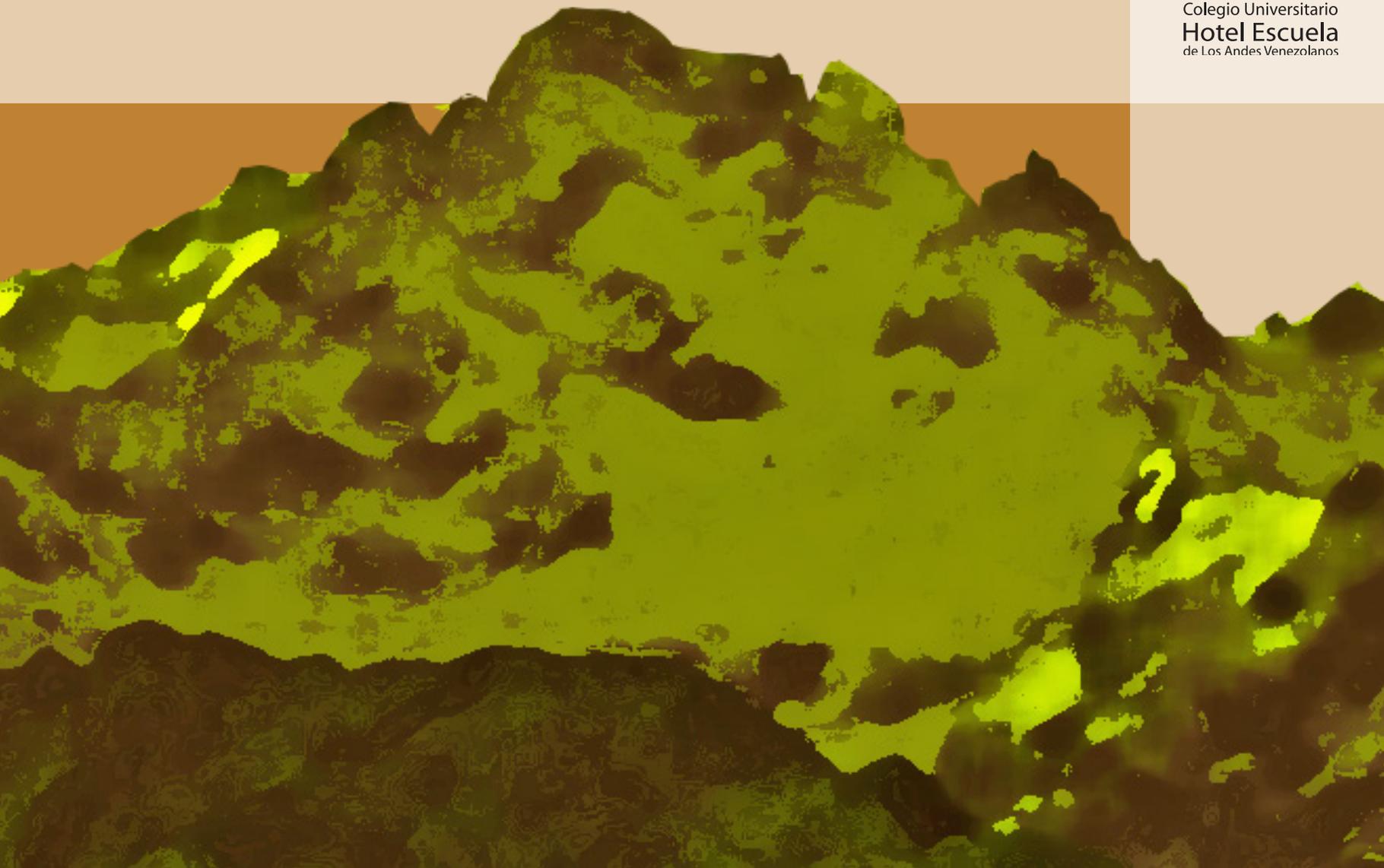


Guía gastronómica *"Sabores de Mérida"*



Colegio Universitario
Hotel Escuela
de Los Andes Venezolanos



La idea de elaborar esta modesta guía gastronómica de Mérida surge como respuesta a la apertura del Nuevo Sistema Teleférico Mukumbarí, como una iniciativa para dar a conocer, someramente, parte de la gastronomía local a los turistas, provenientes de distintos estados del país, de la capital o de otros países.

Sabores de Mérida pretende poner al alcance del paladar de los visitantes parte de ese acervo maravilloso, que constituye la gastronomía merideña. En turismo, estamos convencidos de que visitar un lugar pasa por la increíble experiencia de impregnarse de los olores, los sabores, los colores de las comidas típicas, el calor de la gente del sitio, la contemplación y el disfrute; tanto de los espacios naturales como del acercamiento a la cultura local.

Mérida regala a manos llenas, un cúmulo de estímulos que quedan grabados en la memoria y hacen que el corazón añore siempre volver. Los invitamos a degustar todos los platos que aparecen a continuación, con la certeza de que será alimento para el cuerpo y el alma.

¡Bienvenidos a nuestra Mérida preciosa!



Colegio Universitario
Hotel Escuela
de Los Andes Venezolanos

ENTRADAS

Con el exquisito aroma de las hierbas que le dan cuerpo y espíritu a las sopas, las andinas constituyen un conjunto de manjares gastronómicos, que nos remontan a las épocas prehispánicas cuando nuestros ancestros aborígenes, debido al frío de nuestros páramos y la demanda de energía que imponían las labores de la tierra, exigían alimentos que estando calientes, ofrecieran además facilidades para el consumo y el traslado. No era fácil alimentar a los campesinos, era menester acondicionar viandas y llevarlas hasta los recónditos lugares donde la tierra los mantenía ocupados. De ahí nacieron nuestras sopas, sencillas en ingredientes, pero cargadas de sabor y calor de hogar. Se elaboraban con lo que se tenía en casa. Para darle vida a un caldo negro, sólo se necesitaba agua caliente, ajo y cilantro; un par de huevos en la olla y arepa de harina de trigo o de maíz para acompañar. Si se trataba de un caldo blanco, bastaba con añadirle leche de la vaca que se había ordeñado en la mañana, cuya nata y cremosidad le daba otro tono a la sopa. Intervino la papa y el cebollín y le dieron vida a la pisca andina, sopa que nos caracteriza y nos enorgullece como andinos.

Por otro lado, el trigo y las habas constituyen ingredientes del altiplano andino por excelencia, sólo en los andes y específicamente en la región de los andes merideños, la sopa de trigo y de habas son consideradas un manjar cuando de entradas se trata. Hablar de sopas más elaboradas como sancochos, mondongos y

cruzados nos remonta a la colonia, cuando la herencia española se mezcló con nuestras raíces y quedaron dichos platos instituidos como nuestros, con las variantes de ingredientes y modos de preparación, propias de nuestros nativos.

Ni que hablar de las ensaladas, el cúmulo de hortalizas y vegetales cosechadas en nuestras tierras, eran la guarnición adecuada para las comidas de almuerzos, la más completa y consistente del día. Chayotas, papas, zanahorias, cebollas, repollos son entre otros, muchos de los ingredientes contemplados en las listas de preparación de grandes tazones de ensaladas que solían servirse en el centro de la mesa para compartir; para aderezar, sólo bastaba agregar sal, vinagre y aceite.



Pisca Andina: Sopa representativa de los Andes Venezolanos. Puedes degustar esta sopa en: el Mercado Principal de Mérida, el Mercado Periférico y la avenida principal de Mucuchíes, en la Posada Los Andes.

Sopas

Pisca andina: sopa representativa de los Andes Venezolanos, elaborada a base de un caldo claro con huevos, leche, papas y cebollas, aderezado con sal, ajo, perejil y cilantro. Se acostumbra tomar en el desayuno, y puede consumirse también en el almuerzo y la cena. Este plato debe su nombre a los huevos de pava (utilizados originalmente en su preparación), la cual en Táchira es llamada pisca. Puedes degustar esta sopa en: el Mercado Principal de Mérida, el Mercado Periférico y la avenida principal de Mucuchíes, en la Posada Los Andes.

Mondongo: sopa espesa, cuya receta fue traída desde España hasta América. Su nombre proviene de la palabra “mondejo” o “bandujo” (tripa o vientre de los animales).

Esta sopa está elaborada a base de trozos de panza de res, garbanzos, maíz y otros vegetales, se le conoce también como: “mute” o “chanfaina”.

Puedes degustar esta sopa en: el Mercado Principal de Mérida, el Mercado Periférico y detrás de la Arepera Doña Flor (primera entrada a mano derecha, subiendo por la Av. Los Próceres).

Sancocho: sopa tradicional que proviene de sopas españolas conocidas como “cocidos” o “pucheros” y el “sopón”. Esta sopa está elaborada a base de pescado, gallina, pollo o carne de res en trozos, y diversos tubérculos y hortalizas como apio, auyama, plátano verde, ñame, ocumo, yuca, entre otros. Se consume generalmente en el almuerzo, como plato principal y se le conoce también como: “hervido” o “salcocho”.

Puedes degustar esta sopa en: el Mercado Principal de Mérida, el Mercado Periférico, detrás de la Arepera Doña Flor (primera entrada a mano derecha, subiendo por la Av. Los Próceres), zonas agrícolas y campesinas del Páramo y los pueblos andinos, y durante las ferias de Tovar, donde se realiza el Festival del sancocho.

Sancocho cruzado: es una variedad del sancocho tradicional, en el cual se incluyen varios tipos de carnes como: gallina y carne de res, o pollo y carne de res, esta combinación de carnes le da su nombre a esta sopa. Las carnes se cocinan junto con los tubérculos y hortalizas usados en el sancocho tradicional, se le conoce también como: “cruzado” o “cruzao”.

Puedes degustar esta sopa en: el Mercado Principal de Mérida, el Mercado Periférico, detrás de la Arepera Doña Flor (primera entrada a mano derecha, subiendo por la Av. Los Próceres), las zonas agrícolas y campesinas del Páramo y los pueblos andinos, y durante las ferias de Tovar, donde se realiza el Festival del sancocho.

Sopa de papas: sopa elaborada a base de papas, cebolla, hojas de berro, perejil, cilantro, cebollín y sal. Puedes degustar esta sopa en: el Mercado Principal de Mérida, el Mercado Periférico, las zonas agrícolas y campesinas del Páramo y los pueblos andinos.

Sopa de arvejas: sopa elaborada a base de arvejas verdes o amarillas, papas, cambures verdes, chayota, auyama, cebollín, cilantro, perejil y sal.

Puedes degustar esta sopa en: el Mercado Principal de Mérida, el Mercado Periférico, las zonas agrícolas y campesinas del Páramo y los pueblos andinos.

Sopa de caraotas negras: sopa elaborada a base de caraotas negras, cilantro, perejil, cebollín, ají picante, ajo, pimentón, patas de cochino y sal. Puedes degustar esta sopa en: el Mercado Principal de Mérida, el Mercado Periférico, las zonas agrícolas y campesinas del Páramo y los pueblos andinos.

Sopa de costilla: sopa elaborada a base de costilla de res, jojotos, apio, yuca, auyama, vainita, repollo, apio España, espinaca, ajo y sal. Puedes degustar esta sopa en: el Mercado Principal de Mérida, el Mercado Periférico, las zonas agrícolas y campesinas del Páramo y los pueblos andinos.



Sopa de pan: sopa elaborada a base de pan salado del día anterior, leche, huevos, cebollas, ají dulce, ajo, cebollín, perejil, cilantro y onoto. Puedes degustar esta sopa en: el Mercado Principal de Mérida, el Mercado Periférico, las zonas agrícolas y campesinas del Páramo y los pueblos andinos.

Crema de vegetales: sopa de consistencia espesa, cremosa, con los ingredientes procesados y homogeneizados. Puede prepararse con diferentes vegetales como: cebolla, auyama, apio, papa, coliflor, brócoli, entre otros. Puedes degustar esta sopa en: el Mercado Principal de Mérida, el Mercado Periférico, las zonas agrícolas y campesinas del Páramo y los pueblos andinos.

Sopa de habas: sopa elaborada a base de habas, papas, ají dulce, cebollín, perejil, cilantro y sal. Puedes degustar esta sopa en: el Mercado Principal de Mérida, el Mercado Periférico, las zonas agrícolas y campesinas del Páramo y los pueblos andinos.

Sopa de pollo: sopa elaborada a base de pollo, caldo de pollo, papas, fideos, cebolla, ajo, tomates, ají, perejil, orégano, comino y sal. Puedes degustar esta sopa en: el Mercado Principal de Mérida, el Mercado Periférico, las zonas agrícolas y campesinas del Páramo y los pueblos andinos.

Ensaladas

Ensalada criolla: ensalada elaborada a base de trozos de chayota y papas cocidas, vainitas, cilantro y aderezada con aceite de maíz, vinagre y sal. Algunos ingredientes opcionales con los que puede preparar esta ensalada son: lechuga, tomate, aguacate, pepino o zanahoria rallada. Cualquier preparación con estos ingredientes recibe el nombre de ensalada criolla. Puedes degustar esta ensalada en: el Mercado Principal de Mérida y el Mercado Periférico.

Ensalada de gallina: ensalada elaborada a base de trocitos de carne de gallina o de pollo desmechada, y algunos vegetales como: papa, zanahoria, guisantes, y aderezada con mayonesa, un ingrediente opcional que puede añadirse a esta receta es manzana verde. Es consumida en la época navideña, acompañada con hallacas y pan de jamón, o en cualquier época del año. Puedes degustar esta ensalada en: el Mercado Principal de Mérida y el Mercado Periférico.

Ensalada rusa: ensalada que ha sido adaptada desde Rusia (su país de origen), a la gastronomía venezolana. Está elaborada a base de papas, zanahorias, remolachas, guisantes, huevos, aderezada con mayonesa, pimienta y jugo de limón. Algunos ingredientes opcionales que pueden añadirse a esta ensalada son: pechuga de pollo desmenuzada y manzana verde. Puedes degustar esta ensalada en: el Mercado Principal de Mérida y el Mercado Periférico.

Ensalada de repollo: ensalada elaborada a base de repollo blanco o morado, zanahoria rallada, cebolla picada, y aderezada con mayonesa, sal, azúcar, jugo de limón y mostaza. Algunos ingredientes opcionales que pueden añadirse a la receta son: miel, para sustituir el azúcar, y ambas variedades de repollo. Puedes degustar esta ensalada en: el Mercado Principal de Mérida y el Mercado Periférico.

También puedes visitar los restaurantes: De la Capellania Café, ubicado en la Av. Los proceres Centro Comercial Alto Prado y en el restaurante Melao, ubicado en la Av. Andres Bello, Centro Comercial Millenium, Piso 1. Estos restaurantes son conocidos por cocinar cada plato con ingredientes merideños y mantener su presentación elegante y gourmet en sus platos.



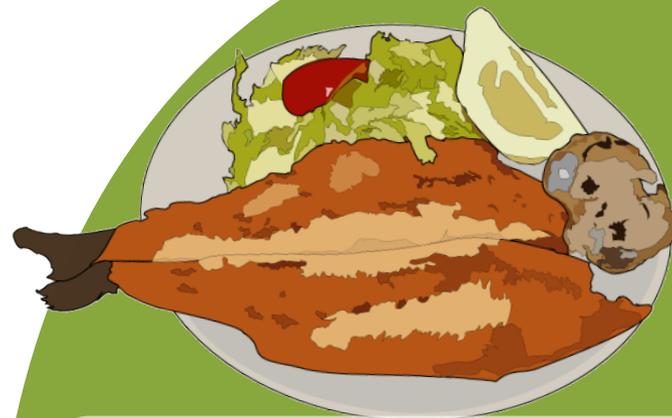
PLATOS FUERTES

El eje central de la comida fuerte estaba representado siempre por una proteína generalmente estofada, dicho método de cocción era el más utilizado, debido a la disposición de los grandes fogones, regularmente elaborados en las estufas a base de ladrillos y alimentados con leña como combustible principal. Piezas grandes de carne tales como: muchacho, falda, trucha, lengua, hígado y otras vísceras componían la gama de comidas fuertes; guarnecidas generalmente con arroz, cambures verdes cocidos y ensaladas frescas a base de vegetales y hortalizas cosechados en la huerta.

Hoy en día, con la diversidad de recetas y vertientes culinarias, el abanico de especies gastronómicas se expande y abarca una gama muy surtida de comidas que contemplan, entre otras propuestas, las temáticas, dietéticas, sanas y oras; sin olvidar las tradicionales, las que nuestra memoria gustativa no deja de lado: la carne guisada acompañada de arroz y tajadas. El pollo horneado con vegetales y la pasta, comida por excelencia del común almuerzo del venezolano en general.

Los pasteles, el pasaporte andino, son una carta de presentación y una oferta gastronómica que se ofrece para consumo masivo. Desde el páramo andino hasta los centros comerciales, los mercados de la ciudad y sus alrededores, los ofrecen como plato representativo de la comida típica andina. Dos cubiertas de masa perfec-

tamente crocantes y doradas envuelven el relleno, caracterizado por un guiso criollo compuesto por aliños y un sofrito de vegetales con carne y arroz. Alguna de sus variedades contiene garbanzos cocidos y alcaparras dentro del relleno. Unos con huevo cocido, otros con papa y queso, hasta piscillo de trucha está contemplado como relleno de tan exquisito manjar.



Trucha: Una de las diferentes presentaciones culinarias es la trucha frita, preparada con comino, ajo machacado y aceite vegetal, también puede encontrarse al ajillo, y rellena de jamón y queso.



Trucha: la trucha es un pez que puede encontrarse en el estado Mérida. Es oriunda de América del norte y Europa, se introdujo al país en 1937 con el fin de agregar un nuevo ingrediente a la dieta del merideño. Sus criaderos son conocidos como “truchicultura”. Una de las diferentes presentaciones culinarias es la trucha frita, preparada con comino, ajo machacado y aceite vegetal, también puede encontrarse al ajillo, y rellena de jamón y queso.

Pastelitos: son uno de los platos más populares del estado Mérida y pueden encontrarse en cada rincón y con diferentes rellenos: de pollo, de carne, de champiñón con queso, de pizza, de trucha, entre otros. Su masa está hecha de harina de trigo, mantequilla, huevos, caldo de gallina y sal. Se les fríe en suficiente aceite para servir crocantes y dorados.

Guapitos: están hechos de harina de maíz pilado, mantequilla, papelón rallado y especias. Esta masa se envuelve en hojas de maíz y se cocina en agua hirviendo.

Lengua: puede prepararse de diferentes maneras. La lengua se pone a hervir en agua y sal, se pela y se corta en rodajas. Al caldo restante se le agrega: cebolla, ajo, perejil, tomate, pimienta, guayabita molida, aceite y vinagre. Esta mezcla es agregada sobre las rodajas de lengua al momento de servir.

Muchacho en salsa: plato hecho con carne de res (muchacho redondo), ajo, pimientos, cebolla, orégano, panela y salsa inglesa. Hallaca: es la comida venezolana típica de la época navideña. Es un pastel elaborado con harina de maíz precocida, relleno con un guiso de carne (cerdo, res, pollo, pavo, o pescado). En Mérida, se le agrega a este guiso garbanzos. La masa se envuelve en hojas de plátano y se cocina en agua hirviendo.

Acompañantes

Cuajada: es un tipo de queso envuelto en hojas de frailejón hecho con leche de vaca hervida y cuajo.

Queso Ahumado: es un tipo de queso que se seca sobre un fogón de leña, lo que le aporta el sabor ahumado. Puede hacerse con leche de cabra, ovejo o de vaca.

Nata: sustancia semidura que flota sobre la leche cuando es hervida. Se le conoce con el nombre de natilla o crema de leche.

Ají Picante: es el acompañante predilecto en las comidas del estado Mérida. Su preparación varía según el poblado, usualmente se mezcla el ají con pitones (flor de maguey), diablitos (semillas de fique), cebollín, perejil, cilantro, cebolla, arroz y zapallo.

Arepa: es el alimento más popular de Venezuela, se come en el desayuno y la cena, sin embargo, puede ser utilizada como acompañante en el almuerzo. La arepa, por lo general, se prepara con harina de maíz precocida, pero en Mérida es común encontrarse con la arepa de harina de trigo que se prepara con huevos, bicarbonato, mantequilla y leche en polvo.

Perico: suele utilizarse como relleno de las arepas o pan para el desayuno y puede ser acompañante de platos fuertes. Se prepara con: huevos, tomates, cebolla, cebollín, cilantro, ajo, onoto, mantequilla y sal.

Envuelto de plátano: Plato típico de la Semana Santa en Mérida. Es una masa preparada con plátanos maduros, queso ahumado, azúcar y canela. Posteriormente, se fríe en abundante aceite.



DULCES

La dulce tradición andina está elaborada con los más frescos ingredientes, ya sean frutas, hortalizas, cereales, leche fresca de vaca, azúcar, papelón y mucha paleta. Cada uno en su variedad, ofrece un sabor inigualable. Los abrigantados son los más representativos de la zona andina; sin dejar de un lado las conservas, las mermeladas, los aliados, el currunchete, las melcochas, las jaleas, los higos rellenos, los atoles y las mazamorras. Todos, en sus distintas variedades, ofrecen al paladar un dulzor peculiar, convirtiéndose en el souvenir preferido de turistas y visitantes.

Regularmente, se elaboran tras una larga cocción en donde se incluye agua, azúcar y especias, entre las que cabe mencionar: clavitos de olor, canela y guayabita. En épocas pasadas, las salas y cocinas de las casas se impregnaban de aromas exquisitos, cada vez que se preparaban. En ollas de barro se concentraban aromas, olores y sabores. Era menester disponer de largas horas para la preparación de estos platos, la cocción podía durar horas, incluso uno o dos días para el acabado perfecto.

Los de leche se hacían en olla de barro o de peltre, se movía sólo con paleta de madera hasta obtener una mezcla pastosa que se dejaba enfriar, para luego moldearla a mano y darle forma de fruticas en miniatura, que luego se pintaban con colorantes vegetales y se pasaban por azúcar granulada. Se dejaban secar completamente y se disponían en cajitas de cartón para sacar a la venta. El sector de Milla, se caracterizó siempre por ser la zona de elaboración de este tipo

de dulces criollos. Hoy en día, aún en muy pocas casas de la zona, mantienen la tradición de su preparación, cada vez mas industrializados, usando ingredientes de fácil elaboración, tales como: leche en polvo, leche condensada y nevazúcar; decorados con un clavo de olor.

Las mermeladas, cuya materia prima se cosecha en el páramo andino, ofrece una gama de sabores y colores entre los que se destacan: las fresas, frambuesas y las moras, la uchuva, la curuba, la guayaba y el lulo.

Las tortas características de la zona son las mantecadas y el bizcochuelo, las primeras oriundas del páramo, elaboradas en las casas. El bizcochuelo es el brindis que se ofrece junto con el vino "pasita" en las paradas del niño, tradición andina que se extiende desde el 25 de diciembre hasta el 2 de febrero de cada año.



Dulce abrigantado: es una variación del dulce de leche que puede tener forma de fruta, y está cubierto con color vegetal y azúcar.



Dulce de Leche: dulce elaborado con leche hervida, azúcar, agua, leche en polvo, maicena, al que se le da forma de bolita y se decora con un clavito de olor.

Dulce Brillantado: es una variación del dulce de leche que puede tener forma de fruta, y está cubierto con color vegetal y azúcar.

Buñuelos de Trigo: es fácil encontrarlos en la época navideña; son bolas hechas de harina de trigo, mantequilla y huevos, las cuales se fríen y se sirven con miel de panela y queso criollo.

Bizcochuelo: es una torta hecha con clara de huevos, yemas, azúcar, harina de trigo, miche callejoneo y aceite. Usualmente se sirven en las Paradas del Niño (celebración merideña realizada durante los primeros meses del año) se acompaña con vino pasita.

Besos de Coco: golosina hecha con harina de trigo, coco rallado, papelón, huevos, mantequilla y polvo para hornear.

Majarete: es un dulce de consistencia gelatinosa hecha con masa de maíz, leche de coco y papelón. Se aromatiza con vainilla o canela.

Currunchete: dulce hecho con papelón, queso blanco en cuadritos, pan duro en cuadritos y miche callejoneo. Se recomienda comerlo caliente.

Cocada: dulce rectangular hecho con coco rallado y papelón. También se conoce con este nombre a la bebida hecha con coco, agua y azúcar.

Cabello de Ángel: dulce popular hecho con zapallo, papelón y especias. Se le llama de esta manera por el nombre popular del zapallo (cabello de ángel) y las finas hilachas que forman la presentación del postre. Se sirve generalmente en semana santa.

Paledonias: son unas galletas hechas con harina de trigo, huevo, papelón y mantequilla. También son conocidas con los nombres "catalina" y "cucas".

Aliado: es una gelatina que está hecha de pata de res, papelón, vainilla y harina. También se le conoce con los nombres de "templones" y "jalea de pata".

Mazamorra: es un atol hecho con harina de maíz, leche, canela, miel de panela, especias y sal.

Mantecada: es una torta hecha con harina de trigo, mantequilla, azúcar y huevos

Higo Relleno con arequipe: dulce preparado con higo verde, miel de panela y relleno con arequipe.

Chocolate en Bola: es una mezcla de granos de cacao, papelón, canela o cilantro, clavos de especias y guayabita, al que se le da una forma redonda y se disuelve en agua o leche, para preparar chocolate caliente.

Conserva de Maíz: es un dulce hecho con maíz molido endulzado con papelón, canela, guayabita y clavos.

Delicada: es una jalea preparada a base de jugos de frutas cocidas, azúcar y maicena. Las hay de naranja, piña, durazno, guayaba, manzana, etc.

Mermeladas artesanales: son jaleas preparadas con pulpa de frutas y azúcar. Las hay de naranja, mora, guayaba, fresa, frambuesa, uchuva, lulo etc.

Yogurt artesanal: se prepara con leche líquida o en polvo, yogurt sin sabor y pulpa de fruta y azúcar. Los hay de durazno, mora, fresa, mango, ciruela, lulo, curuba.



PANES

Como herederos del trigo, el pan ha sido un alimento presente en todas las comidas andinas. Los dulces criollos, más en la zona del páramo, regularmente con chocolate caliente, se usaban para el “punta”: comida de media tarde.

La panificación andina ofrece una propuesta gastronómica versátil, de sabores suaves y aromas especiados. Son panes de merienda o desayuno, casi todos en tonos dulces.

El mojiçón y el pan de mantequilla, se usa para los desayunos, al igual que el pan de leche. Las piñitas, almojábanas y el pan de coco constituyen el plato principal de las meriendas, generalmente rellenos de queso o untados con mermeladas y jaleas.

Toda la gama de panes andinos converge en sabores dulces. La canela y la vainilla, como ingredientes principales, aportan sabores y aromas dulces que se acompañan exquisitamente con una taza de café. Enriquecidos con mantequilla, huevos, leche, queso o mermeladas.

Son panes de miga compacta y sabor dulce. Con costra suave, cubiertos de azúcar y papelón generalmente. Las quesadillas, siendo una versión salada, ofrecen tonos dulces presentes en el papelón. Sólo las

almojábanas constituyen la única muestra salada, donde el carbohidrato principal es la harina de yuca, muy representativas de los andes tachirenses. Esta oferta gastronómica se caracteriza por una costra suave, de miga salada y tropezones de queso.



Acemas: pan redondo y dulce que se hace con afrecho, papelón y canela.

Acemas: pan redondo y dulce que se hace con afrecho, papelón y canela. Se encuentra entre las especialidades de la cocina andina y popular en los pueblos del páramo, se puede acompañar con el gusto de la cuajada fresca o chocolate caliente, ya sea en el desayuno o en la merienda.

Almojóbanas: pan preparado con almidón de yuca, queso blanco desmenuzado, azúcar, sal, aceite, con forma de pequeñas bolas un poco aplanadas. Es originario de Colombia pero su nombre deriva del árabe “almugábbana” que significa “mezcla hecha con queso”. Se consume en varios países de Latinoamérica, llamándoseles almojóbanas o pan de bono en la región andina venezolana, en Brasil se le conoce como pan de queso “pao de queijo”, en Argentina se les llama “chipas” o “chipasito”.

Pan mojiçón: pan dulce de Los Andes que se elabora trenzando dos trozos de masa a modo de clineja, es tratado con sobadora y de textura muy suave. Derivado del pan towareño, la diferencia es que el pan mojiçón es una porción más pequeña y algunos ingredientes fueron eliminados tales como la talvina, el extracto de malta y la malta para rebajar su costo y venderlo más rápido dentro de la panadería creadora del pan towareño: “Mi favorita”, en Tovar, estado Mérida.

Pan de maíz: pan preparado con manteca y mantequilla derretida, yemas de huevo y leche. Esta preparación contiene también harina de maíz, previamente cernida en un cedazo de alambre, luego se le agrega harina de trigo, al momento de hornear se barniza con huevo y se cubre con suficiente azúcar.

Pan de avena: pan a base de avena, harina, afrecho, avena en polvo, agua, leche en polvo, levadura en pasta, extracto de malta, sal refinada.

Pan integral o negro: pan de origen europeo con alto contenido de afrecho con trocitos de trigo, poca levadura y harina de centeno el cual le da su color negro. Es un pan delicioso y muy consistente.

La masa de este pan caracterizada por su alto contenido de fibras, hace de él un rico y sano alimento. Su riqueza en fibra hace que el pan negro sea un alimento indicado para el estreñimiento, la diabetes y la hipercolesterinemia.

Pan de mantequilla: pan hecho a base de levadura seca, azúcar, sal, aceite, mantequilla, leche en polvo, harina de trigo y huevos.

Pan de leche: pan hecho a base de leche, azúcar, sal, huevos, extracto de vainilla, levadura fresca y harina de fuerza (enriquecida con bicarbonato).

Pan piñita: pan redondo pequeño e inflado, suave y de color dorado con mucha azúcar por encima. Está hecho a base de harina de trigo, levadura, azúcar, mantequilla, sal, huevo, canela, vainilla, leche tibia.

Pan de coco: pan que asemeja la forma de una acemita pero se diferencia en que éste está todo cubierto con coco y azúcar que al hornearse se vuelve crujiente y aromático por fuera y suave y esponjoso por dentro. Está hecho a base de levadura, azúcar, harina, huevos, manteca, mantequilla, vainilla, leche tibia y coco deshidratado.

Pan de Dios: pan mediano y redondo en forma de bollo hecho a base de harina de trigo, ralladura de limón o naranja, mantequilla, huevos, leche, levadura, ron y azúcar. Esta cubierto por una crema hecha a base de yema de huevos, coco rallado y azúcar.

Pan de guayaba: pan mediano y alargado, relleno solo de mermelada de guayaba. Está hecho a base de harina, azúcar refinada, mantequilla, huevos, levadura fresca, sal, agua y esencia de vainilla oscura.

Quesadillas: pan cuya masa es a base de leche, levadura, sal, mantequilla, huevos y azúcar. El relleno de las quesadillas está



hecho a base de huevos, queso rallado, canela en polvo, anís y nuez moscada. Las quesadillas tienen forma de cestas cuadradas que están barnizadas con huevo batido.

Pan de Tunja: pan pesado de miga densa, nutricionalmente muy completo. Está hecho a base de leche, mantequilla, huevos y queso, también se le agrega especias, generalmente clavos de olor, canela, anís dulce y papelón. Se presume que la receta fue traída de la provincia de Tunja, Colombia, desde tiempos coloniales. Este pan se caracteriza por tener dos extremos enrollados que se unen en el centro.

Pan tovaréño: pan originario de la Región Andina, específicamente del municipio Tovar en el Edo. Mérida, de donde deriva su nombre. Su proceso de preparación difiere de otros panes merideños en que a mitad de su preparación se le agrega una mezcla llamada "mezcla seca" o "aliño" que está hecha a base de gránulos gruesos de azúcar morena, harina, vainilla y leche en polvo. La masa del pan está hecha a base de harina de trigo, levadura, huevos, leche en polvo, esencia de vainilla, malta, canela en polvo, anís en grano y talvina.

Pan de jamón: pan creado por Gustavo Ramella en su panadería ubicada en la esquina de Gradillas a Solís en Caracas, en diciembre de 1905. Al principio sólo llevaba jamón de relleno, pero su rápida aceptación entre otras panaderías permitió la adición de otros ingredientes como las almendras, aceitunas, nueces y alcaparras. Gracias a su atractivo se expandió por todo el territorio nacional. Ya en el siglo XXI el pan de jamón tiene como ingredientes principales la harina de trigo, el jamón, el papelón, las aceitunas, las pasas y la tocineta.



Pan tovaréño: Su creador, Claudio Briceño, fundó la panadería Mi Favorita en 1960. Hoy sus hijos continúan la tradición.



BEBIDAS

Consistentes, frescas, alcohólicas y hasta afrodisíacas, las bebidas características de los andes venezolanos se extienden desde jugos y sumos de frutas hasta destilados alcohólicos del aguardiente de la caña de azúcar.

Dentro de las bebidas refrescantes se encuentran las tizanas, los jugos de fresa, la mora, el lulo, el uchuva, el limón y la parchita.

Entre la gama de destilados de la caña, el levantón andino constituye uno de los mayores atractivos gastro-nómicos-turísticos para ofrecer a los visitantes. Así mismo, el calentao, el miche callejoneo, la mistela y el ponche son bebidas para entrar en calor, típicas de la región del páramo y las zonas frías. Se usan como aperitivos y brindis en eventos que refieren expresiones populares tales como: nacimientos de niños, fiestas patronales, velorios o reuniones familiares



Vino de mora: El licor de mora o vino de mora, como se conoce popularmente, se ha convertido en una bebida típica de la zona, muy solicitada por los turistas debido a su agradable sabor y suave textura.

Levantón Andino: bebida de propiedades afrodisíacas que se consigue en el mercado principal de Mérida; donde se originó y donde se ha vendido desde la fundación de este lugar, en el año 1987.

Hoy en día se considera un atractivo turístico y entre los ingredientes que se usan para prepararlo están los huevos de codorniz, huevas de pescado, ojos de buey, leche, moras, fresas, brandy o ron, vino tinto, entre otros. Todos estos ingredientes se mezclan en una licuadora.

Calentao: bebida típica de los Andes Venezolanos. Es el macerado del aguardiente de caña de azúcar con diferentes hierbas aromáticas y especias como salvia real, menta, chuchuhuasa, manzanilla, hinojo, clavos de olor, guayabita y canela. Esta popular bebida se toma como estimulante en días de mucho frío. Se puede conseguir en el mercado principal de Mérida.

Chicha Andina: bebida ritual de los pobladores indígenas de la América precolombina y típica de los Andes Venezolanos. Su elaboración presenta algunas variantes según la zona donde se prepare, pero básicamente se elabora con granos de maíz molidos o harina de maíz y agua de conchas de piña fermentada, el cual se endulza con papelón y se le agregan clavos de olor o canela. Esta bebida es un poco fuerte y es acompañante ideal de los también tradicionales pastelitos andinos. Se puede conseguir en el mercado principal de Mérida.

Mistela: consiste, tradicionalmente, en un macerado de diferentes hierbas, hojas, especias dulces, ramas, papelón y aguardiente de caña de azúcar como base alcohólica, el cual se embotella y se entierra por varios meses para que fermente.

Hoy en día son muchas las variantes de esta bebida; la más popular se elabora a base de frutas, miche o aguardiente andino, papelón o azúcar, especias dulces y diferentes tipos de hierbas y hojas aromáticas.

Se conoce también como "miao del bebé", ya que tradicionalmente

se ofrece como coctel para celebrar la llegada de un recién nacido a la familia. La mistela original se puede conseguir en el mercado principal de Mérida.

Vitamina: malteada a base de leche, azúcar y estabilizante, la cual se elabora según el gusto de quien las prepara y vende y cuya receta es casi siempre un "secreto de la casa" y un secreto para los merideños. Para los viejos vendedores la vitamina es una sola, pero en la actualidad se prepara de diferentes sabores e incluso se les puede agregar miche u otro licor. Se pueden conseguir en el mercado principal de Mérida y en Belén.

Miche Callejono: aguardiente de elaboración artesanal que se obtiene de la previa fermentación del guarapo de caña o papelón, el cual es destilado en un alambique. Algunas veces es aromatizado con hinojo o eneldo. Se considera un elemento característico de la cultura popular andina y se originó de la necesidad del campesino de crear una bebida que los estimulara para enfrentar el clima frío del páramo andino. Se puede conseguir en el mercado principal de Mérida.

Miche o aguardiente andino: aguardiente tradicional de caña de azúcar, algunas veces aromatizado con alguna especia como hinojo, canela, anís, u otro. Se utiliza en numerosas celebraciones y es ingrediente principal de algunas recetas andinas. Se consigue de forma comercial en todas las licorerías del estado.

Licor de Mora: licor de elaboración artesanal que se obtiene de la fermentación del azúcar y de la mora, los cuales son destilados en recipientes herméticos que tienen una manguera en la tapa por donde salen los gases de la preparación. El licor de mora o vino de mora, como se conoce popularmente, se ha convertido en una bebida típica de la zona, muy solicitada por los turistas debido a su agradable sabor y suave textura. También se pueden conseguir licores de otros sabores como de rosas, cardamomo, naranja, fresa, piña, entre otros.





Levantón Andino: Fue inventado por María Luisa Rangel y su esposo Isaias Alfonso en el año 1987 y se dice que tiene propiedades afrodisíacas y curativas. Se puede conseguir en el mercado principal de Mérida.



Ponche Andino: bebida de origen europeo, traída a América por los colonos ingleses en los siglos XVIII y XIX, donde se popularizó rápidamente al llegar al Caribe y donde se prepara agregándole ron, lo que varió así la preparación del eggnog o pousse europeos preparados con brandy, whisky o vino. Al popularizarse en el país se consumía a nivel nacional pero en la actualidad se consume mayormente en la región andina. Se considera el ancestro del producto comercial denominado Ponche Crema. Se elabora con yemas de huevo, leche entera o leche condensada, azúcar, especias, miche o ron.

Guarapo: bebida de preparación casera que consiste en una infusión de agua y papelón o miel de panela. Es quizás la más popular de las bebidas andinas ya que la región siempre ha sido un productor importante de caña de azúcar y se toma caliente para mantener el calor corporal en días de mucho frío.

Vino pasita: licor que se originó en el estado Aragua y que se obtiene de la fermentación natural del cambur. Hoy en día es casi desconocido en Caracas y en las grandes ciudades, pero fue muy popular en el país rural del siglo XX. Hoy en día es una de las bebidas que se sirve en las Paraduras en el estado Mérida, como acompañante del famoso bizcochuelo. Se consigue de forma comercial en todas las licorerías del estado.

GLOSARIO

Afrecho: cáscara del grano de los cereales desmenuzada. Agua e' panela o papelón con limón: bebida muy popular en todo el país que consiste en una limonada que se endulza con papelón.

Anís: Pequeña semilla de color marrón claro de la planta del mismo nombre. Usada como perfumante de alimentos y particularmente de ciertos panes, golosinas y algunas verduras.

Arequipe: se hace con leche en polvo, azúcar, esencia de vainilla y bicarbonato. Se le conoce también como manjar o dulce de leche.

Café con leche: su preparación consiste en un cuarto de café negro con tres cuartos de leche con espuma, aunque algunas veces se prepara en partes iguales.

Café marrón: café fuerte y oscuro al que se le añade leche con espuma, generalmente en cantidades iguales. Una variación de este es el café marrón oscuro, el cual se hace con más café que leche. Otra variación es el café marrón claro, el cual se hace con menos café que leche.

Café negro: café fuerte y oscuro.

Caldo claro: **preparación que sirve como base para sopas**, elaborado a base de la cocción de cebolla, zanahoria y apio España. Estos ingredientes se cocinan

en agua con laurel, pimienta, cilantro y perejil.

Chayota: fruto comestible de la planta chayotera (*Sechium edule*), con forma de pera, corteza rugosa blanquecina o verdosa, que posee una semilla grande. Se le conoce también como "chayote".

Chuchuhuaza: Nombre que se le da en Venezuela a la corteza del árbol *Laevis Reiss*, el cual se encuentra en el bosque húmedo tropical amazónico.

Clavitos de olor: Proveniente del árbol *Eugenia aromatica*, el cual es generalmente bajo, que puede recolectarse a mano para su secado y empaque. Se consume como especia, particularmente en repostería, y para dar sabor a las carnes.

Cuajada: parte caseosa y grasa de la leche, que se separa del suero por la acción del calor, del cuajo o de los ácidos.

Diablitos: Son semillas de fique en forma de trompo originaria de la fibra de una planta similar al agave.

Frailejón: es una planta que puede encontrarse en los Andes de Venezuela, Colombia, Perú y Ecuador. Sus hojas son verdes aterciopeladas y posee una flor amarilla.

Guayabita: también conocida como pimienta de Jamaica, pimienta malagueta, pimienta inglesa y/o pimienta gorda, es una baya originaria del Caribe que posee un aroma similar al de la nuez moscada, la canela, el jengibre y a la miel.

Guayoyo: café claro y aguado.

Jojoto: nombre que se le da en Venezuela a la mazorca de maíz que aún está tierna.

Miel de Panela: es una preparación que se obtiene al cocinar el papelón con agua, canela y clavo de olor.

Ñame: raíz de la planta de ñame que se cultiva en Asia, África y América. Tiene una pulpa de color blanco, amarillento o rosado, un gusto dulce y se cocina como la papa (hervido, asado, guisado o frito).

Ocumo: raíz de la planta de ocumo, de pulpa comestible de diversos colores, que se cocina como la papa (hervido, asado, guisado o frito).

Onoto: es un fruto de color rojo que se usa para dar color y sabor a las comidas.

Papelón: jugo de caña de azúcar que se cuece a altas temperaturas hasta obtener una melaza, la cual se seca y solidifica en moldes cuadrados. Es de sabor dulce y color marrón claro. También se le conoce como panela.

Pava: hembra del pisco o pavo andino.

Pitones: son flores del maguey, una de las especies del agave.

Talvina: Fermento natural a base harina de trigo, agua tibia y papelón que produce el efecto de una masa madre. La mezcla de estos elementos se deja descansar de uno a tres

días y luego se prepara el pan. El pan towareño le debe su peculiar sabor y aroma a esta preparación.

Tetero: leche con un pequeño toque de café.

Vainita: nombre que se le da en Venezuela a la vaina comestible, y redondeada, del guisante dulce. Pertenece a la familia de las leguminosas. En esta vaina están encerradas en hilera este tipo de guisante.

Yuca: raíz tuberosa de la planta de yuca que, según la especie, se consume cocida o se procesa para hacer casabe, harina o para extraer el almidón.

Zapallo: es una fruta de sabor dulce y de pulpa color anaranjado. Se le conoce también como calabaza y cabello de ángel.

BIBLIOGRAFÍA

Asesoramiento con la Licda. Yvonne Avendaño, coordinadora de Gastronomía del Centro Nacional de Investigaciones Turísticas (CENINTUR) del Colegio Universitario Hotel Escuela de Los Andes Venezolanos (CUHELAV), y el chef de cocina vasco-venezolana Eneko Fontoba.

Barquisimeto. com (2007) Pan de Tunja. Recuperado el día 22 de abril:

BOLETIN AGRARIO. (N/D). Jojoto. [Artículo en línea]. Consultado el día 30 de abril de 2015 en la página: <http://www.boletinagrario.com/ap-6,jojoto,533.html>

BRITO, M. (2010). SANCOCHO. [Artículo en línea]. Consultado el día 10 de abril de 2015 en la página: http://www.cocinayrecetasdevenezuela.com/2010_05_01_archive.html

BRITO, María. (2010). “La Casita de Maribri: Cocina y Recetas de Venezuela”. Consultado el 15 de abril de 2015. Disponible en http://www.cocinayrecetasdevenezuela.com/2010_10_01_archive.html.

CARTAY, R. ABLAN, E. (1997). Diccionario de alimentación y gastronomía en Venezuela. Fundación Polar (1era Ed.) Editorial Arte. Caracas-Venezuela.

CARTAY, Rafael. (2003). El pan nuestro de cada día. Fundación Bigott.

Catálogo del Patrimonio Cultural Venezolano. 2004-2007. Región Los Andes. Estado Mérida. Municipio Libertador.

Cocina y recetas de Venezuela (2013) Almojábanas. Recuperado el día 22 de abril: <http://www.cocinayrecetasdevenezuela.com/search/label/PANADERIA>

Cocina y vino (2015) Pan de leche. Recuperado el día 29 de abril:

Diccionario de la Real Academia Española (2014) Afrecho. Recuperado el día 24 de abril:

Diccionario de la Real Academia Española (2014) Cuajada. Recuperado el día 28 de abril:

EL FAKIH RODRÍGUEZ, G. (2010). Las Recetas Olvidadas. (2da. Ed). Biblioteca y Archivos Nacionales de Quebec, Quebec-Canadá.

EL FAKIH RODRÍGUEZ, G. (2010). Las Recetas Olvidadas. (2da. Ed). Biblioteca y Archivos Nacionales de Quebec, Quebec-Canadá.

EL MUNDO. (2013). El Mondongo. [Artículo en línea]. Consultado el día 10 de abril de 2015 en la página: http://www.elmundo.com/portal/cultura/cultural/el_mondongo.php#.VSSoavmG-So

El Nacional. (1998) Atlas de tradiciones venezolanas. Colombia. Fundación Bigott.

ESTAMPAS. (2014). Ensalada rallada original. [Artículo en línea]. Consultado el día 30 de abril de 2015 en la página: <http://www.estampas.com/cocina-y-sabor/recetas/140831/ensalada-rallada-original>

Farmer Foodshare. (2013). Guisantes dulces. [Artículo en línea]. Consultado el día 30 de abril de 2015 en la página: <http://www.farmerfoodshare.org/es/veg/guisantes-dulces/>

Fleischmann (2015) Pan de guayaba. Recuperado el día 04 de mayo:

FUNDACIÓN BIGOTT. (2005). Atlas de Tradiciones Venezolanas. C.A. Editora El Nacional.

Fundación Bigott. (2005). Atlas de tradiciones venezolanas. C.A. Editorial El Nacional.

GALLEGO J. F., & MELENDO P. R. (1993) Diccionario de Hostelería. Madrid, España: Editorial Paraninfo.

GÁMEZ, A. (2010). Pizco, Pizca, Piscos. [Artículo en línea]. Consultado el día 10 de abril de 2015 en la página: <http://odiseaculinaria.blogspot.com/2010/02/pizco-pizca-piscos.html>

http://cocina.facilísimo.com/blogs/recetas-postres/pan-de-dios_1102226.html

<http://cocinayvino.net/receta/desayunos-y-meriendas/7721-suave-y-esponjoso-pan-de-leche.html>

<http://lema.rae.es/drae/?val=afrecho>

<http://lema.rae.es/drae/?val=cujada>

<http://saboresvenezolanos.blogspot.com/search/label/Quesadillas%20Venezolanas>

<http://www.alofleischmann.com/ve/?p=68>

<http://www.barquisimeto.com/2007/02/26/panaderias-artesanales-en-barquisimeto/>

<http://www.plantas-medicinales.es/anis-propiedades-y-aplicaciones-en-la-salud/>

<http://www.venezuelatuya.com/cocina/panpina.htm>

<https://madridtienemiga.wordpress.com/2010/03/11/pan-andino-camaleon-venezuela/>

LAROUSSE, L. (1989). Larousse Gastronomique. (1ª Reimpresión). Nueva York, EE.UU: Crown Publishers, Inc.

MADDICKS, Russell. (2009). “Guayoyo o tetero, flaco? – Venezuelan coffee glossary”. Consultado el 15 de abril de 2015. Disponible en: <http://venezuelanfoodanddrinks.blogspot.com/2009/05/guayoyo-o-tetero-flaco-venezuelan.html>

Madrid tiene miga. Pan andino camaleón (Venezuela).

MORALES, J. L. (2008). Orígenes, Definición y Composición Del “Mondongo”. [Artículo en línea]. Consultado el día 10 de abril de 2015 en la página: <http://joseluismorales.blogspot.com/2008/09/origenes-definicion-y-composicion-del.html>

Odisea culinaria (2009) Acemas. Recuperado el día 22 de abril: <http://odiseaculinaria.blogspot.com/2008/09/la-acema-mi-abuela-y-los-maderos-de-san.html>

OXFORD DICTIONARIES. (2015). Jojoto. [artículo en línea]. Consultado el día 30 de abril de 2015 en la página: <http://www.oxforddictionaries.com/es/definicion/espanol/jojoto>

OXFORD DICTIONARIES. (2015). Vainita. [Artículo en línea]. Consultado el día 30 de abril de 2015 en la página: <http://www.oxforddictionaries.com/es/traducir/espanol-ingles/vainita?searchDictCode=spanish>

Plantas medicinales. (2010) Anís dulce. Recuperado el día 24 de abril:

RECETAS COMIDAS. (2012). Sopa de pollo criolla. [Artículo en línea]. Consultado el día 30 de abril de 2015 en la página: <http://sopa-de-pollo-criolla.recetascomidas.com/>

Sabores venezolanos (2009) Quesadillas. Recuperado el día 19 de abril:

Venezuela Tuya (2015) Pan piñita. Recuperado el día 30 de abril:

VIVANCOS G. (2003). Diccionario de alimentación, gastronomía y enología española y latinoamericana. España: Everest.

VIVANCOS, G. (2003). Diccionario de alimentación, gastronomía y enología española y latinoamericana. (1era Ed). Editorial Everest, La Coruña-España.

WORDREFERENCE. (2015). Chayote. [artículo en línea]. Consultado el día 30 de abril de 2015 en la página: <http://www.wordreference.com/definicion/chayote>