

Aportes para una conformación de los regímenes alimentarios vinculados a la repostería criolla en Venezuela

Contributions to the Conformation of Food Regimes Linked to Creole Pastries in Venezuela

José Ismael Pereira Benítez

geoismael@hotmail.com

Instituto Pedagógico de Miranda José Manuel Siso Martínez

Ernesto Elías De La Cruz Sánchez

ernestodelacruz0203@yahoo.es

Instituto Pedagógico de Miranda José Manuel Siso Martínez

77

Recibido: 17/08/2022

Aprobado: 21/01/2023

Resumen: El acto de cocinar debe ser comprendido como una actividad humanocultural-tradicional-innovadora por excelencia, ya que conforma el principal gesto de humanización-civilización que permite transformar un producto de la naturaleza en algo profundamente diferente. Es precisamente la gastronomía y dentro de ella la repostería, con sus ingredientes, sabores, recetas, utensilios y maneras de preparar los alimentos que constituye uno de los elementos sustantivos de la identidad de nuestra nación y de herencia: propia, profunda, única, mestiza y cultural. En consecuencia, la repostería nacional y regional conforman un patrimonio común de todas las personas sin distinción de clases, en cuyo uso, preservación y difusión tienen responsabilidad sus habitantes. En tal sentido el propósito del presente trabajo se orienta en generar un escenario para la resignificación de nuestra repostería tradicional. Para ello se abordan los referentes



sociales y culturales de la alimentación como marco para identificar los aportes recibidos por los distintos grupos étnicos: americanos, europeos y africanos, y su evolución como elemento cultural, tradicional y aportar ideas para entender como a través de nuestra historia se han fusionado dichos elementos para conformar un aspecto representativo y característico-caracterizante de nuestra tradición oral gastronómica.

Palabras clave: cultura alimentaria, historia de la alimentación, gastronomía, repostería, tradición oral.

Abstract: The act of cooking must be understood as a human-cultural-traditional-innovative activity par excellence, since it forms the main gesture of humanization-civilization that allows transforming a product of nature into something profoundly different. It is precisely gastronomy and within it the pastry, with its ingredients, flavors, recipes, utensils and ways of preparing food that constitutes one of the substantive elements of the identity of our nation and heritage: own, profound, unique, mestizo and cultural. Consequently, national and regional pastries form a common heritage of all people without distinction of class, for whose use, preservation and dissemination its inhabitants are responsible. In this sense, the purpose of this work is aimed at generating a scenario for the resignification of our traditional pastries. To this end, the social and cultural references of food are addressed as a framework to identify the contributions received by the different ethnic groups: Americans, Europeans and Africans, and their evolution as a cultural, traditional element and provide ideas to understand how through our history These elements have been fused to form a representative and characteristic-characteristic aspect of our oral gastronomic tradition.

78

Key words: food culture, food history, gastronomy, pastries, oral tradition.

Consideraciones Preliminares

En líneas generales se ha utilizado la palabra mestizaje para designar las mezclas acaecidas en el siglo XVI en suelo americano entre seres y formas de vida



surgidas de los continentes: América, Europa y África. Pero este término es ampliado por el Diccionario de la Fundación Polar (1997), al establecer mestizaje como el cruzamiento biológico entre individuos pertenecientes a razas diferentes, y por extensión a la mezcla de culturas diferentes, aunque para esto último se utiliza la palabra aculturación y con más propiedad la de transculturación.

Este proceso de mestizaje no sólo produce en América un nuevo individuo desde el punto de vista biológico y genético, sino que es el resultado de toda una variedad de experiencias sociales y culturales, que se sincretizan y reinterpretan según la necesidad y las consecuencias históricas del mismo proceso (Parra, 2006).

En forma particular, Atencio (2014), aclara, que la *cultura* constituye la base y el fundamento de lo que somos y es la raíz de identificación del ser humano con la naturaleza. Nuestra cultura representa en este sentido una mayor aproximación al conocimiento, pensamiento, proyección y sentimientos del venezolano y sus circunstancias. Razón por la cual la gastronomía con sus ingredientes y sabores diversos, como nuestro lenguaje, es -por excelencia- uno de los elementos primordiales que nutren nuestra identidad y su herencia legítima; propia, amplia, mestiza y cultural.

79

En consecuencia, la gastronomía nacional y regional es patrimonio común de todas las personas sin distinción de clases, en cuyo uso, preservación y difusión tienen co-responsabilidad la constelación de habitantes de esta nación.

Al respecto, Cartay (2014), ilustra con propiedad la categoría de región alimentaria, la cual está determinada, en primer lugar, por la cuantía y calidad de los recursos alimentarios existentes en el Espacio, es decir, por la geografía y lo que corresponde a su entorno inmediato. Después entran en juego otros elementos relacionados con la economía, la historia y la política. Por ello, nuestro condumio,



está así determinado, por factores relacionados con el clima, el suelo, la altitud, la latitud y el grado de desarrollo de la tecnología y de la ideología (p. 59).

De allí la importancia y el valor que en los últimos años ha adquirido la investigación, documentación y divulgación de las cocinas regionales, entendidas como aquellas que se conforman históricamente en áreas geográficas específicas, con base en la producción, transformación y consumo de ingredientes locales o regionales mediante la puesta en práctica de procedimientos y técnicas culinarias, la utilización de saborizantes tradicionales y el empleo de artefactos y herramientas de uso local, que se materializan en un repertorio de preparaciones, recetas y formas de comensalidad que expresan las representaciones y valores comunitarios, poseyendo, por tanto gran peso simbólico e identitario (Castillo, 2014. p. 7).

Razón por la cual, el propósito del presente trabajo se ubica en la identificación de los aportes recibidos por los distintos grupos étnicos: americanos, europeos y africanos, y su evolución como elemento cultural, teniendo como énfasis de análisis la repostería tradicional y aportar ideas para entender como a través de nuestra historia se han fusionado dichos elementos para conformar un aspecto representativo de nuestra tradición oral gastronómica.

80

La alimentación, desde un abordaje sociocultural

En general, la mayoría de los especialistas en el campo de la alimentación humana se orientan a considerar la conveniencia de articular la biología, la ecología y la cultura con el fin de aportar insumos a la comprensión del fenómeno y evitar reduccionismos biológicos, tecnológicos o sociales.

Así es necesario aproximarse a entender a la alimentación como un hecho bio-psico-social complejo y como tal hay que abordarlo: la gramática culinaria, las



categorizaciones de los diferentes alimentos, los principios de exclusión y de asociación entre tal y cual alimento, las prescripciones y las prohibiciones tradicionales y/o religiosas, los ritos de la mesa y de la cocina, etc., todos ellos estructuran nuestra alimentación cotidiana.

Más aún, la comida debe ser reinterpretada como algo más que una mera colección de nutrientes elegidos de acuerdo a una racionalidad estrictamente dietética o biológica. Igualmente, sus razones no son estrictamente económicas. “Comer” es un fenómeno social y cultural, mientras que la “nutrición” es un asunto fisiológico y de la salud (Contreras, 2002).

Por otra parte, autores como De Tejada y Col, (2013), señalan que la nutrición puede ser entendida como un estado de bienestar subjetivo e integral, producido por un aporte suficiente de nutrientes biológicos, afectivos, sociales, económicos y cognitivo-con vivenciales, los cuales son expresión de procesos socioeconómicos, socio afectivos y culturales del ambiente donde se vive, (p. 117).

Aquí un elemento clave es como concebimos lo alimentario, el cual se orienta al conjunto articulado de prácticas y procesos sociales, sus productos y consecuencias, que abarcan desde los recursos sobre los cuales se produce la materia prima para la elaboración de alimentos, hasta el consumo de dichos alimentos y sus consecuencias (Álvarez y Pinotti, 1997)

Razón por la cual, la Alimentación dentro de un grupo social, es preciso considerarla en razón de los factores que determinan el comportamiento alimentario de los seres humanos que lo integran y que son la base de la enorme variabilidad de hábitos, de gustos y preferencias que presentan los individuos, al llevar a cabo su elección de alimentos entre los cuales están:

La disponibilidad del alimento, factores históricos y sociales como la conformación del grupo social al que pertenecen, los modos de producción y



distribución de los alimentos, las características geo-climáticas y la biodiversidad (animal y vegetal), la tecnología culinaria disponible, la incorporación de la mujer al trabajo, las modas, los nuevos alimentos, la publicidad, las innovaciones en tecnología culinaria tales como la olla de presión y el microondas, los factores religiosos y dentro de ellos podemos incorporar los modelos culturales, tradiciones y tabúes sobre los alimentos y por último, el factor referido al costo económico de los alimentos (Messer, 2002 y Rozin, 2002).

La mayoría de los estudios sobre alimentación parten de una perspectiva constructorista, la cual consiste, básicamente, en abordar los elementos problemáticos que hoy se vinculan con la comida, analizando la alimentación como problema social. Así, por ejemplo, la cantidad de alimento es problemático en casos de hambre y hambrunas.

El exceso de consumo de alimentos o el auto-ayuno es un problema en la obesidad y en los desórdenes alimentarios. La calidad de la comida es también problemática a causa de las cualidades biológicas relacionadas con la seguridad alimentaria y el impacto ecológico. Pero en el terreno de los comportamientos alimentarios, de su evolución y de sus recurrencias, de los gustos y las aversiones, el factor sociocultural ha jugado y juega, un rol decisivo.

En forma específica, la producción de alimentos, en el marco de cualquier cultura, está en relación directa con las condiciones ambientales dimensión ecológica, es decir la calidad del suelo, las formas de relieve, la disponibilidad de agua, los factores climáticos, etcétera, así como la cantidad y calidad de la mano de obra, factor biológico; que incluye cantidad de energía y de tiempo empleados por cada trabajador para producir más energía en forma de alimentos.

Es así como, los diferentes usos de los alimentos, el orden, la composición, la hora y el número de comidas diarias, todo ello está codificado de un modo preciso.



Un cierto número de “indicadores” gustativos conforman una identidad alimentaria y delimitan la pertenencia culinaria a un territorio determinado.

Por ello las historias nacionales-locales y las actitudes individuales relativas a la alimentación no pueden ser comprendidas completamente sino se relacionan con las diferentes costumbres alimentarias y con las particularidades que les son propias. Tales comportamientos forman la base de la cultura alimentaria, es decir:

El conjunto de representaciones, creencias, conocimientos y prácticas heredadas y/o aprendidas asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura dada o de un grupo social determinado dentro de una cultura (Contreras y García, 2005, p. 37).

Una forma de identificar estos rasgos lo podemos ubicar en lo que Montanari (2004), denomina “comer geográfico”: entendido como el conocer o expresar una cultura de territorio a través de su cocina, de sus productos y de sus recetas. Para ello, ante todo, se debe distinguir entre productos y platos (las recetas), por un lado, y la cocina (entendida como un conjunto de platos y reglas) por el otro.

Los platos locales, asociados a sus productos, existen desde siempre. Desde este punto de vista los alimentos, son por definición territoriales, sobre todo si pensamos en la cultura popular, ligada más directamente a los recursos de cada lugar. Por ello, el conocimiento del territorio, de los ambientes y de los recursos locales ha sido siempre un dato esencial en la cultura alimentaria.

Razón por la cual, las historias nacionales-regionales y las actitudes individuales relativas a la alimentación no pueden ser comprendidas completamente sino se relacionan con las diferentes costumbres alimentarias y con las particularidades que les son propias. Los hábitos alimentarios son una parte integrada de nuestra totalidad cultural. Somos lo que comemos y comemos lo que somos. Más aún somos lo que comemos, no solo porque los alimentos que



ingerimos proporcionan a nuestro organismo las sustancias bioquímicas y la energía necesaria para subsistir, adquiriendo con ello sus propiedades físicas, sino porque la apropiación de los alimentos suponen la incorporación de sus propiedades morales y comportamentales, contribuyendo así a conformar nuestra identidad individual y cultural (Contreras y García, 2005), y con ello, mayores niveles de pertenencia a un espacio geográfico y social particular.

En el escenario de la alimentación, las prácticas alimentarias no son solo hábitos, en el sentido de repetición mecánica de actos y no pueden interpretarse, como frecuentemente se ha hecho, como hábitos, más o menos inadecuados, sino que deben ser considerados como consecuencia también de razones culturales, ya que lo cierto es que los alimentos, además de nutrir, significan, comunican y expresan.

Es por ello importante destacar, que la comida proporciona importantes aspectos de identidad sociocultural. Donde la forma como son preparados y servidos los alimentos expresan los modos mediante los cuales los individuos de diferentes sociedades proyectan sus identidades. Las prácticas alimentarias son, a su vez, cruciales para la reproducción social de las sociedades. De hecho, la alimentación es el primer aprendizaje social del ser humano.

Desde otra perspectiva, lo que llamamos cultura se encuentra en el punto de intersección entre la tradición y la innovación. Es tradición al estar constituida por los conocimientos, las técnicas y los valores que nos han sido transmitidos.

Es innovación cuando estos conocimientos, técnicas y valores modifican la posición del hombre en el contexto ambiental y le dan la capacidad de experimentar nuevas realidades. Podríamos definir la tradición como una innovación bien lograda. La cultura es la interfaz entre las dos perspectivas (Montanari, 2004).



Es así como, las costumbres alimentarias en términos de la formación y persistencia caracterizan nuestra “cocina cultural” –un término que se usa para describir el conjunto de prácticas relacionadas con la alimentación, socialmente elaboradas y transmitidas dentro de una cultura determinada -en las que se incluyen: a) la selección de un conjunto de alimentos básicos; b) el uso frecuente de un conjunto característico de sabores y/o su condimentación; c) la elaboración característica (cortado, cocinado) de estos alimentos; d) la adopción de una variedad de reglas referentes a la aceptabilidad y combinación de alimentos, las comidas festivas, el contexto social de las comidas y los usos simbólicos de los alimentos.

Por ello, la manera como los grupos étnicos “marcan” los alimentos en un nuevo entorno mediante condimentos y pautas de preparación particulares, pero también cómo las comidas festivas u ordinarias de una cultura mayoritariamente acaban siendo “marcadas” al rodearse de alimentos típicos dentro de la estructura tradicional de una comida, todo ello también sugiere formas de continuidad étnica (Messer, 2002)

A su vez, se entiende por cocina “un complejo que incluye desde los alimentos básicos usados regularmente como ingredientes en las recetas, hasta el significado cultural de ellos dentro de los contextos económicos, sociales, psicológicos y religiosos” (Lovera, 1991, p.36).

Es así como, el sistema de valores de una sociedad determinada proporcionan las claves que se necesitan para entender lo que la gente come y por qué lo come. Así mismo, el sistema de valores juega una parte importante en la determinación de los alimentos que se perciben como “para otros” y los que se perciben como “para nosotros”.



Las preferencias alimentarias –lo que la gente come, por qué y cómo- están determinadas por otros factores además de los gustos puramente individuales. Factores que a primera vista parecen muy dispares, resultan estar estrechamente relacionados con las preferencias alimentarias.

Independientemente de la necesidad de mantener la salud física, consideraciones relacionadas con la etnicidad, estatus y prestigio, capacidad económica, aceptación dentro del grupo social o religioso, presión publicitaria y ajustes psicológicos-emocionales, son todos ellos aspectos de la cultura que desempeñan papeles importantes en la determinación de las preferencias alimentarias (Shack, 2002).

De esta forma y de acuerdo con Lovera (2006), nuestra personalidad gastronómica, no responde necesariamente a las leyes de la nutrición sino preferiblemente a conductas adquiridas durante el complejo proceso de endoculturización culinaria.

86

Si se nos pidieran los rasgos de nuestra identidad cultural, en muchos casos, recurriríamos a la distinción alimentaria, es decir, a lo que comemos por contraposición con lo que otros comen, pues lo que constituye nuestra práctica alimentaria colectiva es una de las características más resaltantes del grupo al que pertenecemos.

Razones por las cuales, la comida es cultura cuando se produce, porque el hombre no utiliza solo lo que se encuentra en la naturaleza, sino que ambiciona crear su propia comida, superponiendo la actividad de producción a la de captura. La comida es cultura cuando se prepara, porque, una vez adquiridos los productos básicos de su alimentación, el hombre los transforma mediante el uso del fuego y una elaborada tecnología que se expresa en la práctica de la cocina.



La comida es cultura cuando se consume, porque el hombre, aun pudiendo comer de todo, o quizá justo por ese motivo, en realidad no come de todo, sino que elige su propia comida con criterios ligados ya sea a la dimensión económica y nutritiva, ya sea a valores simbólicos de la misma comida.

De este modo, el acto de comer -individual y colectivamente- se configura como un elemento decisivo de la identidad humana y como uno de los instrumentos más eficaces para comunicarla (Montanari, 2004).

En este punto, se hace necesario distinguir entre tres términos que a menudo se prestan a confusión; uso, preferencia y gusto. “Uso” se refiere a si una persona o grupo consume un alimento en particular y en qué cantidad. “Preferencia” implica una situación de elección y se refiere a cuál de dos o más alimentos se escogen, y “Gusto”, que normalmente se mide mediante respuestas verbales, se refiere a una respuesta afectiva a los alimentos y constituye uno de los determinantes de las preferencias. Que un alimento se perciba como beneficioso para la salud puede constituir un determinante decisivo de la preferencia o del uso, pero puede tener poco que ver con el gusto (Rozin, 2002).

Por ello, la definición del gusto, forma parte del patrimonio cultural de las sociedades, así como existen gustos y predilecciones diferentes en diversos pueblos del mundo, así los gustos y predilecciones cambian con el curso de los siglos. Aquí se presentan dos acepciones distintas del término gusto; una es la del gusto entendido como sabor, como sensación individual de la lengua y del paladar; una experiencia por definición subjetiva, escurridiza, incomunicable.

Desde este punto de vista, la experiencia histórica de la comida está irremediablemente perdida. Pero el gusto es también un saber, es valoración sensorial de lo que es bueno o malo, gusta o disgusta, y esta valoración, como hemos dicho, viene del cerebro antes que de la lengua. Desde este punto de vista, el



gusto no es en absoluto una realidad subjetiva e incommunicable, sino colectiva y comunicada. Es una expresión cultural que se nos transmite desde el nacimiento, junto con otras variables que ayudan a definir los valores de una sociedad (Montanari, 2004).

Por ello en ocasiones, no es que comamos lo que nos gusta, sino que aprendemos a que nos guste, lo que comemos. Por eso al venezolano nos identifican con un mayor gusto por el/lo dulce y por ello encontramos que ciertas bebidas gaseosas o cereales procesados, para nuestro país contienen mayores niveles de azúcar que para otros países.

Una alternativa para entender estos referentes, la plantea José Rafael Lovera, en el deseo de que entendamos al conjunto de rasgos culturales alimentarios que nos son característicos como parte de un patrimonio y el cual, recientemente se ha reconocido oficialmente como tal. Los organismos internacionales han dado por llamar a este lado de la cultura; “patrimonio intangible”, lo cual no deja en el fondo de traslucir una especie de contrasentido como aseveraría cualquier comensal de nuestra mesa antigua.

88

Por ello antes que nada, para este autor, habría que desechar como supuesta la categoría de considerar que nuestra cocina es mestiza. ¿Es que hay alguna que no lo sea? Pensemos que tal rasgo es general a todo patrimonio culinario. De forma que es cierto que nuestra cocina es mestiza, pero al serlo todas las otras, no puede tal rasgo constituir la diferencia específica que la designe.

Tal vez señalando las raíces de nuestra culinaria podríamos obtener ese rasgo distintivo; es decir se trata de una gastronomía en la que se mezclan predominantemente tradiciones americanas, europeas y africanas y para salvaguardar este patrimonio cultural se requiere con urgencia, sensibilizar a los integrantes de nuestra sociedad en relación con la importancia que tienen nuestras



tradiciones alimentarias, ya que ellas constituyen parte del Patrimonio Nacional Cultural (Lovera, 2005 y 2006).

En el contexto específico de la repostería tradicional ella se constituye en sí misma, en una expresión de nuestra cultura, de su tradición oral y la conformación étnica de su pueblo, que más allá de apropiarse de estos elementos han logrado hacerlos propios de su identidad regional.

Conformación del régimen alimentario vinculado a la repostería criolla

Al referirnos a los regímenes alimentarios debemos entender que la alimentación vincula lo natural con lo social en un sentido amplio y comer nos ayuda a entender la manera como los seres humanos somos simultáneamente organismos biológicos y entes sociales. Estos aspectos son desarrollados por Lovera (1998) al entender el régimen alimentario como:

Un complejo de alimentos y de conocimientos, valores, comportamientos y técnicas, producidos por una sociedad en un medio físico determinado, u obtenidos por intercambio, que durante cierto periodo aseguran su existencia cotidiana, satisfaciendo sus gustos y permitiendo su persistencia en un conjunto de condiciones socioeconómicas específico. (p.28).

Razón por la cual la *cocina*, en este contexto, constituirá desde los alimentos básicos usados regularmente como ingredientes en las recetas, hasta el significado cultural de ellos dentro de los contextos económicos, sociales, psicológicos y religiosos (Lovera, 1991). Este saber culinario, se manifiesta en un conjunto de normas, técnicas y procedimientos, en la actividad de los actores culinarios, en un cuerpo de recetas o recetarios y en una serie de creencias y representaciones simbólicas propias de cada cultura. (Cartay y Chuecos, 1994, p.20)



Adicionalmente, los utensilios de cocina, los métodos de cocción y especialmente, los de conservación de alimentos en cada sociedad se han mantenido por siglos. El proceso de conservación de los alimentos surgió casi paralelamente con la agricultura, impulsada por la necesidad de almacenar la abundante producción estacional, que había que conservar para la época de escasez. Los métodos más antiguos: el secado, salazón, ahumado, escabeche, encurtidos y elaboración de conservas, mermeladas y jaleas, son ejemplos de estos, que aún se mantienen, paralelamente a otros más modernos como el enlatado y la refrigeración.

Así la cocina de una sociedad comprende, representaciones, creencias, reglas y prácticas, que son compartidas por los miembros de una cultura o de un grupo en el interior de una cultura (Cartay, 2005).

En el estudio de nuestros hábitos y actuales regímenes alimentarios se hace pertinente revisar los aportes de los grupos que participaron en la conformación de nuestros patrones culinarios y como fueron en sus inicios el aborigen, como base, y al cual fueron a su encuentro, la europea (sobre todo la española ya mestizada) y la africana como recurso esclavista en la época colonial.

Recordemos que ya existía una cocina mestiza en España antes de la llegada de Cristóbal Colón, la península ibérica estuvo dominada por el imperio romano por muchos siglos (218 a.C. al 406 d.C.), se introdujeron y cultivaron, ajos, ajo porros, melones, pepinos, lechugas, patillas, habas, lentejas entre otros. Posteriormente cayó bajo la dominación árabe (desde el 711 d.C.) por siete siglos, se introdujo el limón, la naranja, el almendro, la higuera y la caña de azúcar (así como las técnicas para extraer azúcar de su jugo) también existió una fuerte presencia de los judíos en la península por muchos siglos.



Estos pueblos apreciaban la carne de codero y el aceite de oliva, las aves de corral e introdujeron en España una repostería con abundancia de azúcar, frutos secos y miel.

Esta fusión de técnicas, utensilios y alimentos formó la base de la cocina tradicional española, especialmente la que estaba en práctica en los siglos XVI, XVII y XVIII, periodo que se inicia y consolida la presencia (conquista y colonización) española en América: a) intenso consumo de cereales como el trigo y el arroz, b) consumo de carne de cerdo, cabra, cordero, vacuno y gallinas, leche, quesos y huevos, c) preparación de alimentos con grasa animal y vegetal, d) el uso de especias para la conservación de las carnes: azafrán, canela, nuez moscada, clavo, jengibre, comino, cebolla, cebollín, perejil, albahaca, tomillo, orégano, anís, mejorana, cilantro, e) la utilización de la miel y especialmente del azúcar para elaborar preparaciones destinadas a la conservación de frutas para consumirlas en los periodos estacionales de escasez, f) bebidas como el vino y la cerveza.

91

Por ello, entre los rasgos generales de la cocina colonial se destaca la repostería la cual adquirió singular importancia, se originaron nuevas versiones de dulces conocidos y se crearon variedades cuya importancia perdura hasta hoy (Fuentes y Hernández, 1993).

Como ejemplo, Lovera (1991) analiza las recetas de dos importantes obras sobre la geografía gastronómica de Venezuela; David León (1954), en su Geografía Gastronómica y el recetario para la confección de los platos típicos de Venezuela INCE (1972), en los cuales se incluyen 63 recetas.

A partir de allí destaca que los ingredientes son en su mayoría: 79,50% traídos por los europeos, el 19,48% autóctonos de América y el 0,8% originarios de África. La técnica de cocción predominante en las recetas es: freír (35%), hervido (31%),



guisado (23%), horneado (8%) y asado (2%), lo que representa un predominio de rasgos no americanos en nuestra cocina.

En este ejemplo se percibe un patrón culinario criollo con una significativa presencia de elementos aportados por los europeos, particularmente por los españoles; queda patente que la herencia cultural aborígen jugó un papel considerable en la formación de esa pauta alimentaria; no sucede igual con los rasgos de origen africano.

Las razones, de acuerdo con este autor, las podemos ubicar en: el violento desarraigo que sufrieron los esclavos negros traídos de África; el hecho de que el mayor contingente de ellos estuviera constituido por hombres jóvenes, cuya endoculturización de origen no había sido lo suficientemente eficaz; y que el número de mujeres traídas fuese considerablemente menor al de los hombres.

Constituyeron factores que nos ayudan a comprender la limitada presencia de elementos de la cultura alimentaria africana en nuestra cocina. En el cuadro número 1, se presentan algunos alimentos introducidos al nuevo mundo.

92

Cuadro 1.

Vegetales introducidos por los europeos al Caribe

Elemento	Procedencia inmediata y origen	Época de introducción
Ajo	Europa. Originario de Asia	Siglo XVI y XVII
Arroz	Europa. Originario de Asia	Siglo XVI y XVII
Berenjena	Europa. Originario de Asia	Siglo XVI y XVII
Caña de Azúcar	África. Originario del Asia	Siglo XVI y XVII
Cebolla	Europa. Originario de Asia	Siglo XVI y XVII



Cítricos (<i>naranja y limón</i>)	Europa. Originarios de Asia	Siglo XVI y XVII
Coco	África. Originario de Asia	Siglo XVI y XVII
Espicias	Europa. Originario de Asia	Siglo XVI y XVII
Frutas (<i>manzana, durazno</i>)	Europa. Originarias de Asia	Siglo XVI y XVII
Musáceas (<i>plátano-cambur</i>)	África. Originarias del Asia	Siglo XVI y XVII
Ñame	África.	Siglo XVI y XVII
Pepino	Europa. Originario de Asia	Siglo XVI y XVII
Quimbombó	África.	Siglo XVI y XVII
Trigo	Europa. Originario de Asia	Siglo XVI y XVII
Hierbas Aromáticas (<i>perejil, cilantro, hierbabuena</i>)	Europa. Algunos son originarios de Asia	Siglo XVI y XVII
Zanahoria	Europa. Originario de Asia	Siglo XVI y XVII
Mango	Asia	Siglo XVIII
Nuez Moscada	Asia	Siglo XVIII
Tamarindo	Asia	Siglo XVIII

Fuente: Ministerio de Sanidad y Asistencia Social (1978) Cita Lovera (1991). p. 46-48

Como se evidencia en el cuadro, los productos alimenticios, no entraron a un mismo tiempo en el Nuevo Mundo, sino por el contrario, muy gradualmente a medida que se producían los asentamientos y todos los complejos cambios sociales, políticos y económicos presumibles dentro de la nueva sociedad en formación, que era necesario tener en cuenta para la cabal comprensión del tema alimentario.

Se difundieron siguiendo el ritmo conoció de estratificación social, ligado a lo político y económico; los alimentos más refinados como las bebidas, las especias y algunas conservas fueron a parar a la mesa de la clase alta y los modestos a las de las clases de menores recursos.



De estas ideas puede deducirse que la variación de la dieta americana con el concurso de lo proveniente de Europa apuntó a dos direcciones; la clase alta, siempre receptiva de lo europeo; y la mestiza, con una dieta que intercalaba lo nativo y lo europeo, según sus posibilidades y el sitio donde laboraba. La nativa propiamente dicha continuó con su comida tradicional basada en el maíz y la yuca, no obstante, la fuerte influencia de las comunidades religiosas que desempeñaron un rol fundamental en el cambio de identidad del indígena.

En forma gradual también se fue conformando la comida mestiza, en la que intervinieron para complementarse productos y modos de cocinar de uno y otro continente, es la que ahora conocemos como comida autóctona (Rojas, 1993). En el cuadro 2, se identifican las principales plantas comestibles existentes en el continente americano.

Cuadro 2.

Principales plantas comestibles autóctonos de América

Planta comestible	Cultura	Planta comestible	Cultura
Calabaza	Azteca, Muiscas	Tomate	Azteca, Inca, Muiscas
Maní	Azteca, Inca	Girasol	Azteca
Chile, ají	Azteca, Inca, Muiscas	Vainilla	Azteca
Tabaco	Azteca	Algodón	Azteca
Maíz	Azteca, Inca, Muiscas	Yuca	Azteca, Inca, Muiscas
Aguacate	Azteca, Inca, Muiscas	Cacao	Azteca, Inca
Chirimoya	Azteca	Guanábana	Azteca, Inca
Guayaba	Azteca, Inca, Muiscas	Jobo	Azteca
Mamey	Azteca, Inca	Papaya(lechosa)	Azteca, Inca
Piña	Azteca, Inca, Muiscas	Pitahaya	Azteca, Inca, Muiscas

94



Papa	Inca, Muisca	Batata	Inca, Muisca
Zapallo	Inca	Calabaza	Inca
Frijoles	Inca, Muisca	Palmitos	Inca
Algarrobo	Inca	Curuba	Inca
Maracuyá	Inca	Pepino	Inca
Zapote	Inca	Caimito	Muisca, Inca

Fuente: Rojas Lucía (1994). *Cocina Prehispánica*. Editorial Voluntad. Colombia

Los autores que han estudiado el posible aporte africano a la alimentación de América sostienen que, por encontrarse la culinaria en África Occidental estrechamente ligada, desde tiempos remotos, con las prácticas religiosas, fue esta relación la que permitió el traslado de ciertas formas de preparación de las comidas, aun en las precarias y forzosas condiciones en que fueron traídos los esclavos.

95

Estas hipótesis se basan en ejemplos tomados de la cultura *Yoruba*, comparados con otros de las culturas afroamericanas, específicamente de Brasil, Norteamérica y el Caribe.

Otro aspecto a considerar lo constituye que la esclava africana, que paulatinamente sustituyó a la indígena, dominó la cocina colonial urbana, enriqueciéndola con nuevos sabores. Varias comidas españolas o indígenas fueron modificadas por la sazón o por la técnica culinaria del negro. Adicionalmente la carestía de alimentos que sufrían los esclavos -en las haciendas primero y el conuco posteriormente-, hacía que descubrieran principios nutritivos y sustancias alimenticias donde quiera que la naturaleza los depositara como en la savia, las cortezas, las raíces o frutos (Ferris, 1991).



De acuerdo con Lovera (1998), a finales del siglo XVIII, se configura un régimen alimentario típico de la naciente sociedad venezolana, definiéndose entre uno urbano y otro rural o *tradicional*, cuyos elementos constitutivos fueron el maíz, la carne de res, el azúcar y el cacao como alimentos básicos; y la yuca, el plátano, los frijoles y el café, como alimentos complementarios.

Este proceso corresponde a la implantación de la hacienda como unidad productiva por excelencia, en cuyo funcionamiento se integraba, la plantación y el conuco. Este régimen alimentario se consolida durante un proceso de adaptación, el cual tuvo como rasgo fundamental la mutua adopción, por parte de conquistadores y conquistados, de los elementos de sus respectivos regímenes alimentarios y la inserción, por parte de los esclavos negros, de una cultura alimentaria adicional.

Teniendo como núcleo de conformación la hacienda y el conuco, allí la convivencia indígena-europea-africana se evidenció en la presencia simultánea, de cultivos tanto americanos, como africanos, como de otros cultivos introducidos por los españoles, como la caña de azúcar. Así la yuca, el maíz, el mapuey, el apio, la batata, la caraota negra y los frijoles americanos, tuvieron vital presencia igual que los cultivos de árboles frutales y cítricos por su variedad y adaptación.

Lo anterior lleva a pensar que fue el *conuco* uno de los espacios en el que se gestó el proceso de etnogénesis de nuestros patrones alimentarios; proceso en el cual se constituyó nuestro repertorio de elementos culturales que se consideran propios y exclusivos, en un determinado momento histórico, el nacimiento de una nueva cultura alimentaria.

Por su parte el plátano y el coco originarios de Asia, y el papelón, tuvieron un papel fundamental en el sustento primero de los esclavos y después de los peones quienes los consumían a diario y en distintas formas. Este cierto grado de



independencia es un elemento de vital importancia para comprender cómo se abrió la posibilidad a la autonomía creadora, a la innovación en el ámbito alimentario a partir de experiencias vividas en África; es el caso de los buñuelos de ñame africanos que pasaron a ser buñuelos de yuca en Venezuela, es decir, se mantuvo la forma de preparación del alimento, pero con nuevos ingredientes (Ferris, 1991).

Entre las dificultades del estudio de los aportes africanos a nuestra alimentación, este autor nos refiere: la de disponer sólo de datos sobre el tipo de alimentos consumidos, pero no de la forma de combinarlos y prepararlos. O existe el riesgo, de atribuir a antecedentes africanos muchos rasgos que se derivan del régimen alimentario impuesto coercitivamente a los esclavos.

Una segunda perspectiva aparece más rica, dado que se basa en el análisis crítico de la integración cultural surgida a partir del “descubrimiento” cuyo suceso modificó sustancialmente nuestro régimen alimentario, fundamentando el forjamiento de una nueva cultura a partir de sus antiguos referentes.

97

Podemos citar como ejemplo, la introducción del quimbombó, el uso del plátano y el coco en la confección de manjares y dulces como la cafunga, la mazamorra (de maíz tierno con papelón y leche), el funche (de maíz molido, con manteca, sal y sofrito), la guasacaca, el pescado relleno y envuelto en hojas, la costumbre de freír los plátanos y el uso del “sofrito”, se mencionan como aportes africanos a nuestra cultura alimentaria.

No obstante, es muy difícil asegurar el origen africano de tal o cual preparación culinaria; es el caso de la cafunga del cual se dice es similar al fu-fú congolés – África occidental- elaborado con harina de yuca (Lovera, 1988, pág. 63), mientras que en Barlovento se elabora con harina de cambur o plátano.

Quizá haya similitud en la forma de preparar estas comidas, pero esta afirmación pareciera olvidar que la yuca es un cultivo americano y que, por lo



tanto, llegó a África con los europeos venidos a América y logró tomar un lugar destacado en el sistema alimentario africano-occidental; por el otro lado, el plátano es un cultivo asiático.

En la repostería de este periodo se empleaba, además de harina de trigo y otros productos recientemente introducidos, frutos importados o del país, en las más variadas combinaciones. La confección de postres, fue un aporte europeo, que encontró formidables recursos en la abundante producción de azúcar y se empleaba como técnica desde la cocción con fogón hasta el horneado. No dejaron de consumirse las raíces y verduras de origen americano, y por el contrario con ellas se inició un proceso de renovación y creación de recetas dulces y saladas.

Entre los rasgos generales de la cocina colonial se destaca la repostería, la cual adquirió singular importancia, se originaron nuevas versiones de dulces conocidos y se crearon variedades cuya importancia perdura hasta hoy (Fuentes y Hernández, 1993).

Durante las comidas en la colonia, en las casas de los hidalgos, los postres consistían por lo general en varios dulces de frutas hechos en almíbar, costumbre que los ibéricos aprendieron de la larga ocupación árabe en la península antes del “Descubrimiento de América”. La caña de azúcar fue uno de los más importantes cultivos, además de sus aportes alimenticios era fundamental, ya que servía de forraje para caballos (Rojas, 1993).

Más aún, en toda la región del Caribe los esclavos consumieron la caña de azúcar y sus derivados. Durante la cosecha de esta planta, chupaban sus tallos, ingerían la meladura que se producía en los trapiches e ingenios, comían la panela o papelón elaborados allí mismo, e incluso bebían el producto de los alambiques, aguardiente o ron, muchas veces suministrados por sus amos.



Este abundante consumo de azúcar no sólo se presentaba en los esclavos sino también en los hacendados o plantadores, y en general en toda la población criolla, habiéndose arraigado hasta tal punto este hábito que llegó a constituir un rasgo esencial del gusto criollo (Lovera, 1991, pág. 56).

Posteriormente durante la guerra de independencia se produjeron numerosas migraciones internas que significaron la intensificación de las leves relaciones culturales existentes entre las provincias que formaban la Capitanía General de Venezuela, estos grandes movimientos de población fueron causa de que las comidas circunscritas a ciertas regiones se hicieran familiares en otras.

Adicionalmente la conformación del régimen alimenticio tradicional, se nutrió, por así decirlo, de las numerosas transformaciones e impactos sociales y culturales asociados al esclavismo, la aparición de las grandes haciendas, de los terratenientes y la entrada de la nueva tecnología, comenzando por los animales de tiro, el arado, las herramientas metálicas, los molinos hidráulicos y de tracción animal, los trapiches y su parafernalia ligada a la producción azucarera y panelera, amén del cambio en la dieta alimenticia, los usos y las costumbres indígenas en preparaciones y consumos (Rojas, 1993).

Siendo España el país del cual provino el principal aporte cultural europeo a nuestro país. Su influencia fue decisiva en todos los aspectos de la cultura y, especialmente en la formación de los hábitos alimentarios de la población venezolana, modificando la dieta existente en nuestro territorio antes de su llegada, enriqueciéndola significativamente con la introducción de nuevas especies vegetales y animales desconocidas hasta entonces en América, métodos de cocción y conservación de alimentos más complejos que los entonces practicados en nuestro territorio.



Algunos de los métodos de cocción europeos (freír, sofreír, estofar, asar, guisar, hervir y hornear), eran a la vez formas de conservación –especialmente las frutas-, necesarios en países templados con notorios cambios estacionales como es España.

Entre ellas se encuentran: a) Dulces en almíbar: las frutas quedan literalmente cubiertas y nadando en almíbar de azúcar; eran especialmente populares las que se elaboraban con toronja, limones, peras, -cortadas en tiras muy delgadas-, cabello de ángel. Se les agregaban especias.

Los dulces en almíbar se podían confitar, sacándolos del almíbar cubriéndolos con azúcar y secándolos al sol., b) Conservas o granjerías. Eran elaboradas con frutas ralladas y con azúcar. Se hacían también de membrillo y calabaza (auyama), sirviéndolas en trozos pequeños del tamaño de un bocado que por esta razón llamaban bocadillos., c) Jaleas: Conservas que se elaboran con jugo de frutas y azúcar que al tomar el punto y enfriarse parecían congeladas, transparentes, por lo que se les dio por su apariencia ese nombre, que viene del latín *gelum* que significa helada.

100

Para preparar estos dulces se empleaba vasijas de metal en forma semicircular con boca muy abierta, que servía para preparar todo tipo de conservas de frutas o huevos con azúcar o miel y se les denominaba peroles (Fuentes y Hernández 1993).

Otra referencia nos la aporta el gastrónomo español Martínez Llopis especialista en la cocina tradicional española y citado en Rojas (1993), al destacar que el uso del azúcar en dulcería y repostería ha sido tradicional en la cocina española y se inició mucho antes que en los demás pueblos europeos, puesto que, fue introducida por los árabes durante la ocupación, en el siglo XIII y era de uso corriente, muy apreciada, en las mesas de la clase privilegiada.

Abundan los dulces desde la época medieval, dicho dulces, según el autor, se pueden agrupar en las siguientes variedades, que llegaron a las cocinas americanas



y fueron comunes en el periodo Colonial: dulces de frutas, sopas o cremas dulces, frutas de sartén y dulces de queso.

Muchas de estas recetas fueron tomadas de la cocina árabe a la cual se aficionaron pronto los españoles. Las frutas básicas para el primer grupo fueron las manzanas, higos, membrillos y peras, preparadas con abundantes especias. En el segundo grupo intervenían en la preparación la leche, los huevos y naturalmente el azúcar, los más conocidos son los denominados manjares.

Las sopas dulces se confeccionaron con harina, almendra, avellanas. En el grupo de las frutas de sartén variaba su sistema de cocción, debido a que se hacían fritos en aceite o grasa con queso o requesón, huevos, harina de trigo y además bañaban esta especie de pastelillos con miel, las más conocidas de estas preparaciones era las almojábanas y los buñuelos, también salidos de la cocina árabe.

101

Se percibe en esto el empleo del azúcar en postres y confiterías como una constante en la Europa del siglo XVII que tuvo su posterior y particular repercusión en la repostería tradicional venezolana.

Los dulces en almíbar y las conservas fueron en un principio los más apetitosos, y utilizaban frutas nativas e importadas que se aclimataron con éxito en las colonias: dulces de higo, durazno, moras, lechosa (papaya), piñas, y los confitados de las mismas frutas con alta presencia de especias como el clavo y la canela, los cuales hacían las delicias de los gourmets de la época.

También se popularizaron las sopas dulces (coladas), las natillas y las masas que llevaban como base leche, huevos, queso y, naturalmente, el azúcar a discreción. Cada región fue agregando variables a las recetas europeas según la creatividad de sus cocineras y la de las monjas de los conventos, cuyos dulces fueron famosos sobre todo en la época colonial (Rojas, 1993).



Como referencia de una repostería del Caribe o caribeña se presenta el cuadro número 3. En el cual identificamos una serie de similitudes o coincidencias en la cocina tradicional de la región en la cual se circunscribe con mayor intensidad la región oriental del país.

Cuadro 3.

Repostería y dulcería en el Caribe

Plato o preparación	País predominante
<i>Dulce:</i> Durazno, Papaya (lechosa), Sidra, Camote y Manzana, Bienmesabe, de Leche, Hicacos, Guanábana, Coco	Guatemala, Puerto Rico
Cajetas de Mazapán	Guatemala
Leche Flan	Guatemala
Rosquetes	Guatemala
<i>Buñuelos:</i> heringa, harina de maíz, yuca, malanga, boniato, papa, ñame	Guatemala, Cuba, Puerto Rico
Cusume (almidoncitos)	Cuba
Melcocha	Cuba
Torrejas	Cuba
Pudín de Mamey	Puerto Rico
Crema de: Piña, Guanábana	Puerto Rico
Esbozado de plátano pintón o maduro	Puerto Rico
Cascos de Guayaba	Puerto Rico



Bananas Guisadas

Trinidad

Mermelada de Guayaba

Trinidad

Fuente: Lovera, José Rafael (1991). *Gastronomía Caribeña*. CEGA. Caracas.

Así surgió junto con el establecimiento de la sociedad criolla, una desmedida pasión por el dulce. El melado, el guarapo, el papelón y el azúcar no faltaron en ninguna mesa ni en ninguna alforja. Fueron productos que consumieron pobres y ricos. Esta relevancia no disminuyó en el siglo XIX, pues continuó siendo entonces fuerte puntal de la dieta de la mayoría de la población.

Durante el siglo XIX, se intenta introducir un estilo a la francesa y/o anglosajón en la cocina venezolana, se incorporan utensilios novedosos, mobiliarios y aparecieron en las zonas urbanas las famosas preparaciones de *ponqués* (derivado de la torta de una libra *pound cake*) y *biscuit* (Bizcocho); pero las jaleas de guayaba, mango, membrillo, conservas de batata, coco, naiboas, majarettes, melcochas, tortas diversas y tantas otras especialidades de la dulcería criolla tenían ya un espacio asegurado en la tradición venezolana.

Buena parte de ellas eran cocidas en pailas de cobre, batidas a mano, con paletas de madera y según los requerimientos de cada plato, usarían fogones u hornos de leña y carbón. Podría decirse que desde el siglo XVIII comienza la era del papelón y del guarapo, que no vendría a finalizar sino a comienzos del siglo XX, (Lovera, 2006). Elementos estos que se evidencian en la rica y diversa repostería venezolana.

La decadencia del valor nutricional del régimen criollo tradicional, se destaca a partir de 1930, en la cual cobra importancia capital la explotación petrolera, que aceleró el proceso de urbanización y llevó a la substitución paulatina de la



economía de subsistencia, que tradicionalmente había predominado en el medio rural, por una economía monetaria.

Muchas de las rústicas fórmulas culinarias del régimen tradicional fueron refinadas en las cocinas urbanas mediante la elaboración más cuidadosa, la incorporación de algunos ingredientes importados y una mejor presentación.

Durante el siglo XX, las preparaciones tradicionales y las proporciones de los ingredientes, se transmitían oralmente por las amas de casa, aunque estuvieran copiadas en recetarios.

Así las cocineras iban incorporando en sus conocimientos las viejas recetas y las recién introducidas, tomadas de los libros de cocina de la época. De esta forma además de variar el menú familiar, entraron a formar parte de la alimentación tradicional numerosas recetas francesas, portuguesas, españolas e italianas y hasta alemanas posiblemente introducidas por las colonias extranjeras, llegadas con intensidad desde la segunda mitad del siglo XX (Fuentes y Hernández, 1993).

104

A mediados del siglo XX encontramos varios productos derivados del maíz en forma de harina, como la “*maizeina*”, de Michel de Lemos; el “maíz-oriza”, que era una harina de maíz y arroz producida por Conde y Hermanos, y la “Maizina Americana”, del Alfonso Rivas y Cía. En diciembre de 1960, apareció la harina precocida de maíz marca P.A.N. (Producto Alimenticio Nacional), conocida como “*Harina PAN*”, lanzada al mercado por la empresa Remavenca, del grupo Polar.

La harina de maíz precocida se impuso en el gusto del venezolano de una manera tan rotunda, que su disponibilidad para el consumo humano a nivel de venta al detal, expresada en gramos por persona al día, pasó de 0,8 en 1961 a 90,7 en 1988 (Cartay y Chuecos, 1994).



Desde la colonia, la demanda de edulcorantes en Venezuela era satisfecha principalmente con papelón o panela, conocidos corrientemente como dulce, producidos artesanalmente. En el siglo XIX se realizaron algunos intentos para la producción de azúcar refinado; en 1844 se instaló una refinería en Maracay, y en 1859 una centrífuga en Valencia, pero no fue sino con el establecimiento de los primeros centrales azucareros en el país (Tacarigua, 1912, en Carabobo y en el Sur del Lago de Maracaibo 1916), y de otros creados entre 1920 y 1940, cuando se inició la disminución de la producción papelonera en las haciendas y parcelas campesinas y se hizo notable el consumo del azúcar refinado (obtenido después de purificado, concentrado, filtrado y cristalizado del jugo de la caña de azúcar).

Ya en la década de 1950 la sustitución del papelón o de la panela por el azúcar refinado se había cumplido en gran medida. Esta sustitución eliminó la tarea de convertir la panela en miel de panela, y, por otra parte, redujo la utilización, al menos en este caso, de algunos utensilios como el cuchillo, el rayo, la olla y el colador. El azúcar refinado mejoró, además, la apariencia de muchos postres e hizo más fácil su conservación y almacenamiento (Cartay y Chuecos, 1994).

Estos aspectos gastronómicos propios de la repostería tradicional han persistido hasta nuestros días, a pesar que en las últimas décadas se viera seriamente amenazada, hasta el punto en que hubo temores de que pudiese ser barridas y sustituidas por modos foráneos de alimentación. Afortunadamente, de acuerdo con Lovera (2005), esos temores han ido desapareciendo a medida que han ido resurgiendo el gusto por nuestro antiguo modo de comer y en este fenómeno tuvieron mucho que ver los libros de Armando Scannone.

Los organismos internacionales han dado por llamar a este lado de la cultura que nos ocupa “patrimonio intangible”. A nivel nacional se le identifica como parte de la “tradicional oral” (Ministerio del Poder Popular para la Cultura, 2004-2007), lo cual no expresa el sentido profundo de la gastronomía y en especial la repostería,



en constituirse en una de las más representativas expresiones de la cultura regional, su identidad –personalidad- y su origen como pueblo, sociedad y nación.

Razón por la cual, estos referentes pueden aportar insumos para ir desentramando el rostro de la identidad culinaria en general, constituyendo la repostería un aspecto particular y significativo de su identidad como “cocina regional”, que constituya junto con otros aspectos de la cocina tradicional venezolana, parte de un acervo cultural por conocer y mantener.

Consideraciones finales

La ingesta de alimentos no se reduce únicamente a satisfacer una necesidad biológica, sino que se relaciona con la toma de decisiones en los planos psicológicos y culturales. No sólo satisfacemos el hambre, también, ingerimos los alimentos que nos gustan, buena parte de los cuales forman parte de la cocina a la que estamos acostumbrados por tradición.

Lo anterior nos lleva a entender a la alimentación como algo más que una necesidad fisiológica ya que para cada individuo tiene numerosas significaciones emotivo-simbólicas y sociales que se inician desde el período de la lactancia materna, configurando una fuerte señal de cultura e identidad. La mayoría de las personas comen lo que aman con preferencia, a lo que les gusta con independencia en muchos casos de su bondad nutricional.

Así mismo, la alimentación permite afianzar los valores culturales de una sociedad o grupo social en particular; pero, lo que está ocurriendo en nuestra población, son cambios en los patrones de alimentación tradicionales debido, en



gran parte, a la facilidad de la industria alimentaria; la subvaloración, el sacrificio, lo poco eficiente y el desprestigio, que nuestra sociedad le ha adjudicado, falsamente, a la cocina tradicional.

Se debe considerar a la cultura alimentaria, constituida por las prácticas de selección, preparación, combinación y distribución de los alimentos de forma positivas y favorables, las cuales nos mantienen como pueblo, como identidad y como cultura, que nos acompaña a donde vallamos. Esta se expresa a través de las dietas regionales, de la promoción de la cultura gastronómica, de las innovaciones culinarias a través de nuevas preparaciones, la incorporación de nuevos ingredientes, la producción de rubros de alimentos adaptados a las diferentes condiciones geográficas.

Debemos entender que las formas de aprovisionamiento y tratamiento de los alimentos dependen, en buena medida, de las disponibilidades ecológicas, y de los equipamientos tecnológicos de cada sociedad, en función del tipo de hábitat y de sus condiciones particulares de existencia. Por esta misma razón, la alimentación debe ser analizada en relación con las actividades de producción y de reproducción, que ocupan un lugar central en la vida humana. En esta línea hay que situar los factores de origen económico y político que llevan a determinar en una sociedad qué alimentos se han de producir, distribuir o consumir.

Por ello, en nuestra repostería tradicional encontramos a nivel de procedencia una presencia de ingredientes americanos de mayor relevancia (maíz, yuca, batata, lechosa, guayaba, piña, cabello de ángel, parchita, icaco). La presencia y cultura europea aportó ingredientes principalmente durante los siglos XVI y XVII, que se fusionaron (trigo, arroz, mango, higo, martinica y pumagas, frutos cítricos y especias), pero sobre todo el aporte, por definirlo así, del europeo (español) lo ubicamos en la predilección por lo dulce y en las recetas de variados postres provenientes de una cocina ya mestizada por la fuerte presencia árabe en España.



Por último, la presencia de ingredientes provenientes de África (caña de azúcar, coco, plátano y cambur), sumados a la introducción de grandes contingentes de esclavos en los siglos XVI y XVII para trabajar en las haciendas, así como su posterior coexistencia con grupos indígenas, en los cumbes, rochelas, pueblos y caseríos, y la participación como cocineras en las casa de los hacendados, conllevan a considerar que podemos encontrar en la repostería un ejemplo que va más allá del mestizaje y de lo folclórico, por su presencia en el ayer, el hoy y en el mañana si se promueven planes para su conservación como patrimonio cultural.

Una de las acciones que se deben emprender en la salvaguarda de este patrimonio, es insistir en el levantamiento de las recetas, los productos y los valores culturales asociados a la cultura gastronómica de las comunidades, lo cual permitirá perfilar nuestro rostro culinario de una forma más precisa. Esta información puede servir de soporte para entender nuestra cultura al identificar, en un momento específico, su tradición lo cual en estos momentos de complejidad y modernidad en la cual nos debatimos, constituiría una guía sin la cual perderíamos el camino y seríamos fácilmente influenciados por culturas foráneas quedando indefensos para desarrollar lo nuestro y con nuestros propios recursos en el marco de una crisis cultural.

108

Referencias bibliográficas

Álvarez M. y L. Pinotti (1997). *Procesos socioculturales y alimentación*. Serie antropológica. Ediciones del Sol. Buenos Aires-Argentina.

Atencio B., H. (2008). *Nuestra cultura gastronómica: origen, influencias y mestizaje*. Edic. Fundación Venezuela en Positivo. Caracas.



- Atencio B., H. (2014). Introito. En: *Aproximación a nuestra cultura*. Fundación Venezuela Positiva. Con motivo del Bicentenario del 5 de julio de 1811. Fundación Venezuela Positiva Caracas.
- Cartay, R. (2005). Aportes de los inmigrantes a la conformación del régimen alimentario venezolano en el siglo XX. *Agroalimentaria* N° 20. Enero-Junio. P.43-55.
- Cartay, R. (2014). Gastronomía del mar y de la montaña. En: Castillo D'Imperio O. (Comp). *Anotaciones Sobre Gastronomía. Revista Bigott*. Fundación Bigott. Caracas Venezuela.
- Cartay R. y A. Chuecos (1994). *La tecnología culinaria doméstica en Venezuela, 1820-1980*. Área Económica Agrolimentaria. 1° Edición, Fundación Polar. Caracas.
- Castillo D'Imperio, O. (2014). De Recetas, Sabores e Historias. En: Castillo D'Imperio O. (Comp). *Anotaciones Sobre Gastronomía. Revista Bigott*. Fundación Bigott. Caracas Venezuela.
- Contreras, J. (2002). *Alimentación y Cultura*. Necesidades, gustos y costumbres México. D.F: Alga-Omega
- Contreras Hernández J. y M. García Arnaiz (2005) *Alimentación y Cultura Perspectivas antropológicas* Edit. Ariel Barcelona España.
- De Tejada, M., González H., De La Cruz, E., Rojas, A., Landaeta-Jimenez, M., Pérez, I., y F. Delascio (2013). *Educación Nutricional para un desarrollo sostenible*. Dirección de Publicaciones, Universidad Pedagógica Experimental Libertador. FEDEUPEL, Caracas, Venezuela.



Ferris C. (1991). Régimen Alimentario de los esclavos en el Provincia de Caracas 1750-1854. *Tierra Firme*, revista de historia y ciencias sociales, Año 9, Vol. IX, N° 33 p. 51-61 (enero-marzo), Caracas.

Fuentes C. y D. Hernández (1993). *Fogones y Cocinas Tradicionales de Venezuela*. Fundación Cavendes. Caracas

Fundación Polar (1997). *Diccionario de Historia de Venezuela*. Caracas. Venezuela.

León, R. D. (2004). *Geografía Gastronómica Venezolana*. Exceso. Cocina y Vino. Colección. Editorial Cacofonía. Caracas.

Lovera, J. R. (1991). *Gastronomía Caribeña*. Centro de Estudios Gastronómicos CEGA, Caracas.

Lovera, J. R. (1998). *Historia de la Alimentación en Venezuela*. Centro de Estudios Gastronómicos CEGA, Caracas.

110

Lovera, J. R. (2005). Cultura y tradiciones de la alimentación en Venezuela. *Anales venezolanos de Nutrición*, Vol 18(1):138-140.

Lovera J. R. (2006). *Gastronáuticas, ensayos sobre temas gastronómicos*. Fundación Bigott, Centros de Estudios Gastronómicos, Caracas.

Messer, E. (2002). Perspectivas Antropológicas sobre la dieta. En Contreras, Jesús (Comp). *Alimentación y Cultura. Necesidades, gustos y costumbres*. Alfa omega Editores. México D.F.

Ministerio del Poder Popular para la Cultura (2007). *Catálogo del Patrimonio Cultural Venezolano, 2004-2007*. Instituto del Patrimonio Cultural. Caracas.

Montanari, M. (2004). *La Comida como cultura*. Ediciones TREA, S. L., España.



Parra, W., (2006). *Mestizos y mestizaje en la iconografía colonial venezolana*. Fundación Editorial el perro y la rana, Colección Armando Reverón serie Laberinto, Caracas.

Rojas de P, L. (1993) *Aportes alimenticios del viejo al nuevo mundo*. En Historia de la Cocina, Editorial Voluntad, Bogotá Colombia.

Rojas de P, L.(1994) *Cocina Prehispánica*, En Historia de la Cocina, Editorial Voluntad, Bogotá Colombia.

Rozin, P.(2002). Perspectivas Psicobiológicas sobre las preferencias y Aversiones alimentarias. En Contreras, Jesús (Comp). *Alimentación y Cultura. Necesidades, gustos y costumbres*. Alfa omega Editores. México D.F.

Shack, D. (2002). Determinantes sociales y culturales de las preferencias alimentarias. En Contreras (2002) *Alimentación y Cultura. Necesidades, gustos y costumbres*. Pág. II. p. 111-128. AlfaOmega Editores. México DF

