

## **Gastronomía de Venezuela.**

La gastronomía de Venezuela se caracteriza por tener gustos marcados y ser muy colorida y atractiva a la vista. En la actualidad, es una fusión de la tradicional cocina indígena con influencias de países europeos como España, Italia y Francia. Hay ingredientes básicos que forman parte de gran cantidad de los platos venezolanos como el maíz, tubérculos, caña de azúcar, yuca, ají, granos, plátano, carnes y aves.

Debido a la extensión territorial del país, la variedad de los recursos agrarios y a la cultura propia del pueblo venezolano, cada región ha aportado, además, sus propias variantes a los platos tradicionales de la gastronomía de Venezuela, lo que da a aquél que la visite una inmensa variedad de posibilidades.

Los venezolanos ponen un especial énfasis en los postres y platos dulces, que por lo general presentan una suave combinación de sabores.

En la zona oriental de Venezuela predomina el consumo de pescado, mariscos, langosta, papas, maíz y carne de vaca; mientras que en la zona occidental, donde predominan influencias europeas e indígenas, hay una tendencia hacia el consumo de carnes (cabra y conejo) y quesos. Por otra parte, en el centro del país, la alimentación es más variada aunque, por tratarse de una zona agraria, hay un gran consumo de pollo, pescados, carne, ensaladas y arroz. En la región andina, los productos más consumidos son el pollo, la carne de res, la papa, el trigo y los tubérculos. Por último, en la región de los llanos venezolanos la alimentación se centra en el consumo de carne de vaca y animales salvajes que suelen ser cazados en la zona y se preparan asados o a la parrilla. En esta región también hay una gran demanda de productos lácteos.

Los vegetales en general, como patatas, calabazas o berenjenas, suelen consumirse a lo largo y ancho del país y son un acompañante típico en la gastronomía de Venezuela.

En cuanto a las bebidas venezolanas, en el país se puede degustar la cocada, una bebida fresca sin alcohol, que es muy consumida en la región oriental de Venezuela, donde hay una alta producción de coco. Otra bebida no alcohólica es la chicha criolla, un refresco preparado con arroz y leche de vaca al que se le añade canela y leche condensada y se sirve con hielo. Esta bebida típica venezolana es fácil de conseguir ya que suele ser vendida en la calle por vendedores ambulantes a los que se conoce como "chicheros". La chicha puede encontrarse en distintas variantes dependiendo la región del país.

En cuanto a las bebidas alcohólicas, Venezuela es famosa por las variedades de licores que se identifican por su aroma y sabor. Desde cócteles hasta aguardiente, las bebidas alcohólicas en Venezuela suelen obtenerse naturalmente y se fabrican de manera artesanal. Un aguardiente típico es el "Miche", una bebida fuerte que se toma en la región andina y es obtenido de la panela para luego ser destilado. Otras bebidas que se fabrican en Venezuela son la cerveza, conocida por su excelente calidad, su aroma y su sabor, y vinos

con aromas suaves y frutales que se empezaron a producir en el país en los últimos tiempos.

## **Comidas típicas de Venezuela.**

Las comidas típicas de Venezuela son el Asado Negro, el Pabellón Criollo, la Hallaca, la Cachapa, la Arepa, el Cazabe, las Empanadas de Harina de Maíz, el Hervido de Gallina, de Carne o de Pescado..

El Pabellón Criollo.



pleno de sabores, es probablemente la comida típica de Venezuela por excelencia. Sus ingredientes son arroz blanco, carne mechada, tajadas de plátano frito y caraotas negras refritas. Como todos los otros platos, tiene sus variantes según la región.

Arepa



Es de origen ancestral. Ya los indígenas hacían arepas a partir de una masa de maíz cocido y molido. En la actualidad se hacen con harina de maíz blanco, sal, agua y aceite. Con la masa se preparan unos bollos y luego se les da la forma definitiva. Hay arepas de chicharrón, arepitas dulces, arepas “peladas” con cenizas, arepas asadas.

La Hallaca



Es la demostración clara del mestizaje venezolano, puesto que sus ingredientes tienen diferentes orígenes: la hoja de plátano, usada por los indígenas americanos y el negro africano; la masa de maíz, tradicional de Venezuela; carne, aceitunas, alcaparras y pasas, de neta influencia española. La hallaca se sirve tradicionalmente para Navidad.

El sancocho



Es una sopa espesa a base de yuca, patata, plátano y diversas legumbres a la que se le suele agregar carne de pollo o bovina.

Otras comidas típicas de Venezuela son: El Asado Negro, El Pasticho, El Cazabe, La Cahapata por citar algunos.

Además de las comidas típicas de Venezuela casi todos los postres, dulces y golosinas tienen origen indígena. Abundan ingredientes como el plátano, la piña, la guayaba, la naranja, el coco, las ciruelas, el chocolate, las almendras. Se mezclan con la canela, la miel, el agua de naranjo, el almíbar, el clavo de olor, el ron o el típico papelón (melaza de caña de azúcar) para dar como resultado deliciosos e inolvidables sabores.

Entre los postres de origen aborigen está el Majarete, delicia hecha a base de leche de coco, harina, canela en rama, papelón y azúcar.

#### Torta Benjarana



De la época de la colonia proviene la Torta Bejarana, a base de plátano, mezclado con mantequilla, canela en polvo, papelón, queso blanco, clavo de olor y almíbar.

Una de las golosinas típicas son los Negritos, cuya base es el chocolate semi-dulce, cortado en trocitos, y mezclado con harina, mantequilla, nueces, y huevos.

#### La Chicha.



Entre las bebidas tradicionales está la chicha, a base maíz. La Chicha Andina era la bebida ritual de los indígenas de la época precolombina. En nuestros días es la bebida típica del Estado de Táchira.

#### La Tizana



Tipicamente venezolana, es una bebida refrescante sin alcohol. Tiene como base varias frutas: piña, mango, fresas, uvas, naranjas, manzanas, papaya, cambure (plátano pequeño), bañadas con limonada poco concentrada, granadina y hielo.