

Diversidad cultural gastronómica venezolana: Un recorrido por su cocina y algunas recomendaciones para salvaguardarla

Venezuelan gastronomic cultural diversity: A tour of its cuisine and some recommendations to safeguard it

Yumary Machado-Pérez
Universidad Pedagógica Experimental Libertador
Instituto Pedagógico de Caracas
Yumary85@gmail.com

43

Recibido: 15/11/2022

Aprobado: 10/03/2023

Resumen: La gastronomía de cualquier país forma parte de su diversidad cultural y Venezuela no escapa de ello y aunque en los últimos tiempos se ha incrementado los estudios en esta área sigue existiendo la necesidad de documentar investigaciones que aludan este campo como expresión cultural. En este sentido, el objetivo del presente estudio estuvo orientado a identificar las características de la diversidad cultural gastronómica venezolana considerando sus particularidades regionales. Para ello, se trabajó con diseño documental de tipo explicativo, ya que su propósito fue explicar el fenómeno de estudio a través de las fases de planificación, desarrollo y reporte. La conclusión resultante fue que la diversidad cultural gastronómica venezolana está determinada por costumbres regionales y nacionales que se entrelazan a través de su propia dinámica y que la única manera de mantenerla viva es que están siendo permanentemente reelaborados.



Palabras clave: gastronomía venezolana, diversidad gastronómica venezolana, diversidad biológica venezolana y expresiones gastronómicas.

Abstract: The gastronomy of any country is part of its cultural diversity and Venezuela does not escape it and although studies in this area have increased in recent times, there is still a need to document research that alludes to this field as a cultural expression. In this sense, the objective of this study was aimed at identifying the characteristics of Venezuelan gastronomic cultural diversity considering its regional particularities. For this, we worked with an explanatory documentary design, since its purpose was to explain the study phenomenon through the planning, development and reporting phases. The resulting conclusion was that Venezuelan gastronomic cultural diversity is determined by regional and national customs that are intertwined through their own dynamics and that the only way to keep it alive is that they are constantly being reworked.

Keywords: Venezuelan gastronomy, Venezuelan gastronomic diversity, Venezuelan biological diversity and gastronomic expressions

44

Introducción

Venezuela es un país que cuenta con diversas tradiciones, las cuales reflejan el perfil cultural de las distintas regiones que conforman el territorio nacional. Estas manifestaciones culturales pueden ser particularidades muy locales que solo se practican en algunas poblaciones, lo que ha originado que algunos platos de la gastronomía nacional hayan sido olvidados o sustituidos por costumbres y prácticas globalizadas. En tal sentido, de acuerdo a lo planteado por la Fundación Bigott (1998) pareciera que en ciertas oportunidades ha existido desconocimiento o desinformación vinculada en algunos casos a un débil sentido de pertenencia nacional y escasa divulgación de la diversidad cultural gastronómica venezolana.



La realidad actual, nos indica que no se ha considerado el verdadero potencial que posee la gastronomía venezolana y mucho menos se ha aprovechado como recurso turístico, cultural, histórico, educativo que potencie aspectos como lo económico y lo social. Las referencias que aluden a la gastronomía como una expresión cultural, vinculadas al turismo, a la historia y al folclore son bastante escasas. Sin embargo, las manifestaciones gastronómicas son susceptibles de ser rescatadas a medida que se vinculan con el patrimonio cultural de cada región, resaltando su valor y su integración con el resto de atributos que conforman la identidad nacional.

En esta investigación se asume el concepto de gastronomía de acuerdo a lo planteado por Bahls, Wendhausen y Da Silva, (2019) como una evolución de la culinaria, entendiendo que las tradiciones vinculadas a la cocina se mantienen vivas siempre que estén siendo permanentemente reelaboradas en un proceso dinámico, pero la gastronomía es el refinamiento y evolución de ese proceso, las tradiciones gastronómicas venezolanas tal como la conocemos hoy en día son una evolución bastante refinada de lo que fue originalmente.

En torno a este término Lovera (2006) afirma que data del siglo V a.C. pero que no fue hasta el siglo XIX que apareció en varios diccionarios europeos. Asimismo, el autor afirma que el vocablo gastronomía proviene del griego *gaster*, que significa estómago y se vincula a todo lo que tiene que ver con la comida y *nomos* que se traduce como ley o regla. En este sentido, Lovera (2006) la entiende como todo lo vinculado al arte de comer, pero practicado según las reglas.

De acuerdo a lo planteado por los autores antes mencionados surgen algunas preguntas ¿Qué reglas rigen la diversidad cultural gastronómica venezolana?, ¿existen dichas reglas?, a simple vista, de acuerdo al criterio de la investigadora y como hipótesis inicial se puede pensar que sí. Basta con dar un vistazo a la preparación de una hallaca, que, aunque parte del mismo principio de un tamal



mexicano y el nacatamal nicaragüense: masa de maíz acompañada de otros ingredientes y envuelta en hojas de plátano, tienen sus propias reglas de preparación y yendo un poco más allá, dentro de Venezuela coexisten diversos tipos de hallacas, cada una con sus propias reglas: la caraqueña, la andina, la llanera, la oriental, solo por mencionar algunas.

Al respecto, Nunes de Santos (2007) citado por Fusté-Forné (2016) señala que los hábitos gastronómicos se originan según las condiciones geográficas, climáticas, económicas y socio-culturales. Un individuo es lo que come por los hábitos culturales que adquiere y reproduce a lo largo de su vida y por los significados que le atribuye a los alimentos que consume, los cuales amoldan a cada cultura. En consecuencia, según Fusté-Forné (op. it) cada región se manifiesta a través de su propia identidad cultural-gastronómica, este autor asume los patrimonios culinarios como una fórmula de comunicación y transmisión cultural en cualquier región, y que dicha fórmula está constituida por la alimentación, el territorio y la cultura.

En este mismo orden de ideas Álvarez, Cárdenas y Hernández-Manrique (2017) afirman que la variedad alimentaria tiene una estrecha vinculación con la diversidad biológica y cultural; ya que, el conocimiento, la experimentación y la inventiva por parte de las personas son fundamentales en construcción de los repertorios gastronómico de una región.

En este punto hay que tomar en cuenta que, según Batlle (2022) Venezuela forma parte de los 17 países megadiversos del mundo con una biodiversidad constituida por las cumbres andinas, la costa, humedales, la Selva Amazónica y una sábana cargada de tepuyes, de clima tropical lo que le ha dado una gran diversidad en su flora y fauna y por ende tal y como afirma los autores esto se ha traducido, acompañado de los aspectos sociales y económicos de sus historia, en una diversidad cultural gastronómica importante.



Comprender esto, implica necesariamente vislumbrar el paisaje gastronómico de la región objeto de estudio; tomando este según lo planteado por Adema (2006), quien lo define como “los paisajes sociales, culturales, políticos, económicos o históricos que, de una u otra forma, tienen que ver con la comida” (p.13).

Aunque entender las reglas o fórmulas de la diversidad cultural gastronómica venezolana es necesario, se prioriza para este estudio y a manera de avance la identificación de sus características y origen, entendiendo que conocer estas particularidades puede abrir paso hacia la sensibilización de recuperar y mantener esta diversidad y la construcción de ese paisaje gastronómico que identifica al país y que además sirva de contribución a otras áreas, como por el ejemplo el turismo, asumiendo lo afirmado por Walls (2022) quien señala que la cocina es parte del viaje y que cada uno de los productos culinarios que consume el viajero lo acerca al paisaje gastronómico de la región.

De acuerdo a lo expuesto hasta ahora, el presente estudio tuvo como objetivo identificar las características de la diversidad cultural gastronómica venezolana considerando sus particularidades por región. Para ello se estructuró el artículo en dos partes, la primera orientada a la exposición de dicha diversidad y la segunda a algunas recomendaciones para salvaguardarla. En las conclusiones, se enfatiza en la importancia de salvaguardar dicho patrimonio.

47

Método

Esta investigación es de diseño documental de tipo exploratorio, ya que su propósito fue identificar las características del objeto de estudio, se realizó en las fases descritas por Kitchenham (2004): planificación, desarrollo y reporte de la revisión sistemática. En la primera fase se estableció la pregunta de investigación ¿Qué elementos conforman la diversidad cultural gastronómica venezolana? lo que



facilitó desarrollar el objetivo de investigación identificar las características de la diversidad cultural gastronómica venezolana considerando sus particularidades por región.

En la segunda fase establecieron los descriptores: gastronomía venezolana, diversidad gastronómica venezolana, diversidad biológica venezolana y expresiones gastronómicas venezolanas, lo que permitió excluir aquellos documentos que no tenían relación con el objeto de este estudio. Para optimizar la investigación se combinaron los descriptores.

Estos criterios permitieron la elección de los documentos seleccionados y el descarte de los que no eran pertinentes. Y, por último, con toda la información escogida se realizó el reporte de investigación, se le dio forma a la estructura del contenido y la discusión de esta revisión a partir de la exposición, análisis y comparación de la información seleccionada. Para esta discusión se consideraron entre otros, los aportes de varios autores venezolanos especialistas en gastronomía venezolana.

48

Desarrollo y Discusión

Sin duda alguna la gastronomía venezolana, está cargada de sabores autóctonos y foráneos que la caracterizan y la hacen ser sumamente diversa en sí misma. Al respecto, Lovera (2006) afirma que es el resultado de un mestizaje producido en los tiempos de la colonia, donde indígenas, españoles y africanos se encargaron de manera dinámica y espontánea de unir sus culturas y dar origen a lo que hoy conocemos coloquialmente como “*la cocina criolla*”.

Al estudiar a través de la historia, se evidencia que los primeros pobladores: los aborígenes, se alimentaban mediante lo que encontraban en la naturaleza, por



medio de la caza, la pesca y la agricultura; sin embargo, algunas de sus preparaciones no eran tan sencillas.

Al respecto, autores como Cartay (2003), Lovera (2006) y Herrera (2020), afirman que las tradiciones gastronómicas venezolanas son el producto de la fusión de los ingredientes autóctonos recogidos, cultivados, cazados y pescados por las comunidades originarias indígenas que habitaron el suelo venezolano; de los alimentos, prácticas y utensilios que trajeron los conquistadores españoles y los comerciantes y viajeros de otras procedencias, tales como portugueses, ingleses, holandeses, franceses, entre otros y del aporte africano que llegó a esta región a través de las manos y sabores de los esclavos que se radicaron principalmente en la zona norte costera de Venezuela.

El amalgamamiento de estas a lo largo de la sociedad colonial es lo que configuró los regímenes o reglas alimentarias regionales. A esto se le sumó, según Cartay (2005a) los aportes de las diferentes migraciones de españoles, franceses, italianos, árabes, peruanos, caribeños, colombianos, estadounidense que desde finales del siglo XIX y todo el siglo XX llegaron a Venezuela impactando de manera favorable la gastronomía y económica venezolana de mediados del siglo XX con el auge de restaurantes influenciados por la gastronomía de estas migraciones.

En torno a este tema, Herrera (2020) agrega que, a comienzos del Siglo XXI, muy especialmente, la tercera década, Venezuela ha tenido una importante crisis agroalimentaria de gran impacto lo que ha ocasionado la restricción por parte de sus ciudadanos de preparaciones de algunos platos o disminuido la frecuencia en la que los consume. Pero esta misma crisis ha causado según Colmenares (2019) la migración de sus ciudadanos a otras latitudes lo que ha incidido de manera positiva en la proyección mundial de la gastronomía venezolana permitiendo que preparaciones como la arepa, el pabellón criollo, el pan de jamón, la cachapa, los



tequeños por mencionar algunos de los más populares sean degustadas en otras latitudes.

Un ejemplo de ello, es que desde hace algunos años en Chile se decidió incluir en el menú escolar el Pabellón Criollo. (Canal Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas Junaeb, 2019, 2m41s). Situaciones como esta permiten preguntarse ¿Qué le depara el futuro a la gastronomía venezolana?

La gastronomía venezolana en las últimas décadas, aunque de manera tímida se le ha reconocido su valor y la importancia de mantenerla viva; al respecto, Alcántara, Longa y Rivas (2004) afirman que todavía a inicios de este milenio a la gastronomía venezolana no se le había considerado su verdadero potencial. Sin embargo, manifiestan que son susceptibles de ser rescatadas en la medida en que se vinculen con la concepción de patrimonio cultural, resaltando su valor e integración con el resto de las manifestaciones que conforman la identidad nacional.

50

Asimismo, los autores manifiestan que la gastronomía venezolana es el resultado de un proceso de transferencia de costumbres entre los grupos que inicialmente entraron en contacto: españoles e indígenas y que más adelante, con la llegada del esclavo negro africano, se conformó una trilogía de la que surgió la verdadera cultura venezolana como resultado del mestizaje de estos tres grupos étnico - culturales.

Según los autores esta trilogía influyó la identidad cultural gastronómica de los siglos XVI al XVII y dieron paso a innumerables claves que, en conjunto, constituyen las raíces de la gastronomía venezolana.

En torno a la construcción de la gastronomía de cualquier país, Cartay (1998) manifiesta que, pese a lo globalizado del mundo actual esta constituye en dos tipos, la primera es la cocina regional la que define como simple, la de casa, la local, esa



que se hace con lo que está al alcance de la mano, la que los ingredientes se consiguen en el mercadito, la bodega o el patio de la casa.

Y la segunda la cocina nacional, que está formada por un corpus de recetas y platos que varían y se consumen en todo el territorio nacional sin excepción, tal es el caso de la arepa, el casabe, la hallaca, el pabellón criollo, el mondongo, el pan de jamón, entre otros. Esta expansión se dio según Lovera (2006) y Cartay (1998) a mediados del siglo XX como un proceso de transformación producto de la modernización de la sociedad, las migraciones internas e inmigración que tuvo el país en esa época. Sin embargo, cada región del país sigue manteniendo sus particularidades y elementos distintivos.

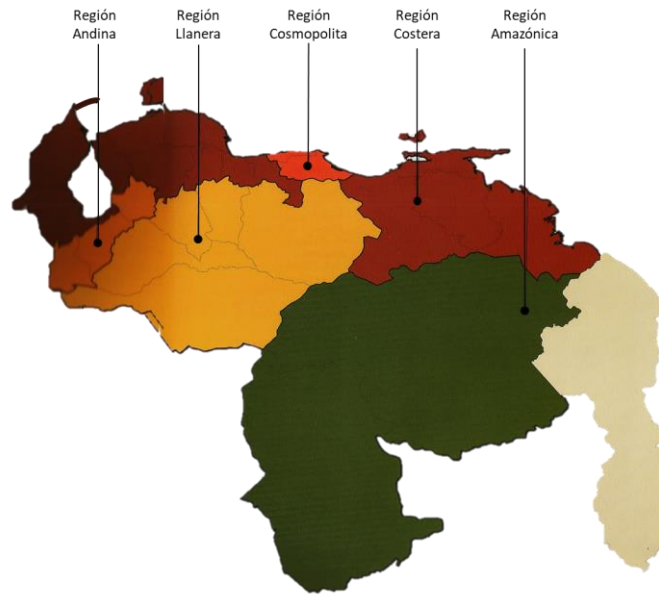
Gastronomía Regional Venezolana

51

La cocina regional según Cartay (1998) constituye el núcleo básico de toda cocina y está íntimamente vinculada con los recursos disponibles de cada territorio, pero que se enriquece con los intercambios comerciales, invasiones colonizaciones, migraciones y con los viajeros que entran y salen de la localidad. En este sentido, el autor afirma que la gastronomía local de cada región se va construyendo de acuerdo a su propia dinámica, esta se va formando de acuerdo a su espacio geográfico, a sus condiciones agroecológicas y sus intercambios extrarregionales.

En este sentido el autor propone dividir la gastronomía venezolana en cuatro zonas; andina, llanera, amazónica, costera y cosmopolita. División que mantiene en su publicación del año 2003, aunque a la cosmopolita la denomina central y amazónica la cambia por selvática. En la figura 1 se ilustra esta división propuesta por el autor.



Figura 1. *Regiones de Venezuela*

Fuente: Cartay (2003)

52

En la figura se visualiza la división elaborada por Cartay (2003), dicha división va acompañada posibilitó, de un recorrido por más de 100 platos venezolanos, donde exhibe una tradición gastronómica muy enriquecida y de variadas raíces.

La primera es la española, que viene de la colonia, cuando Caracas era, como hoy, el centro poblado más movido del país.

La segunda la época del boom petrolero, en la década de los setenta del siglo pasado, fueron franceses los que dieron, junto con los italianos, ese toque cosmopolitismo de que hoy goza la mesa caraqueña y la región central del país y tercero otros importantes aportes migratorios provinieron de Italia, Portugal, Ecuador, China, Países Árabes, El Caribe y nuevamente España y de las Islas Canarias a mediados del siglo XX junto con los esfuerzos de los venezolanos de antes y de ahora, que proviene como una síntesis de los aportes del indio, del negro



y del africano, se les debe el extraordinario vigor y diversidad que posee la gastronomía venezolana en la actualidad.

Cartay (2003) desarrolló como una exposición de platos que representa muy bien la evolución de la cocina de este país, el autor señala que algunas preparaciones son venezolanas desde la época de la colonia con algunas variaciones a lo largo de la historia, las recetas fueron seleccionadas de acuerdo a las regiones, algunos son de carácter nacional pero cada localidad el autor insiste que tiene sus particularidades.

En esta misma línea, Castillo (05 de marzo de 2023) hace una exposición de la diversidad gastronómica de la región Central de Venezuela con la intención de destacar la personalidad a la cocina de Miranda, Caracas, Aragua y Carabobo.

Es importante destacar que algunos de los platos mencionados por Cartay (2003) y Castillo (05 de marzo de 2023) forman parte de la extensa lista del Catálogo del Patrimonio Cultural Venezolano desarrollado por el Ministerio de la Cultura - Instituto del Patrimonio Cultural (2005) donde el gobierno declara el patrimonio de cada estado incluyendo las expresiones gastronómicas. Tomando en consideración estos tres últimos autores se desarrolló el cuadro 1, haciendo referencias de los platos más populares o emblemáticos de cada región.

53

Cuadro 1. Diversidad cultural gastronómica venezolana según sus regiones

Región Andina Táchira, Trujillo y Mérida	Región Llanera Apure, Barinas, Portuguesa, Guárico y Cojedes	Región Amazónica Bolívar y Amazonas	Región Caribeña Zulia, Falcon, Lara, Yaracuy, Anzoátegui, Monagas, Sucre, Delta Amacuro, La Guaira y Nueva Esparta
Aguamiel	Ajicero criollo	Agua de maíz	Aguaito de Palomita
Ajicero criollo	Ajicero de leche	Ajicero criollo	Ajicero criollo
Ajicero de leche	Ajicero o encurtido	Ajicero o encurtido	Ajicero o encurtido
Ajicero de mapuey	Arepa de harina precocida	Ákuehua (picante)	Arepa de chicharrón
Ajicero en vinagre	Arepa de maíz pilado	Arepa de harina precocida	Arepa de coco
Aliados o templeones	Arepa pelada	Arepa de maíz pilado	Arepa de harina precocida
Almojábana	Arroz con coco	Arepa de mañoco de almidón	Arepa de maíz pilado
Arepa de harina precocida	Bollito de maíz	Arepa pelada	Arepa pelada
Arepa de maíz pilado	Cachapa de budare	Arroz con leche	Arepas de yuca
Arepa pelada	Cachapa en hoja	Carapacho de morrocoy	Arepitas dulces
Arepas de mayo	Cangrejo en coco	Carato de guanábana	Arroz colorao
Arroz con leche	Carapacho de morrocoy	Carne frita	Arroz con chipichipe
Besitos de coco	Carato de guanábana	Casabe	Arroz con coco



Biscochuelo	Carne frita	Cascos de guayaba	Arroz con leche
Bocadillo de guayaba	Casabe	Catalinas	Besitos de coco
Buñuelos de papa	Cascos de guayaba	Catare	Buñuelos de Yuca
Buñuelos de papas	Chocolate en bola	Chicha de maíz	Calalú de paria
Cachapa en hoja	Chocolate en taza	Chocolate en bola	Carato de guanábana
Carato de guanábana	Conserva de coco	Chocolate en taza	Carato de mango
Carne con chocolate	Conserva de coco quemada	Cochino frito	Carne frita
Carne frita	Dulce de Cabello de Ángel	Conserva de coco quemada	Casabe
Cascos de guayaba	Dulce de lechosa	Cuajado de morrocoy	Cazón a la Juan Griego
Chicha de harina de trigo	Empanada	Cuajado de pescado	Chicha
Chicha de maíz	Empanada de carne	Dulce de hicaco guayanés	Chicha de maíz
Chicha de maíz amarillo	Empanadas con huevo de	Dulce de lechosa	Chivo guisad
Chicha de panela	pescado	Dulce el machetazo	Chocolate en bola
Chocolate en bola	Guasacaca	Dulce María Luisa	Chocolate en taza
Chocolate en taza	Hallaca llanera	Empanada guayanesa	Cochino frito
Chulas	Hervido de gallina	Guasacaca	Conejo en coco
Cocadas con papelón	Jalea de mango verde	Hallaca guayanesa	Conejo en coco
Cochino frito	Jugo de caña de azúcar	Jalea mango vede	Conserva de coco quemada
Conserva de coco quemada	Majarete	Jugo de Manaca	Conserva de leche
Crema o gelatina de patas de	Morcilla	Mañoco	Conservas de naranja
pollo	Palo a pique llanero	Mingao o YucutaCachiri	Corbujón de mero
Currunchete	Papelón con limón	Mondongo	Cuajado
de ángel o zapallo	Pastelitos	Pabellón criollo	Dulce de Cascos de Guayaba
Dulce de apio y cascos de	Pernil de cochino	Palo a pique guayanés	Dulce de jobo
parchita	Pescado salado	Pelao de Gallina	Dulce de lechosa
Dulce de cabello	Pisillo de chigüire	Pescado pilado	Dulce de plátano
Dulce de higo	Pisillo de venado	Pisillo de pescado	Dulce de pomalaca
Dulce de lechosa	Quesillo	Ponche guayanés	Empanada
Dulce de mamón	Quesillo de auyama	Queso de mano	Ensalada de gallina
Dulces brillantados	Queso ahumado	Ron con ponsigüé	Escabeche
Fororo	Queso de mano	Salda boloñesa	Funche margariteño
Hallaca andina	Queso llanero	Salsa napolitana	Funche Zuliano
Hallacas de caraotas	Queso rallado	Sancocho de gallina	Golfeados
Jalea de guayaba	Salsa boloñesa	Sofrito	Guarapo de papelón y limón
Jalea de mango vede	Salsa napolitana	Sopa de caraotas negras	Guasacaca
Leche de burra	Sancocho de Curito	Sopa de piña	Hallaca de pescado
Majarete	Sancocho de gallina	Torta de plátano	Huevos Chimbo
Manamana o pescado relleno	Sofrito	Turrón de merey	Jalea de guayaba
Melcocha	Sopa de caratas negras	Turrón de moriche	Jalea de mango verde
Mistela	Suspiros	Yarake de mapuey y batata	Jaujau
Modo de chicharrones	Talkarí de chivo		Lomo de puerco prensando
Modo trujillano	Torta de plátano		Mazamorra de maíz
Mojo			Mondongo
Mojo andino			Morcilla
Mojo cotado			Mute

Región Cosmopolita

Distrito Capital, Miranda, Carabobo y Aragua



Mojo de aguacate	Ajicero criollo	Golfeado	Naiboa
Mojo de cilantro con perejil	Ajicero o encurtido	Golfeados	Naiboa
Mojo de lecha	Albóndigas victorianas	Guarapita	Olleta cumanesa
Mojo de maíz	Arepa de harina precocida	Guasacaca	Pabellón Criollo
Mojo de queso	Arepa de maíz pilado	Hallaca charqueña	Paledonia
Mondongo	Arepa pelada	Hallaca de caraotas negras	Paloapique
Pabellón criollo	Arroz con coco	Jamón planchado	Pan de Jamón
Paledonia	Asado negro	Manjar de guanaba	Panela de San Joaquín
Pan de maíz	Auyama rellena con cochino	Manjar de piña	Pernil de cochino
Pasteles de masa de yuca	Bienmesabe	Mojo isleño	Polvoroosas
Pastelitos andinos (masa de trigo)	Cachito de jamón	Mondongo	Jaujao dulce
Pescado seco sudado	Cafunga (bollo de cambur y de coco)	Olleta de gallo	Queso cebú
Piña frita	Carato de acupe	Pabellón criollo	Queso de bola relleno
Pizza andina	Carato de casaquita	Pande jamón	Queso de mano
Queso ahumado	Carato de guanábana	Pandehorno	Salda boloñesa
Queso de mano	Carne en vara	Pavo relleno	Salsa napolitana
Queso de mano	Carne frita	Piña frita	Sancocho de gallina
Salda boloñesa	Cascos de guayaba	Polvrosa de pollo	Sardinas asadas en plátano
Salsa napolitana	Chicha de arroz	Ponche crema	Sofrito
Sancocho de gallina	Chicha de arroz/Jalea de mango	Ponche crema	Sopa de caraotas negras
Sofrito	vede	Queso de mano	Talkarí de chivo
Sopa criolla de verduras y huevo	Chicha de maíz	Quesillo	Talkarí de Paria
Sopa de caraotas negras	Chicharronada	Salda boloñesa	Talkarí guireño
Sopa de costilla de res	Chocolate en bola	Salsa napolitana	Tequeño
Sopa de gallina criolla a la trujillana	Chocolate en taza	Salsa pesto	Tocinillo de naranjas
Sopa de jojotos	Cochino frito	Sancocho de gallina	Torta Bejarana
Sopa de piña	Conserva de coco quemada	Sofrito	Torta de pan
Templo	Dulce de lechosa	Sopa de caraotas negras	Torta de Plátano
Tizana con coco	Dulce de mango	Sopa de cebolla	Turrón de coco
Torta de plátano	Empanada	Tequeño	
Truchas de estragón	Estofado	Torta bejarana	
	Funche de salsa Ragú	Torta de plátano	
	Gelatina de gallina		

Fuente: elaborado a partir de Cartay (2003), Castillo (05 de marzo de 2023) y Ministerio de la Cultura - Instituto del Patrimonio Cultural (2005).

55

En el cuadro 1 se expone un listado desarrollado por la autora a partir de los hallazgos de la revisión documental, en el que se puede observar que hay platos que se repinte, la hallaca, el mondongo, la empana, la arepa para dar solo cuatro ejemplos, son preparaciones de gran difusión, coexisten muchas versiones, por encima de las diferencias, pero con un sabor nacional que los unifica. Cartay (2003) señala en el caso de la hallaca que ninguna “es igual a otra, incluso dentro de la misma región, pero, todas, afortunadamente son hallacas” (p.24).

Lo mismo sucede con la empanada y la arepa, sin duda alguna la textura, el sabor y aroma de las que se consumen en la costa venezolana son incomparables con las que se degustan en la región cosmopolita, pero todas son empanadas y arepas. Inclusive en la costa se encuentran diferencias no son iguales las empanadas de la localidad Higuerote-Edo. Miranda que las de Isla de Margarita -



Edo. Nueva Esparta, cada localidad de la región costera tiene sus particularidades. La empanada junto con la arepa y otras preparaciones ha traspasado la frontera de lo regional y pasado a ser parte la gastronomía nacional.

Gastronomía Nacional Venezolana

Según Cartay (1998) esta cocina está constituida por aquellas preparaciones que han trascendido el ámbito regional porque son consumidas en todas las regiones del territorio nacional, el calificativo de nacional proviene del hecho estas preparaciones generalmente no se comen en otros países tal y como se hace en Venezuela. Por ejemplo, la arepa, que, aunque se consume en Colombia no hay tanta variedad de este plato.

En Venezuela las hay de trigo, de maíz, tostadas, rellenas, dulces, asada, horneada, frita, de maíz pelado, la de maíz precocido. A eso se le suma la cantidad de rellenos con los que se puede acompañar. Las preparaciones que el autor denomina nacionales son aquellas que han superado las condiciones de lo regional, porque sus productos de base se comercializan en todas partes y la preparación es simple y de dominio público.

Entre las preparaciones o platos de la cocina nacional se encuentra como ya se ha mencionado la arepa, pero a esta la acompañan en la lista la cachapa, la empanada, la chicha, la hallaca, el casabe, los sancochos o hervidos, el pabellón criollo, el mondongo, el pan de jamón, el dulce de lechosa. el queso, algunos panes, entre otros. A continuación, se comentan algunas de las preparaciones de la gastronomía nacional.

56



La Arepa

La Academia Nacional de la Historia (2020) señala que, Cey (1560) afirmó que con el maíz los indígenas hacían una suerte de pan a modo de torta, redondas de un dedo de grueso, que su cocción era sobre torteras al fuego y que las llamaban arepas. Es decir, que a la llegada de los españoles ya existía la arepa y se ha convertido a lo largo de los años en uno de los alimentos preferidos por el venezolano.

Asimismo, Cartay (2003) manifiesta que en 1810 en la *Gazeta de Caracas* se registró la llegada de dos cargamentos de maíz a La Guira de 800 fanegas destinada para que los venezolanos pre independistas siguieran comiendo arepas.

Hablar de la arepa no es solo hacer referencia a la comida, sino de la cultura de toda una nación, de sus tradiciones e idiosincrasia. La arepa es parte de la venezolanidad. Su simpleza y versatilidad la han convertido en una de las preparaciones de la gastronomía venezolana más conocidas del mundo.

Su consumo a nivel nacional según el portal web Estímulo (2019) ha permitido que junto con el casabe, el dulce de lechosa, el pabellón, la hallaca y la cachapa sea reconocida como Patrimonio Inmaterial de Venezuela por parte del gobierno venezolano.

Existe una variedad amplia de arepas. Sin embargo, la podemos clasificar en tres grandes grupos: 1. Según el tipo de cocción, en donde está la asada, horneada y frita (cocción en aceite). 2. Según el tipo de masa, en las que está la de maíz pilado, la arepa pelada y la de maíz precocido. La andina, en donde la harina de maíz es reemplazada por trigo. Las arepitas dulces, en este tipo se le agrega papelón y anís dulce a la masa y su cocción es en aceite caliente.



En este grupo se pueden incluir otras variaciones tales como la integral, la de arroz, la de yuca, las de chicharrón, las de coco, entre otras. Y el tercer grupo según el relleno, entre las que destacan, la viuda, con queso, la reina pepiada, la dominó, la pelúa, sifrina, la catira, la rumbera, la cabimera, la de pabellón, la rompe colchón y la de pernil.

La Cachapa

Cartay (1998) la define como una tortilla delgada y redonda, elaborada con maíz tierno molido, de cocción asada en budare y que generalmente se consume con queso y mantequilla. El mismo Cartay (2005b) afirma que las hay de dos tipos la de budare y la de hoja, la segunda es un bollo de maíz tierno y su cocción es en hojas de maíz, en una olla con agua.

Asimismo, el autor agrega que en Los Andes es conocida como guapito. Que en la Isla de Margarita también la elaboran, pero es salada, a diferencia de la preparada en otras regiones del país donde es más dulce. La cachapa se puede comer sola, con mantequilla y recubierta de otros alimentos como pollo, carne cochina pero su acompañante predilecto es queso de mano.

El Casabe

Según Cartay (2003) se le conoce como casabe o cazabe, definido por Bueno (2015) como una especie de torta redonda, delgada y de aspecto blanquecino, elaboradas a partir de la yuca amarga o mandioca (raíz procedente de Brasil, Paraguay y la selva amazónica venezolana).



La elaboración del casabe inicia por eliminar la cáscara de la yuca, para luego rallarla con una piedra erizada (guayo), para luego almacenarla en recipientes de madera, para luego proceder a su prensado. En la actualidad y producto de la industrialización, es frecuente el uso de pequeños molinos manuales conocidos como “cigüeñas”, así como de sacos de sisal asociados a un gato hidráulico, o con una prensa de tornillo o de palanca. Como resultado de estos procesos se obtiene una especie de harina gruesa de yuca (catibía), que luego se tamiza para elaborar la torta que se deja cocer en el budare, el resultado es una tortilla circular, que su textura depende del grado de ralladura y contenido de almidón.

Cartay (2003) señala que hay algunas variantes del casabe entre las que destaca la naiboa que son dos tortas unidas por una melaza de papelón y que en algunas regiones se le agrega queso. Asimismo, el autor agrega que el cambio o variante más reciente de esta preparación consiste en untarla con mantequilla y queso parmesano espolvoreado y tostado en el horno lo que cambia su color y textura haciéndolo más crocante e ideal para pasapalos (pasaboca o aperitivo).

59

El Pan

En Venezuela existe una gran variedad de panes, que en sus inicios según Lovera (1996) fue conocido como pan de trigo y fue introducido por los conquistadores españoles e implicó en primer término la experimentación con la siembra de la semilla, la implantación de los molinos, y la construcción de hornos. Este proceso tecnológico fue iniciado por los españoles desde mediados del siglo XVI, y llegó a ser tan exitosa en la región centro-occidental de la actual Venezuela que ya en las últimas décadas de dicho siglo se exportaba harina a las Antillas y a Cartagena de Indias.



En un principio este alimento fue conocido como pan blanco y era según el autor casi privativo de los habitantes de los principales centros urbanos y donde quizás tuvo mayor difusión este alimento fue en Los Andes venezolanos, porque en dicha región fue donde prosperó con más facilidad y como continuidad del cereal, fue tal el éxito de la harina de trigo en esta región que se llegó a la arepa de trigo, preparación que hoy se conoce como arepa de trigo, andina o gocha. Los panes más comunes a lo largo del territorio nacional son la canilla, el campesino, el sobado, cachito, el pan de leche, acemita, golfeado, el pan de maíz y el considerado por algunos como el rey de los panes venezolanos: el pan de jamón.

El Pan De Jamón

Popic (1986) afirma que muchos creen que el pan de jamón se ha comido siempre en Venezuela y no es así, los indígenas y libertadores venezolanos no consumieron esta preparación, porque simplemente no existía. El pan de jamón es una creación del siglo XX que poco a poco se convirtió en una costumbre navideña hasta llegar a ser imprescindible en la mesa decembrina. Es exclusivo de Venezuela, se creó en la capital y lleva el sello de la identidad venezolana, aunque su consumo se ha extendido hacia otras latitudes.

El pan con jamón como lo llamaban al principio, se inventó en 1905 en la ya extinta “Panadería Ramella”, que quedaba en la esquina de Gradillas, algunos autores dicen la panadería se llamaba “panadería gradillas” y pertenecía al paseo Ramella, al principio se preparaba con masa sobada y el sobrante del jamón planchado; y que poco a poco le fueron incorporando los demás ingredientes para 1909 llevaba pasas y para 1920 ya se le habían agregado las aceitunas.



Después de los años 40 del siglo pasado, según Cartay (2003) se comenzó a hacerse con jamón en lonja y se dio a conocer comercialmente como pan de jamón en vez de pan con jamón.

Con el transcurrir de los años esta preparación traspasó las fronteras de la capital y ya en 1934 se comercializaba en el Zulia en la panadería “*La Zuliana*”. En la actualidad existen algunas variaciones que van más allá de la receta original, algunos panaderos ya no usan jamón de cerdo si no de pavo, para aquellos que por diferentes razones no consumen cerdo, otros han cambiado la masa sobada por masa de hojaldre.

Hay otras panaderías que usan masa brioche que es una masa liviana y bien aireada. Asimismo, hay quienes le agregan a cualquiera de los ya mencionados quesos crema.

61

El Pabellón Criollo

Según Cartay (2003) las preparaciones que integran el pabellón: caraotas, arroz, carne frita y tajada ya se consumía con gran popularidad en el siglo XIX y que muchas veces se consumían algunas de sus preparaciones mezcladas de dos en dos.

Sin embargo, el autor afirmó que no encontró evidencia ninguna referencia exacta de cuando se comenzó a consumir el pabellón criollo y tampoco tiene conocimiento de cómo se extendió su consumo a nivel nacional, lo que sí está claro es que en algún momento entre finales del siglo XIX e inicios del XX este plato se popularizó y pasó a ser “un canto a la gloria del mestizaje culinario de ingredientes de tierras ajenas y propias y el más excelso reconocimiento a la armonía de los sabores y los nutrientes” (p.150).



La Chicha

Según Cartay (2005b) esta es una bebida alcohólica de elaboración indígena preparada a partir de la fermentación de maíz. Es una bebida que de acuerdo a lo planteado por el autor ha evolucionado y ahora es una bebida refrescante, espesa, que se consigue con los vendedores ambulantes en las diferentes ciudades a nivel nacional, elaborada con harina de maíz o de arroz, endulzada con azúcar y papelón y espolvoreada con canela.

En la actualidad en Venezuela es muy popular la chica de arroz. En los andes se consigue la chicha andina o de maíz, cuya preparación según el autor y Arocha (2011) se hace con maíz y guarapo o agua de piña, se endulzada con papelón y se le agrega clavo de olor y conchas de piña.

La Hallaca

Según Lovera (2021) los venezolanos coinciden en concederle a este plato el calificativo de plato nacional es el equivalente gastronómico a los símbolos patrios en el ámbito político, ya que en épocas de la colonia se consumía, de acuerdo algunos registros la hallaca habría sido consumida por Francisco de Miranda y El padre Bernabé Cobo, que desde el final del siglo XVII incursionó en su labor apostólica de más de cuarenta años por los Virreinos de Nueva España.

El autor coincide con Cartay (2003) en que la elaboración de la hallaca no es fácil y que es un proceso largo que se puede dividir en seis partes o fases: el guiso, los adornos, la masa, el empaquetado, la cocción y la conservación.

Tal y como afirma Cartay (2003) hay varios tipos la andina, la llanera, la oriental y la caraqueña, pero también hay innumerables recetas porque tal y como señala Lovera (2021) cada familia tiene la suya. Aunque, hay un concepto bastante



genérico que puede ser aceptado a nivel nacional que se realiza con las fases ya mencionadas.

El Dulce De Lechosa

Según Cartay (2003) en Venezuela hay dos frutas con nombres particulares el cambur y la lechosa, la primera es conocida en Latinoamérica como banana y la segunda es la papaya. La lechosa es una fruta tropical típica de Venezuela y otros países latinos donde se le conoce por distintos nombres.

Este postre se elabora con la fruta verde, papelón, azúcar y especias y constituye junto con la hallaca y el pan de jamón los predilectos de la mesa navideña venezolana. Al respecto, Arocha (2011) señala que hay dos variedades de este postre el dulce de lechosa y piña rallada y el dulce de lechosa con ciruelas pasas.

63

La Empanada

La empanada venezolana es un envoltorio de masa de maíz con un relleno que puede ser de cualquier ingrediente comestible, tales como queso, pescado, pollo, carne, granos entre otros y cuya cocción son fritas en aceite.

Según Suarez, Bosch, Aliaga y García (2010) esta preparación es tan remota como el pan, ya que su origen está ubicado en la Antigua en Mesopotamia, lo que está sustentado según el autor en el libro de recetas más antiguo que se conoce que data de 1700 a.C. “Una de las preparaciones de esa época puede ser vista como un antecedente de la empanada, puesto que consistía en hornear dos capas de masa de trigo entre las cuales colocaban un guiso de aves. Es probable que los envoltorios de



masa rellenos se difundieran por el mundo árabe, al norte de África, a las costas marroquíes y al su” (p. 88).

Asimismo, los autores señalan que los españoles fueron los que introdujeron este plato al Nuevo Mundo y que en el caso de Venezuela fue llevada a las costas venezolanas desde mediados del siglo XVI y de ahí se difundió por todo el país, ya en el “siglo XIX el consumo de empanadas formaba parte de la cultura gastronómica del venezolano” (p. 89).

Y a mediados de este siglo se vendían a nivel nacional en cafeterías, restaurantes, bodegas y kioscos haciendo que este plato goce en la actualidad de gran popularidad.

En este mismo orden de ideas, Vidal (2022) agrega que la empana criolla es la reina de la comida callejera o rápida en Venezuela y que como ya se ha mencionado es una masa de maíz que en algunas regiones como en el oriente del país le agregan un toque dulce (papelón o azúcar, de preferencia el primero), se extiende en una capa delgada y se puede rellenar con diversas opciones, esto depende mucho de la región del país, aunque la de queso, jamón y queso, carne y pollo se consiguen en todo el territorio nacional, también es usual encontrar hacia el oriente del país las de frutos del mar, tales como cazón, pescado, pepitonas, pulpo, camarón, en varias zonas de Venezuela también es común conseguir la de asado negro, pabellón criollo y la domino (carota y queso blanco).

64

El Queso

Según el portal web El Estímulo (08 de septiembre, 2015) a lo largo y ancho del territorio venezolano se esconden gran variedad de quesos, se cuenta con unos 30 tipos y según Moleiro (2023) Venezuela es tercer productor latinoamericano de quesos, superado únicamente por Argentina y México.



El consumo de queso llega tras la colonización con la introducción de diversos tipos de ganados. Para esta época en España se dominaba la técnica de la elaboración de quesos frescos, procedimientos que fueron introducidos al Nuevo Mundo y es así cómo se originó una cultura quesera nacional que en su faceta artesanal sigue siendo dominada por quesos blandos sin maduración.

De acuerdo a lo señalado por portal web El Estímulo (08 de septiembre, 2015) hay documentación del siglo XVI que demuestran la existencia de hatos ganaderos en las regiones El Tocuyo, Maracaibo, Valencia, San Sebastián de los Reyes, Barquisimeto y Caracas.

Asimismo, el autor señala que los quesos venezolanos son preparados a través de diversos métodos, el que primero se difundió es el conocido como queso de cincho o de matera, a este grupo pertenecen los de leche vacuna: el queso Llanero, el Santa Bárbara, el Cebú (típico del estado Zulia), Siquire (originario de Los Valles del Tuy), el de Cartera (de Santa Teresa) y el famoso Queso Churuguara (Falcón-Lara), entre otros.

También están según el autor, los que se preparan a través de métodos de calentamiento, entre los que se encuentra el queso guayanés de la Región Amazónica y el queso de mano propio de la Región Llanera, el queso trenza o clineja, el tapara (Lara), el popular queso telita y las nuevas tendencias llamadas el Arepero, el Tinita, el Cachapero y el Guayamano.

La diversidad de quesos venezolanos también cuenta con algunos elaborados bajo la técnica de conservación; tales como, los ahumados propios de la Región Andina y el Concha Negra, típico también de la Región Llanera. Otro de los tipos de quesos al que autor hace referencia es el queso de prensa o “Mantequilludo”, cuya elaboración se realiza en dos fases, partiendo de un queso blanco común, que luego es reelaborado para adquirir una textura diferenciada.



A esta lista se le suma quesos intervenidos o saborizados como el queso picante, el queso con pimienta, o el queso aliñado, casi todos elaborados con el método de cincho. Es importante destacar que el autor señala que el lugar de origen es un elemento de gran relevancia y que le da la identidad al queso, porque cada región ha desarrollado sus propios métodos.

Lo que coincide con los autores ya mencionados Álvarez, Cárdenas y Hernández-Manrique (2017) al resaltar que la gastronomía de cualquier región la determina su biodiversidad.

El Tequeño

Para Popic (2021) son oriundos de la ciudad de los Teques (Edo. Miranda) y aunque su origen se remonta a inicios de la primera mitad del siglo pasado, se ha convertido en un clásico de la diversidad gastronómica venezolana y por mérito propio en el pasapalo (pasaboca o aperitivo) más genuino del país.

Según el autor el tequeño original fue siempre un trozo de queso envuelto en masa de harina de trigo que se fríe (cocción en aceite caliente). Se consume con las manos, sin necesidad de cubiertos. Hay algunas variedades que incluyen otros rellenos dentro del mismo tipo de masa: chocolate, mermelada de guayaba, chistorras, entre otras. En el Estado Zulia los preparan también con masa de plátano y en las últimas tendencias es común encontrar los de masa de hojaldre. Al igual que otros platos de consumo nacional, el tequeño ha sido declarado patrimonio cultural de Venezuela, según Villegas (2023) citado por Batista (2023).



Salvaguardar la Diversidad Cultural Gastronómica Venezolana

De acuerdo a lo expuesto por los autores mencionados hasta ahora es observable que Venezuela debido a su biodiversidad cuenta con gran variedad cultural gastronómica que se define en cada una de las regiones mencionadas, pero que se traslada a otras gracias a la dinámica social y se convierte como en el caso de la arepa, el pan de jamón, el pabellón criollo, la hallaca entre otros en platos nacionales, aunque con sus diferencias regionales.

En este mismo orden de ideas, Lovera (2006) afirma que Venezuela es un país de tradiciones gastronómicas con el cual sus ciudadanos se sienten a gusto y están directa e indirectamente relacionados; Sin embargo, el autor resalta importancia de proteger ese patrimonio gastronómico a través de la preservación de cada una de las recetas que los conforman.

En torno a esto, ya se han dado pasos importantes el primero es el Censo del Patrimonio Cultural y el Registro de Patrimonio Cultural que ha venido publicando el Gobierno Venezolano desde el 2005 en el que se reconocen algunos platos como Patrimonio Cultural Inmaterial y el segundo es la Ley para la salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial (2021) que tiene como objeto según el artículo 1 garantizar la salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial del país, a través de una participación activa por parte del estado y sus ciudadanos.

Dicha ley está sustentada en la Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Unesco (2003) con el cual se promueven espacios de diálogo y acción entre los Estados miembros y sus comunidades y se impulsa el desarrollo de políticas públicas de valorización del patrimonio inmaterial.

En esta convención se asume el patrimonio cultural inmaterial como los usos, representaciones, expresiones, conocimientos y técnicas que las comunidades, los grupos y en algunos casos los individuos reconocen como parte de su patrimonio cultural.

67



Asimismo, afirma que este tipo de patrimonio se transmite de generación en generación, recreándolo en función de su entorno, con la naturaleza y su historia, infundiéndoles un sentimiento de identidad y continuidad y contribuyendo así a promover el respeto de la diversidad cultural. En concordancia con esto, Lovera (2006) manifiesta que, lo primero es reconocer el patrimonio como parte esencial de la memoria e identidad cultural del país. Lo segundo, es sistematizar de manera rigurosa las recetas de modo de facilitar su reelaboración por parte de las siguientes generaciones.

Lo tercero, es promover la sensibilización se la sociedad en relación a la importancia que tiene la gastronomía venezolana en el patrimonio cultural inmaterial del país. En este punto es importante destacar que la ley para la salvaguardia del patrimonio cultural (2021) en su artículo 3 se incluye La gastronomía, cultura culinaria y tradiciones culinarias como parte de las expresiones que conforman el patrimonio inmaterial de la nación.

El patrimonio gastronómico de un país pasa de generación en generación a medida que se repite, para que esta dinámica de trasmisión se produzca no hay otra forma que la repetición, es decir hacer las recetas una y otra vez, un ejemplo de esto, aunque no gastronómico, son los Diablos Danzantes de Venezuela y la bajada de los palmeros de Chacao ¿cómo se han mantenido estas tradiciones? Repitiéndolas, en el caso de la gastronómico no es distinto.

Entonces sería cocinar, comer y compartir, y no compartir el plato en sí mismo, compartir la receta o el paso a paso, que permita que otros la hagan e incluso agregue su toque personal pero que mantengan la tradición viva. Hacer hallacas todos los diciembre en familia, hacer el sancocho de gallina o la parrilla cada fin de semana, el pabellón criollo en alguna celebración es parte esencial de la protección de esa diversidad cultural gastronómica. Esto es un proceso educativo, aunque informal, donde cada generación forma la siguiente.



En este mismo orden de ideas, Herrera (2020) realiza varias recomendaciones para aumentar el conocimiento de la biodiversidad del país: 1. Desarrollar jornadas educativas alimentario/nutricionales que incluyan lo gastronómico-culinario, que favorezcan el conocimiento de la biodiversidad de vegetales y animales que integran la despensa del venezolano, permitiendo la optimización de los ingredientes disponibles y accesibles dentro de las regiones del país; 2.

Realizar talleres de cocina que enriquezcan el conocimiento de recetas y preparaciones; 3. Proporcionar a la sociedad algunas nociones básicas de cocina tradicional venezolana, entendiendo que esta *“suponen un importante acervo de sabores, recetas, usos y costumbres, no sólo de marcado carácter identitario, sino de utilización exitosa de nuestras despensas locales y regionales”* (p. 147)

Otras de las formas para salvaguardar la diversidad cultural gastronómica venezolana es a través del turismo. Al respecto, Alcántara, Longa y Rivas (2004) señalan que la gastronomía criolla tiene un valor cultural importante que puede y debe ser integrado en los destinos turísticos, debido a que ofrecerá a los visitantes nacionales o foráneos el conocimiento de las cocinas tanto regionales, como nacionales.

Los autores manifiestan que una de las formas es la creación de redes constituidas por unidades de negocio que aporten a dicha red un valor agregado. Para ello, se debe revalorizar la diversidad cultural gastronómica venezolana a través de la promoción del uso de determinados alimentos, propiciando así el aumento de su consumo, procesos, equipos y rituales utilizados en su preparación, de manera que estos se conviertan en claves de la identidad nacional y en ventajas en las actividades propias del turismo.

En esta línea, Empresa Polar según Itriago (2021) desarrolló en agosto del 2021 un programa de formación gratuito dirigido a emprendedores y dueños de restaurantes cuya oferta de productos estuviera basada en productos elaborados



con harina precocida de maíz, más allá de ser una estrategia de marketing para aumentar el consumo de la harina de maíz de su marca, es una estrategia muy útil para motivar a emprendedores y empresarios gastronómicos a incorporar a sus menús platos propios de la diversidad cultural gastronómica venezolana; tales como la arepa, bollitos, hallaca entre otros.

Es importante destacar que en tan solo una semana el programa alcanzó 1500 inscritos a nivel mundial, ya que fue virtual y estuvo constituido según la autora por 2 módulos que se entregaron de manera semanal, con archivos descargables, videos y actividades, en el que cada participante pudo ir a su ritmo. El alcance del programa permitió la consolidación de nuevas propuestas culinarias y por ende la difusión de la diversidad cultural gastronómica venezolana en el país y el mundo.

También es importante destacar el trabajo de cocineros reconocidos como Sumito Estévez, Trina Arocha y Víctor Moreno quienes se han destacado en diversas maneras en la difusión de la gastronomía venezolana.

En el caso de Trina Arocha es autora de diversos libros en los que resalta la diversidad cultural gastronómica venezolana y su biodiversidad, tales como El manual de la cocina venezolana (2009), Navidad con sabor (2009). La cocina casera venezolana: Vegetales (2012), Colección Sabores venezolanos (2011) Cocinando en Venezuela (2017) entre otros.

Por su parte Víctor Moreno, según El Instituto Culinario de Caracas (s/f), es Licenciado en Geografía e Historia de la Universidad Católica Andrés Bello, UCAB, Productor del programa de radio Geografía del Paladar desde el año 2005 en el que se pasea por los sabores de diferentes regiones, Miembro fundador de la Asociación Civil Venezuela Gastronómica.

Es un chef polifacético, es locutor, conductor de sesiones gastronómicas en TV, conferencista, facilitador y autor de varias obras, en la que se destaca la colección Nuestra cocina (2012). Asimismo, es importante destacar que en su restaurante: Moreno, el menú cuenta con varios platos venezolanos, entre los que resaltan los



tequeños, mandocas zulianas, arepitas de chicharrón, tostón playero con queso llanero y sus salsas, buñuelos de yuca con su melao de papelón, pastel de chucho, pabellón margariteño, bienmesabe, quesillo y papelón con limón. (Moreno, s/f)

Y Sumito Estévez es un cocinero también polifacético, es autor de varias publicaciones, conductor de radio y televisión, conferencista habitual de los principales eventos gastronómicos de Latinoamérica y docente en diversos espacios.

Entre sus obras literarias destaca *Típicamente venezolano* (2008) y también cuenta con un canal de YouTube que lleva su nombre en el que difunde sus recetas con una atención especial por las recetas venezolanas en donde ha desarrollado el paso a paso de diversos platos, como por ejemplo el pastel de chucho, la hallaca, el pabellón criollo, pastelitos andinos, pisca andina, asado negro solo por mencionar algunos.

Lo realizado por estos tres cocineros venezolanos es lo que propone Lovera (2006) reconocer los platos como parte de la identidad venezolana, sistematizar la receta de manera de permitir su reelaboración por parte de próximas generaciones sean o no cocineros y promover la sensibilización de la sociedad en relación a la importancia que tiene la gastronomía venezolana, lo que les ha permitido cada uno a su estilo construir una marca gastronómica con una fuerte influencia de la Diversidad Cultural Gastronómica Venezolana, esto podría convertirse en una estrategia importante para salvaguardar de la Diversidad Cultural Gastronómica.

Por lo que sería interesante su replicación, en esto el Estado y las academias de cocina juegan un papel importante, ya que son las más indicadas en propiciar programas en lo que se promueva su importancia, tal y como lo señala Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial (2003) en sus artículos 12, 13, 14 y 15 en los que se promueve: 1. el desarrollo de inventarios de los patrimonios inmateriales; 2. el desarrollo de políticas orientadas a salvaguardar dicho patrimonio; 3. La educación como principal promotor de la sensibilización en



materia de patrimonio inmaterial y 4. La participación de los ciudadanos en actividades de salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial.

Conclusión

Se concluye que la diversidad cultural gastronómica venezolana está constituida por platos regionales que a través de diversas dinámicas sociales se convirtieron en tradiciones nacionales intangibles, aunque cada región mantiene sus particularidades, tal es el caso de la hallaca, la arepa, la empanada, el pabellón criollo, entre otros.

Esta diversidad se da gracias a la biodiversidad venezolana y las migraciones externas e internas que ha vivido el país a lo largo de su historia, lo que ha permitido el refinamiento de las diferentes recetas que han surgido desde la colonización hasta nuestros tiempos y la que única manera de salvaguardarlo es reconocerlo como patrimonio y pasarlo a las siguientes generaciones. Para ello, lo principal es que cada receta sea preparada y compartida la mayor cantidad de veces posibles y que ese compartir involucre su preparación y la importancia de salvaguardarlo.

En esto la sistematización de la receta de cada plato juega un papel de suma importancia; por lo que, se sugiere la promoción de esta estrategia. El salvaguardar de la diversidad cultural gastronómica venezolana demanda la creación y aplicación de diferentes estrategias que permitan tal fin, en donde los profesionales del mundo gastronómico, las academias de cocina y el estado juegan un papel importante, ya que serían los encargados naturales de la promoción de dichas estrategias.



Referencias

- Academia Nacional de la Historia (2020). Boletín de la academia nacional de la historia. N°409 Tomo CIII. <https://www.anhvenezuela.org.ve/wp-content/uploads/2020/04/BOLETIN-409.pdf>
- Adema, P. (2006). *Festive Foodscapes: Iconizing Food and the Shaping of Identity and Place*. Austin: The University of Texas.
- Alcántara, M., Longa, O y Rivas, B. (2004). La patrimonialización de la gastronomía venezolana como estrategia de desarrollo turístico. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 17(1), 18-24.
- Álvarez, A., Cárdenas, K. y Hernández-Manrique, O. (2017). *Gastronomía y biodiversidad*. Biodiversidad. <http://reporte.humboldt.org.co/biodiversidad/2017/cap3/302/#seccion1>
- Arocha, T. (2009). *El manual de la cocina venezolana*. Editorial Arte
- Arocha, T. (2009). *Navidad con sabor*. Sigo, S.A.
- Arocha, T. (2011). *Sabores Venezolanos*. Libros de El Nacional.
- Arocha, T. (2012). *La cocina casera venezolana: Vegetales*. Libros de El Nacional
- Arocha, T. (2017). *Cocinando en Venezuela*. Editor Independentl y Published.
- Batista, J. (2023, 20, abril). MinCultura: Declarado El Tequeño como Patrimonio Cultural de Venezuela. *El Impulso*. <https://www.elimpulso.com/2023/04/20/mincultura-declarado-el-tequeno-como-patrimonio-cultural-de-venezuela-20abr/>
- Bahls, A., Wendhausen R y Da Silva, K. (2018). Comprensión de los conceptos de culinaria y gastronomía. una revisión y propuesta conceptual. *Estudios y Perspectivas en Turismo*, 28(2), 312-330.
- Battle, M. (2022). *Los países con mayor biodiversidad del mundo*. National Geographic. https://viajes.nationalgeographic.com.es/a/paises-mayor-biodiversidad-mundo_15317



- Bueno, A. (2005). El casabe ayer y hoy un legado culinario indígena del caribe y amazonas. *Archipiélago: Revista Cultural de Nuestra América*, 23(90). 48-51
- Canal Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas Junaeb. (1 de abril de 2019). *Cocina rico y saludable con Junaeb: Pabellón Criollo*. [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=H074024KZ0c>
- Cartay, R. (1998). Elogio y nostalgia de la cocina venezolana. *Caravelle*, (71), 53-65.
- Cartay, R. (2003). *El pan nuestro de cada día*. Fundación Bigott.
- Cartay, R. (2005a). Aportes de los inmigrantes a la conformación del régimen alimentario venezolano en el siglo XX. *Agroalimentaria*, 10(20), 43-55.
- Cartay, R. (2005b). *Diccionario de cocina venezolana*. Editorial Alfa.
- Castillo, O. (05 de marzo de 2023). *Así es la cocina de la región Central de Venezuela según Ocarina Castillo*. <https://elestimulo.com/bienmesabe/venezolanidad/2023-03-05/asi-es-la-cocina-de-la-region-central-de-venezuela-segun-ocarina-castillo/>
- Colmenares, I. (2019). Cocina venezolana para el mundo: cómo la migración ha proyectado los calderos criollos. *El Informador Venezuela*. <https://www.elinformadorve.com/06/06/2019/revista-estancia/cocina-venezolana-para-el-mundo-como-la-migracion-ha-proyectado-los-calderos-criollos/?amp=1>
- El Estímulo. (08 de septiembre, 2015). *Venezuela, tierra de quesos*. <https://elestimulo.com/bienmesabe/ruta-del-sabor/2015-09-08/venezuela-queso/>
- El Instituto Culinario de Caracas (s/f). Víctor Moreno Duque: Historia de la Gastronomía.
- Fundación Bigott. (1998). *Atlas de Tradiciones Venezolanas*. Fundación Bigott.
- Fusté-Forné, F. (2016). Los paisajes de la cultura: la gastronomía y el patrimonio culinario. *Dixit*, 24(1), 4-16.



Herrera, M. (2020). Acerca del placer de comer en los estratos socioeconómicos bajos venezolanos. *An Venez Nut.* 33(2): 141-148.

Itriago, A. (2021). ¿Emprender en un negocio gastronómico de la mano de Polar? ¡Es posible y gratis!. <https://panfoodbusiness.global/emprender-en-un-negocio-gastronomico-de-la-mano-de-polar-es-posible-y-gratis/>

Ley para la salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial (2021). Artículo 1 y 3. 22 de septiembre de 2021 (Venezuela).

Lovera, J. (1996). Alimentación e historia en Venezuela colonial: El caso de los panes. *Anales Venezolanos de Nutrición.* 9(1), 43-54.

Lovera, J. (2006). *Gastronáuticas*. Fundación Bigott.

Lovera, J. (2021). La Hallaca. *Helen Chocolate y Petalurgia*. https://petalurgia.com/wp-content/uploads/2021/12/La_Hallaca_Jose_Rafael_Lovera_Petalurgia_HelenChocolate_2021_final_DEF.pdf

Ministerio de la Cultura - Instituto del Patrimonio Cultural. (2005). Catálogo del patrimonio cultural venezolano. Autor.

Moleiro, A. (2023) El estrellato secreto de los quesos venezolanos. *Ediciones El País*. <https://elpais.com/economia/2023-03-21/el-estrellato-secreto-de-los-quesos-venezolanos.html>

Monero, V. (2012). *Nuestra cocina*. Editorial Cadena Capriles.

Moreno. (s/f). Menú. <https://www.morenocaracas.com/menu.html#comenzar>

Popic, M. (1986). *El libro del pan de jamón y otros panes*. Editorial Armitaño.

Popic, M. (2021). Elogio del tequeño, por Miro Popic. *Diario Tal Cual*. <https://talcualdigital.com/elogio-del-tequeno-por-miro-popic/>

Suárez, Bosch, Aliaga y García. (2023). La empanada en Venezuela: Importancia social y nutricional. *An Venez Nutr*, 23(2), 88-99.

Suárez, Bosch, Aliaga y García. (2023). La empanada en Venezuela: Importancia social y nutricional. *An Venez Nutr*, 23(2), 88-99.



Sumito, E. (2008). *Típicamente venezolano*. Libros de El Nacional

Unesco (2023). Convención de la Unesco para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial. <https://ich.unesco.org/es/convenci%C3%B3n>

Vidal, C. (08 de abril de 2022). 10 empanadas populares de Venezuela. *El Estímulo*. <https://elestimulo.com/bienmesabe/asi-somos-con-gusto/2022-04-08/10-empanadas-populares-de-venezuela/>

Walls, I. (2022). El sabor del paisaje. *Landuum*, (24), 8-13.

