

EL SABOR DE LA CULTURA VENEZOLANA

Por ZULAY ALVAREZ

Venezuela es un país lleno de cultura definido por sus diferentes sabores y combinaciones que se generan en su gastronomía, podremos encontrar platos nacionales icónicos de la cocina venezolana al igual que platos más representativos en cada estado del territorio nacional.

La gastronomía venezolana resulta de una mezcla de culturas que en el pasado habitaban el país, como los indígenas y los europeos estos últimos trajeron consigo diversidad gastronómica como la española, italiana y del mediterráneo.

Venezuela posee gran variedad de tubérculos como la yuca, el ocumo chino, el ñame, la papa, la batata; además las ricas frutas tropicales que las encontramos durante todo el año como el mango, el cambur(banana), la piña(ananá), la lechosa(papaya), el coco, la guayaba, la parchita (maracuyá).

Los platos más representativos de carácter nacional que distinguen a los venezolanos en diferentes partes del mundo son: La arepa, los tequeños, las empanadas, el sancocho de gallina, mondongo, cachapa, pabellón criollo, la hallaca, el pan de jamón y el asado negro entre otros.

LA AREPA, viene siendo la comida más emblemática del venezolano, ésta ya era consumida por los aborígenes en tiempos precolombinos en Venezuela. La preparación de la arepa por estos pueblos fue resultado natural de la producción del maíz. El maíz estaba siempre presente en la dieta de los indígenas, la tribu de los Cumanagotos que vivía en el centro y centro-oriente de Venezuela hasta la costa del mar Caribe, hoy en día son los estados Sucre y Anzoátegui, llamaron por vez primera a la arepa “erepa”.

En el desayuno de los venezolanos sobresalen más los platos salados especialmente nuestra tan anhelada **AREPA**. Es hecha a base de una mezcla de harina de maíz blanco precocido, agua y sal, van rellenas de todo lo que corre por la imaginación del comensal, los rellenos más tradicionales suelen ser pollo con aguacate(palta) llamada reina pepiada, carne mechada con vegetales, pabellón (carne mechada, caraotas, queso, huevo y tajada), dominó (caraotas y queso rallado), cazón (pescado), jamón y queso, pernil, huevos. Las caraotas son porotos negros, las tajadas son hechas de plátano maduro. Hay

infinidad de rellenos para una arepa, este plato también se realiza para cenar.



PASTELITOS

Para nosotros los venezolanos los pastelitos forman parte de lo cotidiano, se realizan con harina de trigo, van rellenos de queso o pollo, de carne molida o mechada, y en algunos estados como los Andes se hacen con carne molida y arroz, todo bien condimentado, ya listos para freír. Al momento de degustarlos al igual que algunas arepas le agregamos salsa picante o pico 'e gallo.



@picantesancristobal

CACHAPA

Es una tortilla a base de maíz jojoto(choclo), similar a una panqueca que en lugar de harina de trigo

EL PABELLON CRIOLLO

Es el plato tradicional y emblemático de Venezuela, era la comida de esclavos en tiempos de la colonia siglo XVIII, éste se formaba de “sobras” comidas anteriores. Sus ingredientes son: el arroz blanco, carne mechada, caraotas negras(porotos), tajadas de plátano maduro frito.



PESCADO FRITO

Visitar cualquiera de las hermosas playas venezolanas y no disfrutar de un pescado frito es casi sinónimo de un pecado culinario. Son muy solicitados por los bañistas, sirven en una bandeja el pescado entero frito con guarnición de tostones y ensalada cruda. Otro de los platos playeros es la **Sopa Fosforera** se le atribuyen cualidades afrodisíacas debido a la gran variedad de mariscos que posee, tiene un alto contenido nutricional, por eso se dice en Venezuela que “levanta hasta un muerto”.

En las playas es común ver a hombres y mujeres con un tobo en la mano y en el interior van frascos de vidrio repletos de gran variedad de mariscos, estos sabrosos cocteles son un clásico y han trascendido de generación en generación.

Esos cocteles de mariscos son llamados “Vuelve a la vida”, “Rompe colchón”, “Siete potencias”



Cocteles de mariscos

ASADO NEGRO

Es un plato que se realiza principalmente para una ocasión especial, consiste en un corte de carne con forma cilíndrica, extraído de la parte trasera de la res llamado muchacho redondo (peceto); se prepara con especias y con el papelón o panela (azúcar moscaba) para darle ese color oscuro.

Este asado negro varía de guarnición en las diferentes regiones de Venezuela, pero en general se acompaña con un puré de papas y ensalada verde o ensalada rusa.



Papelón o Panela

PLATOS TRADICIONALES NAVIDEÑOS

LA HALLACA

Cuando hablamos de la hallaca es hablar de la unión familiar en tiempos decembrinos, más que un platillo se trata de un fuerte lazo espiritual y de reunir a nuestras familias en esa época para la realización de la misma.

Se remonta al siglo XV y también fue creada por los sirvientes indígenas que recogían las sobras de comida y las unían a los bollos de maíz que éstos comían.

De esta manera se originó el platillo que cada año se sirve en las mesas venezolanas durante la época de navidad; se acompaña de una ensalada rusa, pan de jamón y pernil horneado

En las distintas regiones de Venezuela este platillo varía en sus ingredientes.

Los ingredientes que no faltan en una Hallaca son: carne de res, carne de cerdo, pollo, garbanzos, uvas pasas, aceitunas, alcaparras, estos ingredientes van sobre una tortilla de harina de maíz con las que se hacen las arepas, envueltos en hojas de plátanos y se cocinan a la leña.



PAN DE JAMÓN

Creación venezolana de comienzos del siglo XX cuyo consumo y fabricación poco a poco se fue transformando en una costumbre navideña. Este pan típico venezolano no puede faltar en la cena de navidad y año nuevo.

Como su nombre lo dice es un pan relleno de jamón ahumado, tocineta(panceta), uvas pasas y aceitunas rellenas de pimiento rojo



ENSALADA DE GALLINA

Es una de las principales acompañantes del plato navideño, al hablar de la ensalada de gallina nos transportamos de inmediato a la navidad o a las fiestas familiares como: bodas, primeras comuniones, quince años, aniversarios y otros, donde aparte de los pasapalos(copetín) el plato principal para los invitados lleva una porción de esta rica ensalada. Es decir, en Venezuela esta es la ensalada de las fiestas.

Sus ingredientes: papa, zanahoria, guisantes (arvejas verdes), huevos, cilantro, cebolla, pechuga de gallina y sus respectivos aderezos, como opcional se le puede agregar cubitos de manzana verde.



TORTA NEGRA

Es uno de los símbolos gastronómicos de la época decembrina, aunque no es originaria del país, se ha adaptado a los ingredientes que se consiguen en el mismo. El secreto de esta deliciosa torta está en la maceración de los frutos secos que algunas familias lo inician de 7 a 6 meses antes de su preparación en el mes de diciembre, luego de que sale la torta del horno se macera por unos 10 días.

Sus ingredientes principales son los frutos secos macerados en el licor, chocolate y especias.

A diferencia de otros países como Argentina, que lo tradicional para las fiestas navideñas es el Pan Dulce (panettone) para los venezolanos es la Torta Negra.

La ventaja que tiene esta torta es que se conserva por bastante tiempo, a menos que los comensales la devoren el mismo día.

También es tradición preparar dulce de lechosa (papaya), de higos, de leche.

El plato tradicional navideño consta de una hallaca, rebanada de pan de jamón, ensalada de gallina, pernil horneado, y una lonja de jamón y queso de barra



La gastronomía típica venezolana es bastante amplia y varía mucho de una región a otra. Es rica en sabores, contraste, olor y color, se encuentran diferentes versiones de un mismo plato, pero siempre con ese aroma que atrapa a todos por igual, nacionales y extranjeros de distintas edades.

Las tradiciones europeas sirvieron de base junto a la cocina indígena a la formación de lo que hoy conocemos como la cocina venezolana.