparación, llenamos los envases de la “Chimbera” con la mezcla y ponemos en baño María por 15 minutos aproximadamente o hasta que crezcan y estén cocidos, podemos probar metiendo



un palito al huevo chimbo; si sale seco está listo. Una vez listos los huevos chimbos sumergimos en el almíbar bien caliente (ya listo y apagada la cocina) y envasamos en frascos de vidrio esterilizados una vez que enfríe.

Si no se posee una chimbera (molde especial) podemos cocer la mezcla de las yemas en un envase a baño María y una vez cocida cortamos en trozos y agregamos al almíbar caliente, no tendrán la típica forma ovalada, pero tendremos la oportunidad de probar este exquisito postre zuliano.



La langosta con erre

Territorio Insular. Archipiélago Los Roques

PARTIENDO DE LOS PRIMEROS DÍAS DE SEPTIEMBRE a la última semana de abril, a todo lo largo de esa octava anual que discurre bajo el signo áspero de la “erre”, insurgen en el mercado las langostas. Reaparecen procedentes de las diversas zonas marítimas del país. Llegan de los ricos viveros que tienen en todas esas aguas nacionales. Vienen de los innumerables escondrijos y cuevas que les pertenecen milenariamente y que se distribuyen por los acantilados de Tierra Firme y del reguero de islas e islotes venezolanos aventado desde Los Monjes hasta Los Testigos. Terminada la época del desove, de mayo a agosto, vuelven para tentar el apetito de los gastrónomos. Un veto fundamentado en la tradición y en la experiencia impide su consumo durante esos cuatro meses, y regresan espléndidas en pulpas, saturadas de yodo, impregnadas de excitantes aromas submarinos.... En Caracas y en las ciudades cercanas a la ribera se las disputan los buenos gustadores para sus mesas. Y en los hoteles y restaurantes de lujo se presentan en los “menús” luciendo atuendos franceses. ...

A medida que han ingresado al país europeos y norteamericanos y se fue aquilatando el paladar, cobró demanda la langosta. Al igual que otros crustáceos y ciertos maris-



cos y moluscos, se la consume ahora en tremenda cantidad. Es así tanto porque ha aumentado la población gastronómica como porque la gente cada día está más convencida de algunas inapreciables cualidades que tradicionalmente se le atribuyen. Antaño alcanzaban limitada solicitud las langostas, aún en las mismas localidades costeras. Les cargaban en cuenta muchas indigestiones y súbitas dolencias estomacales, pese a no haber sido ingeridas en el plazo prohibitorio, y eso los hacía ver con más respeto. Hay que recordar que el sustancioso crustáceo no sólo no ha de ser gustado en esos días fatídicos, sino que no debe comerse sino cocido vivo, perfectamente fresco y saltando. ...

En la Colonia tuvieron las langostas exigua demanda. Después, a medida que Nuestra Señora la República fue modificando ciertos aspectos de la remota mentalidad vernácula, los criollos se decidieron a engullirlas. En las playas orientales, cuando los pescadores atrapan una langosta la asan en la misma caparazón, puesta sobre brasas. La abren y la untan de limón y sal. En esa ingenua forma primitiva es inefable. Pero como resulta sencillamente deliciosa es preparada en leche. Para esto, después de haberla hervido viva, se la secciona en pedazos. Entonces se lo hace cocer en escasa porción del líquido citado, que se sigue añadiendo parcamente a medida que el hervor lo reduce. Mientras se desenvuelve este proceso se le agregan una cebolla grande, blanca, limpiamente picada; algunos dientes de ajo majados; y dos o tres tomates cortados en pequeños fragmentos. Se le suman un puntico de ají y una pincelada de “onoto”. Apuntaba alguien que “el mejor bocado de la langosta está en las muelas”. Otro rectificó que “lo mejor de las muelas está en la langosta”...



Langosta con erre

Adriana Sardo

Territorio Insular. Archipiélago Los Roques

Para cuatro (4) personas

INGREDIENTES:

- 4 langostas
- 200 ml de vino blanco seco
- 200 ml de caldo casero de pescado 100% natural
- 200 ml de caldo casero de carne 100% natural
- 400 g de leche
- 100 g de queso parmesano rallado
- 100 g de mantequilla
- 100 g de cebolla
- 10 g de mostaza
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de Pimienta
- Aceite de oliva
- Ramas de estragón

MODO DE PREPARAR:

Asegúrese que las langostas están vivas. Páselas por agua y cortarlas por la mitad a lo largo. Para hacerlo, empiece por la cola hacia la cabeza. Verá que el animal tiene una línea que sigue su cabeza longitudinalmente. Observe que hay otra línea que la atraviesa en forma perpendicular. Clave el cuchillo en el punto en el que las dos líneas se cruzan y corte el



animal hasta la cola. Luego corte la parte de la cabeza. Recupere el jugo que suelte la langosta y guárdelo. Elimine la parte blanquecina que encontrará en la cabeza de la langosta. Resérvala.

Salpimiente las langostas y agrégueles un chorrito de aceite de oliva. Colóquelas en una bandeja que pueda ir al horno y déjelas a 180°C durante 15 minutos con la carne hacia arriba. Retire la carne de las colas y córtela en dados de un centímetro de lado aproximadamente. Córtelas a trozos de igual medida que la de los cuerpos. Resérvelas. Guarde las cáscaras para terminar el plato.

Relleno:

Ponga a reducir el vino blanco, el caldo casero de pescado y el caldo casero de carne; junto con el estragón, y la cebolla pelada y cortada a láminas finas. Cuando el líquido se haya reducido y tenga una consistencia cremosa, cuélelo y sígalo reduciendo hasta que esté bien espeso. Reserve la salsa tapada con un papel film para que no se le forme una costra en contacto con el aire.

Prepare la bechamel con la leche Mézclela con la salsa reducida y la mostaza en polvo. Rectificar la sazón.

Acabado:

Disponga en la base de un caparazón un poco de la salsa anterior. Cúbrela con la carne de la langosta. Acabe de cubrir el conjunto con el resto de la salsa. Distribuya por encima el queso rallado. Añádale unos trozos de mantequilla y gratínelas en el horno.



El morrocoy semanasantero

Región de Guayana

LA TRADICIONAL NORMA IMPUESTA por la religión católica de que no se coma carne en los días de abstinencia cuaresmal, principalmente durante la Semana Santa, ha traído en Venezuela, por consecuencia, una costumbre en la que actúa de inevitable protagonista el morrocoy. Por eso las fechas en que el mundo cristiano conmemora la Pasión de Cristo sirven aquí para declararle guerra implacable al mencionado primo hermano de la tortuga y del galápago, cuyo delito único, como el de los dos nombrados, es pertenecer al género anfibio. En el mismo caso mortal está el chigüire. La simultánea convivencia de todos ellos con la fauna acuática y con la fauna terrestre los convierte en víctimas ineludibles. Los solos que se salvan de esa hecatombe dogmático-culinaria son el caimán y la lapa. El primero acaso por su aspecto poco atractivo y su fetidez, y la segunda quizá porque su carne tiene íntima semejanza con la de cerdo.

La Semana Mayor, pues, desata de uno a otro extremo del territorio nacional una tremenda matanza de morrocoyes. Como plato, si no fuera por los variados y gustosos ingredientes que se le aplican, sería algo positivamente incomible. Las presas del morrocoy no sólo son



escasas, sino pequeñas, y sus características musculosas, duras y correosas, las hacen intrínsecamente indeseables. En algunas regiones se prepara el morrocoy relleno en su mismo carapacho, y en otras se hace con él una especie de revoltillo. En ambas combinaciones se le añaden huevos, pasas y aceitunas, alcaparras, vino blanco o dulce, y cuantos aliños son clásicos para un guiso. En esa forma el morrocoy resulta una demostración culinaria valiosa y típica, muy alabada por los buenos gastrónomos.

Como es fácil deducir, por no ser carne ni pescado, el crimen del infortunado morrocoy es su condición anfibia. Lo que en muchos políticos y hombres públicos es cualidad inapreciable, ventaja manifiesta y superioridad efectiva, es en el desgraciado quelonio falta que paga anualmente con la vida. La población venezolana, tan arraigadamente católica, no le perdona al morrocoy en la breve etapa de la Pasión lo que le ha excusado siempre a numerosos individuos en la vida corriente...



Morrocroy semanasantero (pastel)

Kahrellia Rivero

Región de Guayana

Receta para diez (10) personas

INGREDIENTES:

Guiso:

- 3 morrocroyes
- 1 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla grande
- 20 dientes de ajo
- 2 tomates de perita
- 1 cucharada de alcaparras
- 1 cucharada de encurtidos
- 2 tazas de caldo de carne
- 20 aceitunas
- 6 cajitas de pasitas
- 1 taza de vino tinto
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de azúcar morena
- 2 cucharadas de perejil finamente picado
- 1 taza de bizcocho rallado
- 1 kg de queso amarillo rallado
- 1/4 kg de queso blanco rallado
- 1/2 kg de queso parmesano rallado
- 15 huevos



- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta

MODO DE PREPARAR:

Limpie el morrocoy y quítele las uñas; sáquele el hígado con cuidado y resérvelo, sancoche la carne en agua con sal hasta que esté blandita, retírela; déjela enfriar y desmenúcela. Al hígado, sáquele la hiel y úntelo bien en ella; luego fríalo en la mantequilla, córtelo en trocitos y reserve la grasa que soltó al cortarlo; en la misma mantequilla, dore la cebolla y los dientes de ajo finamente picados; incorpore el hígado y la carne, el tomate pelado y triturado, con las alcaparras, los encurtidos y los cubitos de caldo; déjelo hervir durante 5 minutos y agréguele las aceitunas deshuesadas y cortadas, las pasitas, vino, comino, pimienta, azúcar y el perejil finamente picado; deje a fuego lento por 10 minutos más, aproximadamente. Bata las claras a punto de nieve, incorpórele las yemas una a una y sazone con la sal y la pimienta. Con la grasa que reservó del hígado, unte una cazuela de barro, cubra el fondo con una capa de la preparación de huevos, espolvoree con bizcocho rallado, con los quesos previamente mezclados y extienda; luego una capa de guiso, repita la operación hasta llenar la cazuela, termine cubriéndolo con la preparación de huevos, bizcochos y quesos. Lleve al horno a 180 °C por 45 minutos.



Algunas panorámicas multimedia 360° que ilustran las historias del libro



La hallaca venezolana,
Galipán



Salón coriano
Santa Cruz de Coro



La arepa criolla,
Las Mercedes,
Plaza Alfredo Sadel
Caracas



Mute larense
Catedral Metropolitana
de Barquisimeto



El pabellón caraqueño
Parque Nacional Waraira
Repano
Caracas



Carato de acupe
Plaza Bolívar de
Los Teques



Pavo relleno navideño,
Iglesia Ortodoxa Rumana
El Hatillo



Migas heroicas;
Cueva del guácharo
Caripe. Estado Monagas



Albóndigas victorianas;
Multimedia, Iglesia San
Martín de Tours
La Colonia Tovar



Escabeche costeño
Casa Guipuzcoana
La Guaira. Estado Vargas



Tacón señorial
Plaza Francia
Caracas



Langosta con Erre;
El Gran Roque

Laus Deo

