

Jorge Luis Briceño

HACER MEDIODÍA Ritual Gastronómico de *Semana Santa*



EDITORES



Jorge Luis Briceño

HACER MEDIODÍA

Ritual Gastronómico de

Semana Santa

Jorge Luis Briceño
Sultana del Lago Editores

Maracaibo, 2024.
PRIMERA EDICIÓN

HECHO EL DEPÓSITO DE LEY

Depósito Legal: ZU2024000046
ISBN: 9798880178520

Fotografía de portada
(Santuario de San Alejo de Boconó, Edo. Trujillo):

Rafael Peralta

Fotografías de las recetas:

Rafael Peralta

Fotografías de contraportada

(El autor y vista de Boconó desde el sector La Vira Vira):

Marine Gigandet

Diseño gráfico y de portada: **Inbrogio**

www.sultanadellago.com
+584246723597

Salvo lo dispuesto en los artículos 43 y 44 de la Ley sobre el Derecho de Autor, queda prohibida la reproducción o comunicación, total o parcial de este libro, siendo que cualquier individuo u organización que incurriere en la conducta impropia señalada, podrá ser perseguido penalmente conforme a lo establecido por los artículos del 119 al 124 eiusdem, constitutivos éstos del Título VII de la aludida ley y sin perjuicio de las responsabilidades civiles a las que pudiera haber lugar.

A mis hermanas Olga y Alicia, por la constancia.
A mi hija Mariángel, por la continuidad.

Índice

Preámbulo.....	8
La Tradición.....	10
Hacer Mediodía.....	13
Con Bagre Rayao.....	15
Lugar Común.....	16
El Menú de Semana Santa.....	18
Primer Plato. La Sopa.....	22
• Sopa de Pan.....	24
• Sopa de Garbanzos con Espinazo de Pescado Seco.....	28
Segundo Plato. El Seco.....	32
• Pescado Seco Salado.....	33
• Macarronada.....	38
• Ensalada en Ruedas.....	42
• Hallaquitas de Pescado.....	48
• Torticas de Platano Maduro.....	53
Tercer Plato. El Postre.....	57
• Delicada de Naranja o Piña.....	60
• Zapallo con Piña.....	63
• Manjar de Arroz.....	66
Glosario.....	70
Referencia Bibliográficas y Electrónicas.....	72



“Entonces cuando degustemos una comida sabrosa, sencilla y honesta en estos sitios, tendremos mayores motivos para que nuestro paladar sea gratificado, y puedan rescatarse los sabores perdidos de la dicha patria chica. Para volver, por la azarosa ruta del estómago, a reencontrarnos con la infancia que había quedado atrás, confinada, como un traste viejo e inservible, a una memoria pueblerina, considerada por muchos esnobs como despreciable, ridícula, pasada de moda y de dudoso gusto, pero que, para otros como nosotros, es la raíz de lo que verdaderamente somos.”

Rafael Cartay

Preámbulo

La gastronomía está relacionada con el proceso histórico mediante el cual el ser humano ha evolucionado en su alimentación. Es una cualidad que patentiza nuestra manera de comer y su vinculación con el medio ambiente o entorno.

En tal sentido, va mucho más allá de las técnicas de preparación, los tiempos de cocción, los ingredientes utilizados, los sabores, las porciones o el servicio. Es necesario, entonces, considerar la conexión que hay entre las personas y su alimentación a través de sus costumbres, sus tradiciones y sus aprendizajes.

Visto así, gratificante y placentera resultó la experiencia de emprender esta aventura gastronómica. Digo aventura por cuanto ¿qué otra denominación puede dársele al atrevimiento de asumir una inquietud que fue sorteando y permeando el temor y la certeza, que fue liberando y cimentando la nostalgia y la alegría como elementos de estimulación personal? Una especie de revoltillo que fue cuajando al ritmo de memorias, no perdidas. Una melcocha que fue dando su punto en la medida en que los recuerdos encendían las pasiones. No puedo precisar desde cuándo me acompañó esta idea de compilar lo relacionado con la tradición

culinaria de la Semana Santa en el seno de mi familia en Boconó, pueblo de los andes venezolanos anclado en un fértil valle del Estado Trujillo. Ciertamente es, sí, que como un moscardón el anhelo zumbaba a intervalos, cada vez más inquieto. Esa inquietud buscó apoyo en una serie de elementos que dan forma a una especie de ritual cargado de un simbolismo que sigue vigente y que va adaptándose a los tiempos y a las circunstancias.

Si consideramos los ritos tal cual lo expresa Byung-Chul Han (2020), como “acciones simbólicas que transmiten y representan aquellos valores y órdenes que mantienen cohesionada a una comunidad”, es ineludible, sin lugar a dudas, escudriñar en los recovecos del pasado para dar forma y proyección a las inquietudes del presente y sustentar lo que nos ha sido legado. Esa es mi intención al hacer realidad una inquietud que he querido compartir con muchísimo placer, honrando, así, un pasado que es presente y es futuro en una dimensión temporal que no es otra cosa más que la eterna brevedad de cada instante.

La Tradición

Partiendo del hecho de que nada es igual (no es mejor ni peor, simplemente es diferente) la cocina doméstica es en la actualidad muy superior a lo que era años atrás sin que haya perdido su esencia. En retrospectiva, desde la segunda mitad de los años 1960, en mí experiencia personal, no ha habido motivo ni razón para truncar la tradición gastronómica de la Semana Santa en familia como manifestación cultural pletórica de una especie de simbolismo “mágico religioso.” En lo que podría considerar como una primera etapa, cierto es que al aproximarse los días de guardar la familia iniciaba el ritual de preparación para la llegada de la Semana Santa. Todo comenzaba con el adelanto de los oficios que no debían realizarse durante esos días para ***“no lastimar las llagas de El Señor”***. Preponderancia cobraban los oficios del campo donde era necesario el uso de herramientas como cuchillos, machetes o hachas para, entre otros, acopiar leña o picar el pasto para los animales. ¡***Nada de golpes fuertes!*** El accionar se limitaba a lo estrictamente necesario con marcado respeto durante los días jueves y viernes santos. Prohibido bañarse so pena de convertirse en pez. No pelearse, hablar sin estridencias, no silbar, no cantar, no escuchar música y, obviamente, no bailar.

La emisora de radio local solo difundía “música clásica” que en su mayoría nada tenía que ver con lo sacro ni luctuoso. A excepción del *Popule Meus* de José Angel Lamas, cualquier tema de compositor clásico grabado en vinilo con el sello Deutsche Grammophon (el de la etiqueta amarilla), considerado como el summum de la calidad en cuanto a sellos discográficos de música clásica, era válido. De modo que lo mismo daba radiar y escuchar la *Heroica* de Beethoven que el *Réquiem* de Mozart. Esto fue así hasta que, paulatinamente, se fue desmoronando y sin darnos cuenta fueron quedando en el camino todas esas pautas para dar paso a una especie de relajación que tornó menos rígida la Semana Santa.

No obstante, sobrevive la costumbre de no consumir carnes rojas durante los días santos. Un atisbo de respeto a los preceptos que ha permanecido en el tiempo. En un comienzo, como respuesta a mi curiosidad por tal prohibición, escuchaba como una imprudente analogía el que la carne roja representa la carne o el cuerpo de Cristo. A pesar de que el mandato bíblico establecía tal prohibición para los días miércoles de ceniza, primer Viernes de Cuaresma y Viernes Santo; había quienes respetaban con rigor toda la semana.

Ya en mi adolescencia me pareció más razonable el paralelo establecido con el pasaje bíblico (Juan 21:5) en donde se lee: “Entonces Jesús les dijo: Hijos, ¿acaso tenéis algún pescado? Le respondieron: No” De esta manera se buscaría honrar los deseos que tuvo

Jesús antes del día de su muerte. Otro símil, bíblico también, está relacionado con uno de los momentos más recordados en la vida de Jesús donde se dice que multiplicó cinco panes y dos pescados para dar de comer a un pueblo entero y hambriento, unos 5.000 hombres, sentados por cuadrillas de cincuenta en cincuenta (Lucas 9:13-14).



HACER MEDIODÍA

Esta es la expresión que convoca a la familia y a los invitados especiales para los almuerzos de jueves y viernes santos. La familia por consanguinidad y por afinidad siempre era la misma. Conformada por quienes residían en la localidad y por aquellos que vivían en otras ciudades del país, mayormente en la capital, Caracas. Estos acudían a “hacer mediodía” tanto el jueves como el viernes. El reencuentro familiar en Semana Santa ha sido una tenaz condición del boconés ausente de su terruño. Los invitados especiales podían variar según los criterios de selección aplicados para uno u otro día, siempre signados por un altísimo lazo afectivo con el núcleo familiar.

La remembranza del succulento condumio celebraba el deseo persistente por la llegada de “los mediodías”. *“Hay que prepararse pa’la comilona de Semana Santa”. “No coma mucho, mire que la Semana Santa ya está*

encima", eran advertencias incuestionables. Esta especie de festín, nada frugal, contrastaba de alguna manera con otra de las explicaciones que escuché, en mi juventud, acerca del porqué "no se debe comer carne en Semana Santa". El argumento en cuestión, un poco más razonable debido, tal vez, a la efervescencia juvenil donde los temas sociales constituyen el abreboca para el alboroto neuronal de la etapa universitaria; establecía que la carne roja siempre estuvo asociada a motivos de ofrenda, agradecimiento, celebración, supremacía, exuberancia o derroche ya que, en aquellos tiempos y espacios de Jesús, todo acontecimiento importante ameritaba el sacrificio de uno o más corderos para ofrendar o celebrar. Algo parecido al sacrificio de una ternera en nuestros días, sinónimo de opulencia o de "tremenda fiesta". En tal sentido, si se tiene la Semana Santa como un periodo de regocijo y reflexión, contrario a celebración; el comer carnes rojas contrastaba con los preceptos litúrgicos. Como

colofón a estas explicaciones referenciales, supe después que el Papa Pío XII, durante su ejercicio (1939 – 1958) ordenó consumir pescado todos los viernes como acto de penitencia por la II Guerra Mundial. Este hecho, según parece, afianzó aún más la ya tradicional abstinencia de carnes rojas en Semana Santa.

Definitivamente, el origen del ayuno y de no comer carne durante la Semana Santa es una acción de penitencia y tiene un significado de purificación, entre los cristianos, que toman como referencia los sacrificios de Jesús que practicó el ayuno durante 40 días en el desierto. No obstante, el Papa Francisco expresó en su cuenta de twitter (X), (@Pontifex_) el 26 de febrero de 2020, que "Ayunar es saber renunciar a las cosas vanas, inútiles, a lo superfluo, para ir a lo esencial. Es buscar la belleza de una vida más sencilla". *Su palabra vaya adelante...* se dice por estos lares.

CON BAGRE RAYAO

En la mayoría de los pueblos de los andes venezolanos, surcados por arroyos, quebradas y ríos de moderado caudal; el pescado constituye un recurso limitado. Guabinas, chorrosocos y alguna especie de tetras o sardinitas, era lo más común en las aguas del río Boconó y sus afluentes. Poco a poco, gracias al empeño de algunos moradores por la siembra de alevines en aguas de El Riecito y de Río Negro, apareció la trucha. Por esta razón, aunado a las limitaciones para la refrigeración y conservación del pescado, quizá, los lugareños debieron buscar la alternativa del pescado seco

o salado traído de los estados llaneros, concretamente de su vecino más cercano, Portuguesa; también de Barinas y, en menor escala, del estado Apure. El bagre rayao constituye la variedad casi única para estos días. Es el más consumido y la razón parece ser de seguridad, pues por sus rayas “se sabe que se está comprando pescado y no otra cosa distinta.” Se sabe, así mismo, del consumo de bacalao importado y distribuido por algunas tiendas de renombre en la localidad o fuera de ella y preferido por los sectores con mayor poder adquisitivo en contraposición al “pescao de bodega”: el bagre.



LUGAR COMÚN

En Boconó, tal y como lo expresé en algún otro escrito, es casi un lugar común escuchar referencias sobre el alto sentido de pertenencia que identifica a sus moradores. No en vano, los prolíficos estudios y propuestas de desarrollo trujillano realizados por distintas corporaciones e instituciones, sin resultados concretos, tangibles y cuantificables todavía, así lo confirman. Una de las razones tal vez tenga que ver con el apego al campo, puesto que, del mismo modo, es lugar común encontrar ciudadanos con un pedazo de tierra en el campo para “dominguear” o “cultivar chocheras con los nietos” o, hallar un campesino con una casa en la ciudad “pa’que la descendencia prospere”. Aquí, siempre ha existido una distribución casi equitativa entre el campo y la ciudad. *“Ir pa’l campo”* ó *“bajar pa’l pueblo”* ha sido una constante.

La casa de la abuela, en la Vega Abajo, siempre fue nuestra casa de campo. Allí era el reencuentro familiar de Semana Santa. El recorrido de unos 6 Kms. desde “el pueblo” por carretera de tierra o granzón se podía realizar “a pie o en carro”. En el trayecto todos los verdes del mundo se agolpaban en los ojos. El río a la derecha, bordeando los cerros, armonizaba su estruendo con el corear de los sauces, guamos, pomarrosas, carruzos y guafas. A la izquierda, casas dispersas alinderadas por huertos, barbechos, conucos, algún trapiche y minifundios de cultivos autárquicos. Siempre nos recibía la abuela.

Antes de iniciar la faena que convocaba el encuentro, se servía el acostumbrado desayuno preparado con todos los ingredientes (excepto la sal y el ajo) producidos en el sitio: huevos, leche, maíz, café, aguacates, papelón, onoto, manteca de cochino, ajíes dulces y picantes, cebolla de rama, tomates y cilantro. Todo esto, aunado a la sapiencia culinaria, generaba un sabroso desayuno: Mojo (con o sin picante), arepas “aventadas”, cuajada, aguacate y guarapo. Para quienes lo quisieran, también se servía leche de vaca recién ordeñada y café con leche.

Finalizado el desayuno, se iniciaba el proceso para la elaboración del almuerzo y, de esta manera, seguir cultivando una tradición que ha permanecido en el tiempo ajustándose al devenir social y económico que va modificando y moldeando conductas, actitudes y costumbres pero que, en su esencia, sigue siendo una especie de rito para la comunión de los más nobles afectos en torno a una mesa y sus viandas.



EL MENÚ DE *Semana Santa*

“el menú es una partitura orquestal, en la que todas las notas coinciden en la armonía del conjunto”.

Alejandro Dumas

Mucho se ha discutido sobre el origen del menú como expresión referida a la variedad de platos que, en un orden específico, son puestos a disposición de comensales. La palabra menú procede del latín *minutus*, que significa pequeño y, según parece, sus orígenes se remontan a la Edad Media cuando los “comensales nobles” escogían entre una amplia lista de platos según sus apetencias, en algo parecido a lo que ahora se conoce como carta o menú. De mi infancia no recuerdo haber escuchado la palabra menú, sin embargo, el servicio en Semana Santa podría ubicarse en lo que más tarde conocí como “menú de tres tiempos”. Recuerdo, sí, que en la mesa cotidiana, fuera de la Semana Santa, no había almuerzo sin sopa. Todos los días se servía una sopa como primer plato, acompañado de un seco o segundo plato y el infaltable dulcito para el cierre. La excepción de la regla era los días domingo, días en que la sopa se servía más potente y estructurada como plato único; casi siempre hervido o sancocho de res, gallina o cruzado (combinación de ambas proteínas), con suficientes verduras, hortalizas y las arepas aventadas de maíz pelado embutidas con cuajada fresca. De igual manera, podía servirse un exquisito mondongo o un sustancioso cosó (cozó) o mico (especie de guisado de caraotas con maíz pilado y paticas de cochino)

Como quiera que sea, el menú de Semana Santa siempre fue y sigue siendo un menú de tres tiempos; entrada, plato fuerte y postre, solo que, potenciado por la variedad y combinación de opciones en cada tiempo, procurando crear en los comensales una armonía llena de gratas sensaciones. Fundamentalmente en los estados andinos de Venezuela (Mérida, Táchira y Trujillo), se habla de los siete potajes para referir la cantidad de platos a servir entre pescados, harinas, vegetales y dulces. En este caso, referimos un menú que consta de siete potajes, solo que el primer tiempo está conformado por dos sopas que constituyen el primer potaje; el segundo tiempo son cinco potajes diferentes y el tercer tiempo lo conforma una variada muestra de delicias dulces que hacen, igual que el primero, un solo potaje.



Entrada primer plato

- Sopa de pan
- Sopa de garbanzos con papas y espinazo de pescado seco-salado



Plato fuerte segundo plato

- Guiso de pescado seco-salado
- Ensalada en ruedas
- Macarronada
- Hallaquitas de pescado seco-salado
- Torticas de plátano maduro



Postre tercer plato

- Delicada de naranja o piña
- Zapallo con piña (cabello de ángel)
- Manjar de arroz



PRIMER PLATO

La Sopa



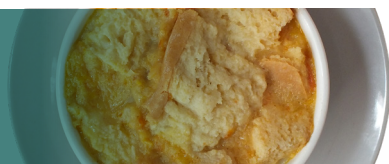
*Aquel plato tan sencillo
de pan, ajo y pimentón,
aliviaban los estómagos
y al cuerpo daban calor.
Ni una miga se tiraba
pues el pan andaba escaso,
y era un lujo y una suerte
comer sopas de pan blanco.*

Pepita Calles Crespo

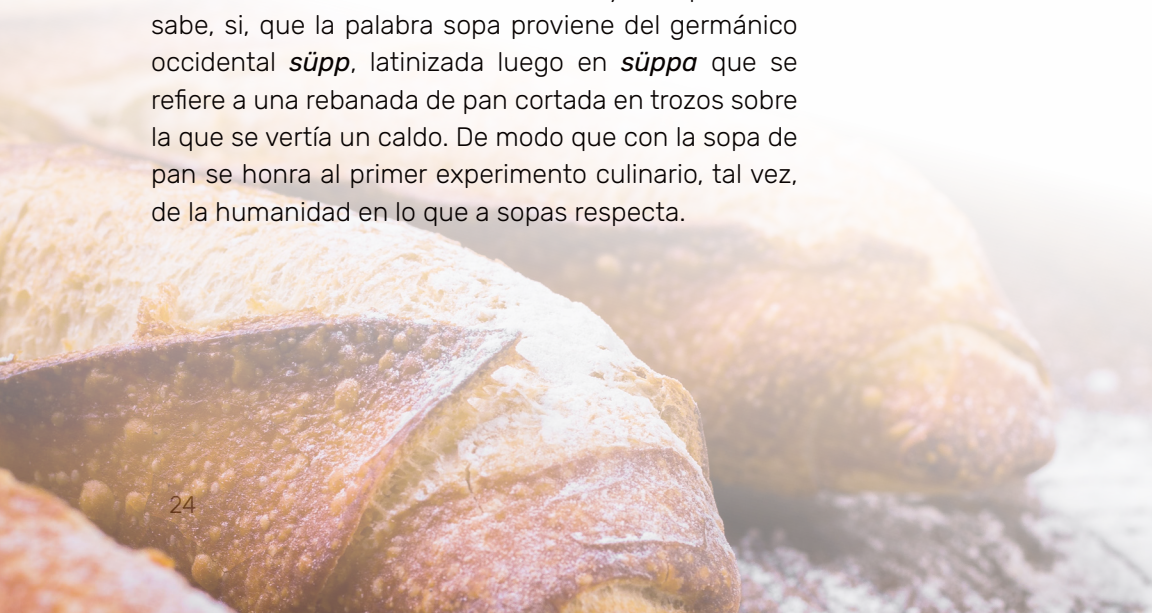


Toda sopa tiene como punto de partida un buen caldo, gustoso y sustancioso. Al añadir ingredientes sólidos a ese caldo la sopa adquiere identidad honrando al ingrediente más destacado en su elaboración. Así encontramos que en este menú se incluyen dos sopas muy particulares cuyas bases o caldos tienen el mismo principio, variando los ingredientes sólidos que les dan sus nombres, su consistencia y su sabor. A criterio del comensal queda la selección de la sopa a consumir; de pan o de garbanzos, aunque la gran mayoría solicita les sirvan un poco de cada una (una por vez) acto que procede directamente de la cocina, pues no forman parte de las viandas servidas “de un solo viaje” en la mesa.

Sopa de Pan



Se ha especulado sobre la posibilidad de que las primeras preparaciones culinarias generadas por los humanos provienen de ingredientes remojados en agua. Dice Franco, X. (2002) que “el hombre al descubrir el fuego conoció, a su vez, que los alimentos cocinados en agua con algunas hierbas y sal eran más blandos y que además conseguían un mejor sabor.” De igual modo, se dice que es muy probable que las sopas de pan hayan sido un alimento básico de diversas culturas mediterráneas y europeas. Se sabe, si, que la palabra sopa proviene del germánico occidental *sūpp*, latinizada luego en *sūppa* que se refiere a una rebanada de pan cortada en trozos sobre la que se vertía un caldo. De modo que con la sopa de pan se honra al primer experimento culinario, tal vez, de la humanidad en lo que a sopas respecta.



Como quiera que sea, hablamos de una receta tradicional de la cual existen innumerables versiones, presente en distintos países de América Latina y el Caribe (Bolivia, Colombia, Cuba, Ecuador, México y Venezuela; entre otros) que con sus variantes en ingredientes y modos de preparación destaca en las comidas de Semana Santa, aunque, igual, es preparada en cualquier época del año. La misma tiene sus “familiares” lejanos o cercanos en otras latitudes representados en la sopa de ajo, la sopa de cebolla, la sopa rellena o la sopa de novios.

La aquí presentada es, seguramente, la más sencilla al comparar con todas las versiones revisadas y conocidas hasta el momento. No por ello deja de ser una exquisitez de la comida casera para despertar el paladar a manera de entrante en el menú de Semana Santa.





Sopa de Pan

8

PORCIONES

Ingredientes



PARA EL CALDO

- 6 tazas de agua
- 2 cebollines con la parte blanca machacada
- 1 pimentón en mitades sin venas y sin semillas
- 3 ajíes dulces en mitades sin semillas
- 1 tallo de apio españa con algo de sus hojas
- 1 zanahoria mediana sin piel cortada en dos
- 2 ramas de cilantro con sus tallos
- 1 cucharada de sal
- 6 tazas de pan salado criollo o de panadería en trozos medianos
- 1/2 cucharada de especerías
- 1/2 litro de leche completa



PARA EL SOFRITO

- 1 cebolla de cabeza mediana
- 1 rama de cebollín
- 4 dientes de ajo
- 1/2 pimentón
- 2 ajíes dulces
- 1 tomate maduro
- 4 cucharadas de manteca onotada

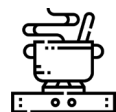
Preparación



1. Poner al fuego en una olla con agua los cebollines con la parte blanca machacada, el pimentón en mitades sin venas y sin semillas, los ajíes dulces sin semillas, la parte blanca del apio, la zanahoria sin piel cortada en dos y la cucharada de sal. Dejar que hierva.
- Bajar a fuego medio y cocinar hasta que la zanahoria haya ablandado un poco, unos 20 minutos.
- Agregar el cilantro con sus tallos suavemente machacados. Se tapa la olla nuevamente y se deja cocinar unos 2 minutos más. Rectificar la sazón
- Retirar del fuego y dejar reposar unos 10 minutos.
- Colar a otra olla para separar los sólidos que van siendo presionados con una cuchara de madera hasta trasvasar todo el caldo.



2. Mientras se cocina el caldo se va preparando el sofrito.
- Hacer un picadillo con la cebolla de cabeza, la parte blanca del cebollín, los ajos, ajíes dulces y el pimentón.
- En una cazuela o perol se pone a calentar la manteca onotada para luego verter el picadillo revolviendo unas tres veces durante unos 8 minutos.
- Agregar el tomate picadito y cocinar otros 6 minutos.
- Agregar media taza de caldo y revolver. Dejar un minuto más al fuego.
- Verter el sofrito y las especerías a la olla con el caldo que debe de estar nuevamente puesta al fuego.
- Agregar la leche hasta que vuelva a romper el hervor. Se rectifica la sal. Se retira del fuego y se deja reposar un poco antes de servir; momento en que se agregan los trozos de pan a la olla o, en su defecto, un poco a cada plato por servir.



Sopa de Garbanzos

CON ESPINAZO DE PESCADO SECO



El garbanzo es una leguminosa cuyo origen es muy discutido. La mayoría de las propuestas lo ubican con toda seguridad en el Mediterráneo, siendo Turquía el abanderado desde donde pudo haberse expandido rápida y ampliamente hasta convertirse en “la tercera leguminosa alimenticia más importante a nivel mundial, cuya producción se ubica en un 96% en los países en desarrollo” según la FAO; siendo la India el mayor productor seguido de Australia, Paquistán y Turquía. Ha sido desde tiempos remotos una de las legumbres más importantes y populares en América Latina con México como el mayor productor, seguido de Argentina y Chile. En Venezuela su producción es muy limitada.

¡Nada como el garbancito criollo de Niquitao!...***ese es mejor que el que viene de afuera***”. Expresión, esta, muy propia de quienes en Boconó hacen referencia al garbanzo producido en la comunidad de Niquitao a una altura de 2.190 msnm y con temperatura promedio entre 14° y 16°C. Niquitao produce un garbanzo de

menor tamaño, más duro y de color más oscuro que el más común, el Kabuli o “cabeza de cordero”. Estas características obedecen, tal vez, a las condiciones geográficas de la localidad, puesto que la temperatura óptima para la producción del garbanzo está entre los 23° y los 25°C, pudiendo ser cultivado a partir de los 10°C. En épocas pasadas la producción, aunque a pequeña escala, permitía no sólo el consumo de los lugareños, sino que también surtía parte de la demanda de otras localidades del Municipio. En la actualidad se produce muy poco. Lo cierto es que, con grano grande o pequeño; criollito o “de afuera”, la sopa

de garbanzos no puede faltar en la mesa de Semana Santa.

Por ser esta una leguminosa que absorbe muy bien el sabor de los ingredientes que la acompañan, al ser preparada con el espinazo del pescado seco y papas troceadas, adquiere un sabor muy particular, con mucho “cuerpo” y muy gustosa.





Sopa de Garbanzos

CON ESPINAZO DE

PESCADO SECO SALADO

8

PORCIONES

Ingredientes



PARA EL CALDO

- 10 tazas de agua
- 1 pimentón en mitades sin venas y sin semillas
- 1 cebolla de cabeza en dos mitades
- 1 hoja de laurel
- 1/2 cucharada de sal



PARA EL SOFRITO

- 1 cebolla de cabeza
- 2 ramas de cebollín
- 4 dientes de ajo
- 1 pimentón rojo, mediano
- 4 ajíes dulces
- 1 tomate perita, maduro
- 4 cucharadas de manteca onotada
- Sal y pimienta al gusto



PARA LA SOPA

- 1/2 kilogramo de garbanzos
- Los espinazos del pescado seco salado que se tengan, 3 o 4, divididos en 2 o 3 según su tamaño
- 300 gramos de papas peladas y troceadas no muy grandes
- 1 cucharadita de especerías
- 1 cucharadita de sal

Preparación



- 1 • El día anterior a la preparación, luego de limpiar y lavar los garbanzos, se colocan en un recipiente con agua caliente que duplique su volumen.



- 2 • Al siguiente día se escurren y se lavan los garbanzos y se llevan al fuego en una olla con las 10 tazas de agua a la que se añade la cebolla, el pimentón y la hoja de laurel. Se deja hervir, con la olla tapada, por unos 40 minutos.
 - Se destapa la olla y se revisa que los garbanzos hayan ablandado un poco. De lo contrario, se deja cocinar un poco más. Se retiran la cebolla, el pimentón y el laurel.



- 3 • Mientras se cuecen los garbanzos, preparar el sofrito.
 - Se hace un picadillo con la cebolla de cabeza, la parte blanca del cebollín, los ajos, ajíes dulces y el pimentón.
 - En una cazuela o perol se pone a calentar el aceite onotado para luego verter el picadillo revolviendo unas dos veces durante unos 8 minutos.
 - Se agregan el tomate y la parte verde del cebollín igualmente picados y se deja cocinar un poco más.
 - Agrega media taza de caldo; revolver y cocinar otros 5 minutos
 - Retirar del fuego y reservar



- 4 • Al comprobar que los garbanzos están algo blandos, se agregan los espinazos de pescado y las papas troceadas. Agregar el sofrito y revolver un poco. Tapar de nuevo y dejar en cocción hasta que los garbanzos estén blandos pero firmes.
 - Rectificar la sazón. Apagar y dejar reposar.
 - Antes de servir se retiran los huesos de pescado.



SEGUNDO PLATO

El Seco

"Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago. Sé templado en el beber, considerando que el vino demasiado ni guarda secreto ni cumple"

**Consejo de El Quijote a
Sancho Panza**



Pescado Seco Salado



Tal vez esta sea una de las tradiciones culinarias más universales de la Semana Santa. Desde la Cuaresma es común ver la exhibición del producto en mercados, bodegas y puestos improvisados en cualquier espacio disponible en puntos de concurrencia. Carlos Luis Troyano, en su libro "Pescado seco salado, alimento de ayer, de hoy y de siempre" (2015) documenta que este alimento data de la época de los fenicios, los romanos y los griegos, antes de Cristo, pues estas civilizaciones aplicaron la salazón como una de las técnicas más antiguas de conservación de alimentos, entre ellos los pescados.

En Venezuela existe una norma que establece las diferencias para este producto que los compradores solicitan por igual como pescado seco o pescado salado. En efecto, la Norma COVENIN 2394:1994, expresa que el pescado salado "es aquel que ha sido tratado con sal, salmuera o salmuera sobresaturada para extraer parte de los líquidos de los tejidos del pescado." Por su parte, el pescado seco "es aquel que

ha sido sometido a un proceso de secado por acción directa del sol, calor artificial u otro medio con objeto de lograr el grado de humedad deseado.” Y el pescado seco-salado “es el pescado salado que ha sido deshidratado natural o artificialmente”. De modo que, por sus características, en Boconó usualmente se consume el pescado seco salado ya que de acuerdo a las Normas FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) para pescado salado y pescado seco salado, en su revisión del año 2018, al definir este producto expresa que “el pescado salado es el producto obtenido del pescado que ha sido desangrado, eviscerado, descabezado, seccionado o fileteado y salado”, para luego agregar que “el pescado seco salado es el pescado salado que ha sido secado.”

Considerando, además, que hay dos tipos de secado: el natural, cuando el pescado se seca exponiéndolo al sol y al aire; y el artificial, cuando el pescado se seca mediante aire que se hace circular mecánicamente y cuya temperatura y humedad pueden ser reguladas.

En los últimos años este producto ha degenerado en un pescado salado, nada o muy poco seco, con mucha humedad, de fácil descomposición y, obviamente, mayor peso que el tradicional seco salado.





Guiso de Pescado Salado

Ingredientes



- 3 kilogramos de pescado seco-salado
(Se recomienda adquirir pescado mediano o grande, de gajo grueso)
- 1 cebolla de cabeza
- 1 ajo porro
- 1 tallo de apio España
- 1 pimentón rojo
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de sal



PARA EL GUISO

- 2 cebollas de cabeza
- 6 dientes de ajo
- 2 ramas de cebollín
- 1 pimentón
- 6 ajíes dulces
- 1 ajo porro, la parte blanca
- 2 tomates perita maduros
- 1/2 taza de manteca o aceite onotado
- 1/2 taza de perejil
- 1 ½ cucharadas de alcaparras
- 1/2 taza de aceite de oliva

Preparación



- 1** • El día anterior a la preparación lavar el pescado con agua corriente para eliminar el exceso de sal.



- Colocar el pescado en un recipiente con agua y dejarlo durante 24 horas. Durante este tiempo, el agua debe ser cambiada unas tres veces. Volver a lavar con agua corriente y dejarlo escurrir.



- Por ser un pescado-seco salado seccionado, abierto en dos como mariposa, normalmente conserva su cabeza, cola, espinazo y piel; se puede utilizar, tal cual o, si se prefiere, se retiran la cabeza y la cola; dejando el espinazo y la piel, antes de su cocción.



- 2** • Ponga al fuego una olla grande con agua junto a la cebolla de cabeza cortada en dos, el ajo porro dividido longitudinalmente en dos, el tallo de apio España con algo de sus hojas, el pimentón dividido en dos, la hoja de laurel y la cucharada de sal. Deje hervir unos 15 minutos



- Agregar el pescado y cocinar hasta que esté blando pero firme, unos 7 minutos aproximadamente.
- Retirar la olla del fuego. Sacar el pescado y dejar escurrir y enfriar un poco. Reserva un poco del caldo producto de la cocción.



- Al estar el pescado a temperatura manejable desgajarlo con las manos, para separarlo de la piel, luego desmenuzar al gusto (preferiblemente en gajos pequeños). Reservar en la nevera hasta el momento de guisar.



3 PREPARAR EL GUISO



- Cortar la cebolla de cabeza y el tomate en dados pequeños. Picar el ají dulce y los dientes de ajo machacados. La cebolla de rama y el ajo porro se cortan longitudinalmente y luego se pican incluyendo la parte verde de la cebolla.



- En un caldero calentar el aceite onotado y luego agregar la cebolla hasta transparentar. Se agrega el pimentón, el ajo porro y el ají dulce, revolver un poco y dejar 2 minutos.



- Agregar el ajo, la cebolla de rama y el tomate. Sofreír otros 3 minutos; momento en que se agrega una taza de consomé, se revuelve y se deja cocinar un poco más. Los ingredientes deben quedar con cierta firmeza, no deshechos.



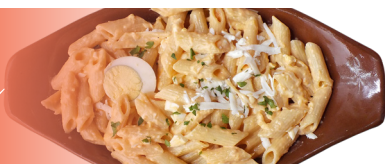
- Agregar las alcaparras picaditas, revolver y agregar, en porciones, el pescado desmenuzado mezclando en forma envolvente.



- Apagar el fuego. Agrega el perejil picadito y el aceite de oliva. Mezclar con suavidad, tapar y dejar reposar un poco antes de servir.



Macarronada



El término macarrones, para mí, siempre fue sinónimo de pasta corta en forma de tubo. Ya sea con rigatoni, maccheroni, plumitas o tortiglioni; la macarronada es una delicia con una sensación muy particular al paladar. Sobre el origen de esta preparación en Venezuela hay quienes lo atribuyen a la región zuliana y quienes lo endosan a la región andina. Se sabe que en el Zulia la macarronada es una comida típica de la mesa navideña, aunque se prepara en cualquier época del año. Es un plato generoso de pasta corta con variados ingredientes, entre los que destacan: tomates, queso (preferiblemente de año); papas, uvas pasas y un guiso que puede ser de carne de res, de cerdo, de pollo, mortadela o jamón endiabado.

Tal vez el registro más antiguo que se tiene de la macarronada en Venezuela, sea una publicación del periódico "La Nación" de Caracas, según referencia de Popic, M. (2014) "...exactamente el 12 de julio de 1884, un joven médico recién graduado llamado Luis Razetti, había publicado tres recetas de macarrones,

a la napolitana, al jugo y con mantequilla, en un extenso artículo donde daba instrucciones a las amas de casa para cocinar sano y sabroso”.

En la región andina, específicamente en el Edo. Mérida, la macarronada se patentó públicamente en el año 1899 con la edición del libro: “Cocina criolla o guía del ama de casa”, de Don Tulio Febres Cordero, en donde presenta cuatro recetas de macarronada, a saber: una italiana, una criolla, una con ostiones enlatados y otra con solo tomates.

La receta de macarronada criolla referida por Don Tulio, es muy similar a la preparación acostumbrada por mi madre, sólo que esta lleva huevo cocido, utiliza manteca onotada y siempre se preparó integrando los ingredientes, luego de cocida la pasta, en una gran olla sin el proceso de capas y esa especie de gratinado que refiere la publicada por el bardo merideño.

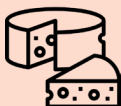




Macarronada

8
PORCIONES

Ingredientes



- 1 Kg. de pasta corta
- 1 Kg. de tomate maduro
- 1 cebolla de cabeza
- 4 dientes de ajo
- 4 cucharadas de aceite onotado
- 4 huevos
- 2 tazas de queso blanco (no duro) rallado
- 3 cucharadas de sal (para el agua de la pasta)
- 1/2 cucharadita de especerías

Preparación



- 1 • En una olla pequeña hervir el agua y agregar uno a uno los huevos. Cocinar por unos 10 o 12 minutos.
 - Retirarlos del agua y dejarlos enfriar para luego quitarles la cáscara y cortarlos en trozos. Reservar.



- 2 • Sofreír, en aceite onotado, la cebolla cortada en dados pequeños hasta transparentar.
 - Agregar los ajos bien picaditos y los tomates pelados y cortados en dados. Añadir la cucharadita de especerías. Cocinar unos 10 minutos.
 - Agregar un poco del agua en que se cocinó la pasta. Revolver y retirar del fuego luego de un minuto más.



- 3 • De manera simultánea, en otra olla, llevar al fuego 8 litros de agua. Al hervir, se agrega la sal y la pasta. Cocinar por unos 8 minutos o hasta que se sienta suave pero firme.
 - Colar la pasta y luego volverla a la olla. Agregar la salsa, los huevos troceados y el queso rallado. Revolver con suavidad hasta fundir un poco el queso.

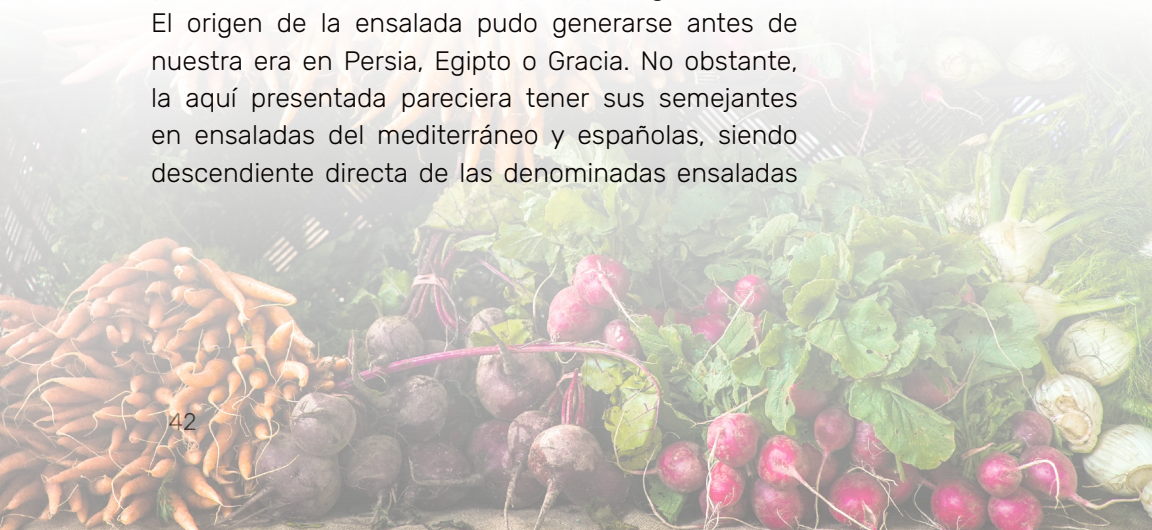


Ensalada en Ruedas



Con este nombre se identifica al plato más colorido, armónico y, por tanto, más vistoso en la mesa de Semana Santa. Las hortalizas rebanadas en forma de círculos y ordenadas sobre una cama de lechuga criolla, sugieren la identidad de esta ensalada que se presenta en el centro de la mesa, muy bien dispuesta en una fuente plana, preferiblemente ovalada.

Al clasificar las ensaladas, se fichan como simples, mixtas y compuestas; pero, como quiera que sea, quizá no haya otro plato más común en cualquier mesa golosa o frugal, ostentosa o sencilla que una ensalada ya sea servida como entrante, principal o guarnición. El origen de la ensalada pudo generarse antes de nuestra era en Persia, Egipto o Grecia. No obstante, la aquí presentada pareciera tener sus semejantes en ensaladas del mediterráneo y españolas, siendo descendiente directa de las denominadas ensaladas



mixtas, sólo que mejor elaborada y cuidadosamente presentada lo que la ubica dentro de las denominadas ensaladas compuestas que según Fush, L. (2017) “parte de la idea de combinar diferentes productos que se complementan entre sí, creando un plato equilibrado y armónico en varios sentidos. Una buena ensalada compuesta es nutricionalmente completa, colorida y vistosa, con cada ingrediente bien dispuesto sobre el plato y, preferiblemente, separados. Normalmente se usan platos o bandejas y no cuencos muy profundos, para poder desplegar los componentes sin que pierdan protagonismo”

Es lugar común escuchar que “el alma de toda ensalada es su aliño” y, a pesar de existir una rica variedad de aliños, salsas o aderezos; para mí, siempre resultó curioso el modo de preparación del aliño para esta ensalada casera y su posterior aplicación. La base es la tradicional vinagreta conformada por aceite, vinagre y sal. Igual se dice que “para hacer una buena ensalada hace falta ser un avaro para el vinagre, un generoso para el aceite, un moderado para la sal y un loco para darle vueltas”.



En cuanto al orden de los ingredientes, para aumentar la intensidad de su sabor, se recomienda añadir primero la sal, luego el vinagre y, por último, el aceite.

En el caso que nos ocupa, sin ninguna técnica culinaria de por medio, el aliño utilizado toma como base la trilogía de ingredientes ya referida, con un agregado de agua templada. En esta aleación se dejan macerar por un buen rato dos dientes de ajo machacados, uno o dos ajíes dulces troceados y una pizca de orégano seco molido. Con este aliño no se deben mezclar directamente los demás ingredientes que conforman la ensalada. En el recipiente que lo contiene van a ser sumergidas, una a una, las rodajas de las hortalizas previamente cocidas, obviando la lechuga y el huevo. La lechuga, por ser la base o cama para la ensalada, recibirá el aliño al escurrir los demás ingredientes. Con las rodajas de remolacha se sigue el mismo procedimiento solo que el aliño se tiene en un recipiente aparte para no manchar el preparado. Todo dispuesto en una gran fuente plana, de forma tal que el acabado, estéticamente bien presentado, brinde a la vista y al paladar variedad y contraste de colores, texturas, tamaños y sabores.





Ensalada en Ruedas

Ingredientes

8

PORCIONES



PARA LA ENSALADA

- 1 lechuga criolla
- 3 remolachas
- 3 zanahorias
- 4 papas
- 2 aguacates
- 4 tomates
- 4 huevos



PARA LA VINAGRETA

- 1/2 taza de aceite, preferiblemente de maíz
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de agua templada
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de orégano seco molido
- 1 ají dulce en cuartos
- 2 dientes de ajo machacados

Preparación

**1**

PARA LA ENSALADA

- Lavar bien los vegetales
- Deshojar la lechuga y colocar en un recipiente no metálico con agua y un chorrito de vinagre por unos 15 minutos. Sacarlas del agua y dejarlas escurrir bien .
- Las remolachas, las zanahorias y las papas se ponen a hervir por separado con algo de sal durante 40, 25 y 20 minutos respectivamente. Retirar del agua y dejar enfriar un poco.
- Los huevos se ponen a hervir en un recipiente con agua por unos 12 minutos. Retirar la cáscara y reservar.

**2**

- Pelar y rebanar las hortalizas en rodajas no muy gruesas
- Cortar los aguacates longitudinalmente en dos, pelarlos y rebanar en medias lunas no muy gruesas
- Los tomates y los huevos, igual, en rodajas





PARA LA VINAGRETA

- En un recipiente poner la sal y el orégano. Agregar el aceite, poco a poco, e ir emulsionando, luego el vinagre y el agua, sin dejar de revolver. Agregar los ajos y el ají dulce. Reservar en dos recipientes, uno de ellos con menor cantidad de vinagreta que el otro.

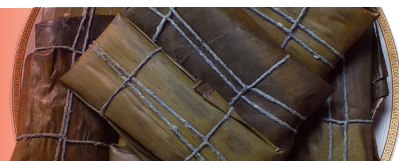


MONTAJE

- En una fuente amplia, preferiblemente ovalada, colocar una cama con las hojas de lechuga.
- En el recipiente con la mayor cantidad de vinagreta se van sumergiendo ligeramente, una a una, las rodajas de papa, zanahoria, tomate y medias lunas de aguacates.
- Se van colocando sobre la lechuga, ya sea alternando una por tipo o en hileras uniformes. En cualquier caso, la remolacha debe ser sumergida en el recipiente con el menor contenido del aliño, procurando no manchar el resto de los ingredientes.
- El huevo en rodajas se distribuye equitativamente sobre los vegetales.



Hallaquitas de Pescado



Aunque presenta ligeras variantes en su preparación, dependiendo de la región en que sea confeccionada; la hallaca es un plato emblemático de la cocina venezolana. Con la comunión de la masa de maíz, el guiso (de carne de res y/o de cerdo), las hojas que la envuelven, el amarre y la integración familiar; la hallaca es una amalgama de tradición y costumbres que recrea y fortalece la idiosincrasia del venezolano. Si bien es cierto que constituye el plato insustituible en la mesa navideña, no menos cierto es que la misma toma distintos matices durante el resto del año consiguiendo, así, hallacas con diversidad de ingredientes

protagónicos en su confección. En el Edo. Trujillo, por ejemplo, son particulares las carabinas o hallacas de caraotas negras, bien guisadas, como único ingrediente. Hay variantes en las que, al guiso de las caraotas, se puede agregar carne mechada o chicharrones de cochino machacados. Pueden ser picantes o no. En caso de serlo, el ají preferido es el chirere (chirel) triturado y mezclado con el guiso. Aunque hay quienes dicen que con pimientica de mesa o con jovito, es mucho más gustosa y más ardiente la carabina.

En la mesa de Semana Santa, aquí referida, se presenta una versión de hallaca que hace honor al

producto emblema de la época: el pescado seco salado. De menor tamaño que la hallaca tradicional su preparación cumple el mismo proceso. Sobre su origen es de suponer que debe ubicarse en la zona costera de Venezuela, puesto que es allí donde el pescado y demás productos del mar cobran protagonismo en el quehacer culinario de sus moradores. Siendo, tal vez, la región insular la abanderada según refiere el periódico “El Sol de Margarita” en su edición del 01 de diciembre de 2013, en que publica un reportaje con el cocinero Rubén Santiago (trujillano de nacimiento) y refiere que el mismo “...tiene 40 años cocinando en Nueva Esparta, de los cuales 30 ha preparado hallacas de pescado para la clientela de su restaurante La Casa de Rubén. Recuerda (Rubén) que conoció esta idea de Chica de Guerra, una cocinera margariteña que un día se ingenió con esta propuesta para el restaurante de un español en Porlamar.”

Bien distante de la costa y de la región insular, y muchísimo tiempo atrás, en este apartado rincón de los andes venezolanos, Boconó, la hallaquita de pescado seco salado la hemos saboreado desde siempre en la mesa familiar de la Semana Santa. Tal vez obedezca este hecho a la arraigada tradición de elaborar hallacas para la mesa de ocasiones muy especiales y ante la abstinencia por las otras carnes en esta época, el pescado se convirtió en una alternativa para continuar la costumbre de engalanar lo más exquisito de la cocina casera en estos días de recogimiento y de reencuentro familiar y amistoso.





Hallaquitas de Pescado

Ingredientes



- 2 kilogramos de pescado seco-salado
- 1/2 cebolla de cabeza
- 1/2 ajo porro
- 1/2 tallo de apio España
- 1/2 pimentón rojo
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de sal

PARA LA MASA

- 1 paquete de harina precocida de 1 Kg.
- 4 tazas de consomé de pollo o gallina
- 1 taza de aceite onotado
- 1 cucharada de sal



PARA EL GUISO

- 2 cebollas de cabeza
- 6 dientes de ajo
- 2 cebollas de rama
- 1pimentón rojo
- 6 ajíes dulces
- 1 ajo porro
- 1 tomates perita maduro
- 1/2 taza de aceite onotado
- 1/2 taza de perejil
- Cucharadas de alcaparras
- 1 taza de consomé de pescado
- 1/2 taza de aceite de oliva (opcional)

PARA EL ENVOLTORIO

- 1 paquete de hojas para hallacas
- 2 ovillos de hilo para amarrar
- c/n de aceite para humedecer las hojas

Preparación



- 1 • Para la cocción del pescado, la obtención del consomé y la elaboración del guiso, se debe seguir el mismo procedimiento que para la preparación del pescado seco salado ya descrita solo que, al elaborar el guiso, se deben apartar y licuar una taza del sofrito y una taza de consomé. Si queda muy espeso se agrega un poco más de consomé. Reservar.



- 2 • Preparar la masa utilizando una taza de consomé de pollo (es opcional utilizar el consomé del pescado) por cada taza de harina pre cocida, sal al gusto e ir añadiendo manteca de cerdo onotada. Mezclar hasta obtener una masa homogénea y suave.



- 3 • Cortar las hojas, asadas previamente, en cuadrados de unos 25 cm aproximadamente. Limpiarlas una a una por ambos lados con un trapo humedecido en agua. Cortar el hilo en trozos de unos 80cms. aproximadamente.





- 4** • Pintar con aceite la cara más lisa de la hoja. Sobre esta, extender con los dedos una bolita de masa de unos 60 gr. aproximadamente hasta formar una circunferencia fina y colocar de dos a tres cucharadas de guiso en el centro y agregar una cucharadita del licuado de guiso y consomé. Armar un rectángulo uniendo los extremos de la hoja en sentido paralelo a las líneas que dibuja la misma. Ajustar hacia adentro desde la unión de los extremos para cerrar la masa y hacer uno o dos dobleces con la hoja. Cerrar los extremos y envolver en una segunda hoja para hacer más hermético el envoltorio. Luego, amarrar formando un paquetico rectangular al cruzar dos líneas verticales y dos horizontales con el hilo antes de anudarlo.



- 5** • Meter la cantidad de hallaquitas que quepan en una olla o caldero con agua hirviendo y dejar cocinar por unos 20 minutos. Sacarlas de la olla y dejarlas escurrir. Repetir la operación hasta cocinar todas las hallaquitas que han sido elaboradas.

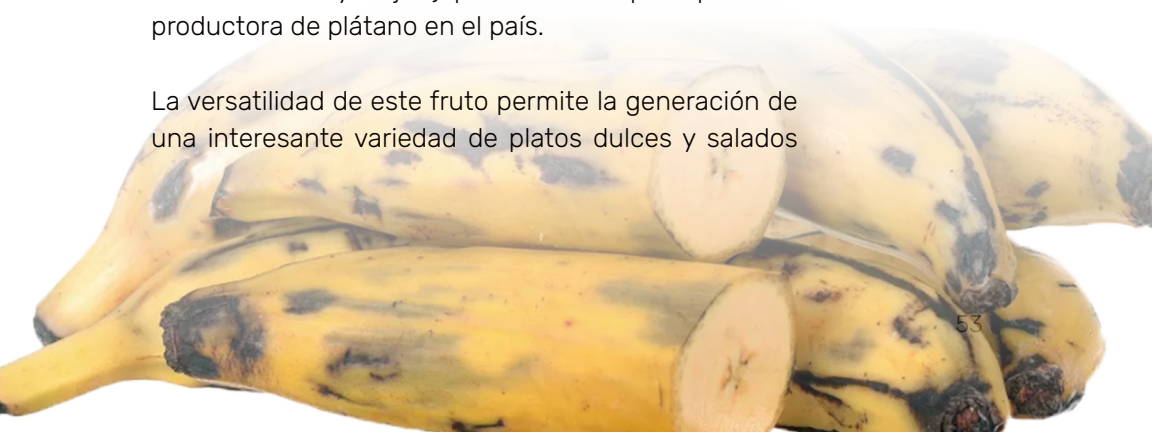


Torticas de Plátano Maduro



El origen del plátano se ubica, probablemente, en el Sur de Asia y fue introducido al continente americano desde La Española, Isla que hoy corresponde a República Dominicana y Haití, en 1516; según refieren Anido, J. y Cartay, R. (2010). En la cultura gastronómica de Venezuela se utiliza el plátano verde o maduro y se puede consumir cocido, asado, frito u horneado. Contrario a su pariente cercano, el cambur o banano, cuando está maduro el plátano no se puede consumir crudo puesto que, a pesar de su inocuidad, al morderlo tiene una consistencia manchosa y un “cierto amargor”. En el Edo. Trujillo el consumo del plátano está muy arraigado como en toda el área de influencia de la zona Sur del Lago de Maracaibo (Zulia, Mérida, Táchira y Trujillo), por ser esta la principal zona productora de plátano en el país.

La versatilidad de este fruto permite la generación de una interesante variedad de platos dulces y salados



ya sea que se utilice como ingrediente protagonista o complementario. Por tradición, en Venezuela tiene mayor uso el plátano maduro que el verde. En la investigación de Anido, J. y Cartay, R. (2010) se dice que: "La madurez ideal depende de los gustos del cocinero o del comensal: de pintón (verde amarillento a madurito concha negra (completamente madurado), como depende de aquellos también el grado de cocción, de amarillento a dorado".

En nuestro caso, se utiliza el plátano madurito concha negra (pasao e' maduro) el cual debe ser sancochado entero, para luego retirar la piel y convertirlo en puré al que se agrega el resto de los ingredientes. Esta exquisitez, en torticas de plátano, cierra la tanda de los platos principales de la mesa de Semana Santa, constituyendo una especie de apresto para los manjares por venir en la ronda final.





Tortitas de Plátano Maduro

Ingredientes

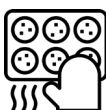


- 4 plátanos bien maduros
- 1 huevo
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 taza de leche
- 1 ½ taza de queso blanco rallado
- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- Harina de trigo (cantidad necesaria)

Preparación



- 1 • Cocinar los plátanos con su concha en abundante agua hasta ablandar. Dejarlos escurrir y enfriar un poco.
 - Quitar la concha a los plátanos y triturarlos en un bol.
 - Agregar el resto de los ingredientes, uno a uno, y continuar mezclando.
 - Finalmente se va agregando harina, poco apoco, hasta dar cierta consistencia.



- 2 • Enmantecillar una bandeja para horneado e ir agregando porciones del preparado. Hornear hasta que doren. Se sirven a temperatura ambiente, aunque frías son igual de deliciosas.



TERCER PLATO

El Postre

...se comenzó a medir toda la tierra que el referido Baltazar Soler tiene cercada en el Valle de Boconó, que es donde tiene su ingenio de hacer azúcar, y la caña sembrada, y sus aposentos, y vivienda, se comenzó a medir desde la empalizada que cae sobre el arroyo que viene de la sabana y pueblo viejo de Trujillo que es casi a entrar del río de Boconó...

Archivo del Registro Público de los Municipios Boconó y Campo Elías. Expedientes Civiles. 3 ff. Año 1591



El servicio final en los “mediodía” de la Semana Santa constituye un verdadero festín de dulcería criolla. Rica y variada combinación de colores y sabores producto del maravilloso contraste de diferentes culturas y costumbres fusionadas con el paso de los años. Hablar de postres en Venezuela es hablar de una gama extensa de preparaciones que, por tradición, estampan las costumbres culinarias de cada región del país. Así encontramos que, a pesar de existir, en muchos casos, las mismas técnicas de elaboración e ingredientes; siempre van a prevalecer características muy particulares en cada localidad que dan sentido identitario a una o varias preparaciones en particular.

“Es curioso que el único punto de coincidencia de todos los que se ocuparon de escribir sobre la comida en la época colonial y los

primeros años de la República, sea reconocer la abundancia y calidad de la repostería criolla” (p. 256). Esta referencia del periodista, gastrónomo e investigador culinario, Miro Popic en su libro *“Comer en Venezuela. Del cazavi a la espuma de yuca”* (2013) da cuenta de nuestra ancestral pasión por el dulce; siendo, tal vez, en nuestros predios, “la panela de dulce” o papelón el elemento aglutinante de esta realidad.

Por referencia de Marín, O. (2012), se sabe que “En el caso de Boconó, para el año 1591, ya existía un ingenio, asunto asentado en documento encontrado en los Archivos del Registro Subalterno del Municipio Boconó”. Por estas tierras y en esa época, los trapiches movidos por bueyes eran propiamente los “trapiches” porque los que utilizaban la fuerza hidráulica se llamaban “ingenios”, según lo expresado por Baptista,

E. (1962). La expansión de los trapiches no se detuvo en los siguientes tres siglos puesto que, para mediados del siglo XX, el municipio contaba con poco más de una docena de estos centros procesadores de la caña de azúcar cultivada en sus predios.

Claro está que, con la posterior introducción y masificación del azúcar de caña, y la expansión de las corrientes migratorias, especialmente la italiana, que trajeron en sus alforjas nuevas técnicas e ingredientes para la elaboración de postres, conservas, mermeladas y confites; nuestra dulcería tomó la consistencia necesaria para engalanar el recetario de la cocina trujillana.

Es así como se presenta, en la mesa de Semana Santa, una variada muestra de la dulcería criolla de la que consideramos algunos de ellos. Cabe destacar que estos se sirven a un mismo tiempo en un plato llano con una pequeña porción de cada uno; al menos que el comensal, ya avezado en estos menesteres, haga valer con amabilidad su preferencia.

Delicada de Naranja o Piña



Puede que este sea el postre más sencillo, económico y fácil de preparar. Con sólo tres ingredientes se obtiene un refrescante manjar de consistencia suave perfecto para después de una comida copiosa. Como dato curioso, siempre llamó mi atención el que mi madre pelara las naranjas antes de exprimir su jugo, ***“pa que no le caiga el verdín”*** decía, haciendo referencia a esa sustancia aceitosa que contiene la cáscara de los cítricos llamada limoneno.

Si se utiliza piña, el procedimiento es el mismo solo que, luego de pelar y trocear la piña, debe licuarse y pasar por un colador de metálico hasta obtener la cantidad de jugo requerida.





Delicada de Naranja o Piña

Ingredientes



- 4 tazas de jugo de naranja natural o de piña
- 1/2 taza de azúcar
- 1/2 taza de maicena (fécula de maíz)

Preparación



- En una olla que no sea de aluminio colocar 3 tazas y media del jugo y el azúcar. Llevar a fuego medio hasta que se disuelva el azúcar



- En otro recipiente mezclar el jugo restante y la maicena
- Al hervir la mezcla del jugo y el azúcar se debe agregar el preparado de maicena y se deja cocinar por unos 10 minutos revolviendo constantemente hasta espesar.



- Colocar en una fuente de vidrio previamente humedecida y refrigerar. Igual, se pueden utilizar envases individuales.
- La cantidad de azúcar puede variar dependiendo del dulzor de las naranjas o de las piñas



Zapallo con Piña



El zapallo es un tipo de calabaza de superficie lisa vetada entre verde claro y blanco, perteneciente a la familia de las cucurbitáceas. Es una planta rastrera y trepadora que no requiere cultivo cuidadoso, al menos en nuestros predios, pues resulta común encontrarla en ciertas localidades de la geografía trujillana casi que en forma silvestre. Es normal, en los días próximos a la Semana Santa, ubicar puestos de venta de este fruto a orillas de las carreteras. El producto final de la preparación es conocido comúnmente como cabello de ángel por las hilachas o filamentos de color dorado blanquecino que desprende luego de su cocción. No es común darle otro uso que no sea el del postre aquí referido. Se le nombra también como calabaza confitera y se utiliza para rellenar empanaditas dulces. ***“El zapallo por más que se endulce es muy desabrido, por eso hay que chale piña pa’ que sepa gueno”***





Zapallo con Piña

Ingredientes



- 1 Kg. de zapallo cocido
- 1 piña
- 3/4 de litro de agua
- 1/2 Kg. de azúcar
- 1/2 Kg de panela o papelón
- Canela en concha
- Clavos de olor

Preparación



- Lavar muy bien la superficie del zapallo y cortarlo en trozos. Colocar los trozos en una olla con suficiente agua y sancochar hasta que, al halar las hilachas con un tenedor, estas desprendan con cierta facilidad, pero sin perder firmeza.



- Retirar los trozos de zapallo de la olla y dejar escurrir. Con ayuda de una cuchara retirar la pulpa que contiene las hilachas y poner en un colador para terminar de escurrir bien el agua. Luego se debe pesar la pulpa para obtener el Kg. sugerido en esta receta. De no ser así, se debe utilizar el agua, el azúcar y el papelón de manera proporcional a lo indicado, según sea mayor o menor la cantidad de pulpa obtenida.



- En una olla se prepara un almíbar con el agua y la panela, en partes iguales; la canela y los clavos de olor, a fuego medio. Al disolverse la panela totalmente se retira del fuego y se pasa por un colador para eliminar posibles impurezas del papelón. Verter de nuevo en la olla y reservar.



- Pelar la piña eliminando los ojos y el centro duro de la misma.
- Cortarla en cuadritos y echarla en un recipiente junto con el azúcar. Dejar que se vaya macerando para que cuando la vayamos a poner al fuego, el azúcar ya esté totalmente disuelto en el líquido que la piña haya soltado.



- Cocinar esta maceración a temperatura media hasta que la piña haya tomado una coloración intensa y brillante y se haya formado una miel. Reservar.



- En la olla que contiene el almíbar de papelón se agregan el zapallo y la maceración de piña mezclando suavemente con cuchara de madera. Se lleva a fuego medio hasta romper el hervor prolongando la cocción por unos 10 o 15 minutos más, hasta integrar bien y lograr la consistencia deseada.
- Retirar del fuego y dejar reposar para llevar a la nevera en envases de vidrio.





Manjar de Arroz



Como tantas otras preparaciones de herencia española, el manjar de arroz es elaborado en toda América con ligeras variantes que la dan su personalidad; siendo el arroz, el elemento aglutinante de este delicioso postre que, además, contiene leche y azúcar. Su origen, tal vez, sea el muy conocido manjar blanco de la cocina medieval, donde el almidón de arroz, propio de la cultura árabe, se utiliza como espesante. Aunque ha derivado al uso de almidón de maíz, gelatina o cualquier otro espesante; la preparación aquí referida tiene su particularidad, precisamente, en el tratamiento que se da al arroz.

Utilizando una piedra de moler, especie de utensilio de cocina similar al metate de diversas culturas Mesoamericanas desde tiempos prehispánicos; se maja el arroz en pequeñas porciones con la mano de moler, que es un objeto cilíndrico, también de piedra,

que se toma con ambas manos para moler los granos o cereales. Esa molienda, estimulada con muy pequeñas porciones de agua o leche para mayor fluidez, genera una especie de masa compacta que, al ser colocada y exprimida en un trozo de tela, lienzo o liencillo, destila el líquido del arroz que dará una consistencia suave, y gelatinosa a la preparación.

Como sustitutos de la piedra de moler, se han utilizado la máquina de moler o molino manual, las licuadoras y los molinos mecánicos. Sin embargo, la consistencia y textura que se logra al recurrir al sistema tradicional, para la elaboración del manjar, es motivo de orgullo para quienes siguen utilizando la piedra de moler, a pesar de los niveles de dificultad que conlleva esta práctica.





Manjar de Arroz

Ingredientes



- 1/2 Kg. de arroz
- 1 ½ litros de leche completa, de vaca (se puede sustituir por 1/2 Kg. de leche en polvo)
- 1/2 Kg. de azúcar
- Agua c/n
- Vainilla, canela en concha y clavos de olor (estos últimos son opcionales pues se hace un poco difícil retirarlos al momento de llevar al molde la preparación)
- Canela en polvo.

Preparación



- Lavar muy bien el arroz y dejarlo en un tazón con agua, la noche anterior a la preparación.
- En un colador escurrir muy bien el arroz hasta eliminar el agua.
- Colocar un puñado de arroz en la piedra de moler e ir majando con un poquito de leche hasta obtener una masa que luego debe colocarse en un trapo limpio (lienzo o liencillo) y exprimir trasvasando el líquido que se genera a un recipiente. El residuo del arroz que queda en el trapo debe volverse a la piedra para seguir el majado y repetir el procedimiento hasta no quedar residuos. Luego se agrega otro puñado de arroz y se repite el proceso, cuantas veces sea necesario, hasta acabar con el arroz seleccionado.
- Llevar al fuego en una olla la leche con el azúcar, la vainilla, la canela en concha y los clavos de olor removiendo suavemente con una cuchara de madera. Al romper el hervor se agrega el colado de arroz y se sigue cocinando, sin dejar de mover, hasta que espese.
- Eliminar las conchas de canela y los clavos de olor utilizados. Vaciar en una bandeja o molde de poca profundidad, espolvorear con la canela y llevar a la nevera hasta el día siguiente. Cortar en cuadrados con un cuchillo o servir en trozos con una cuchara.



Glosario

AREPA AVENTADA:

También conocida como arepa telita por la cubierta fina y abombada de uno de sus lados. Este lado, se conoce como la “cara” de la arepa, mientras que el reverso es la “espalda”, esta última lleva más cocci3n que la cara tanto en el budare como en la parrilla.

COS3, COZ3 O MICO:

Sopa característica de la cocina boconesa. Solía prepararse en olla de barro; a base de caraotas, maíz pilado y paticas de cerdo.

CUAJADA:

Especie de queso muy propio de la regi3n andina venezolana, de elaboraci3n artesanal. Resulta de la coagulaci3n de la leche natural (entera) por la acci3n del cuajo.

Las cuajadas de Bocon3 son muy apetecidas, con particularidades muy marcadas tanto en su preparaci3n como en su uso. Con cuajada y arepa se preparan los aut3ctonos embutidos.

DESABR3:

Que carece de gusto o apenas lo tiene.

EMBUTIDO:

Término utilizado para referir, originalmente, la arepa rellena con cuajada (embutido de cuajada). Aplica igual para cualquier otro relleno (embutido de: carne, pollo, aguacate, sardina, chicharr3n, etc.)

ESPECER3AS:

Mezcla de condimentos, majados en piedra o licuados, que se utiliza

para sazonar. El referido en este trabajo, está compuesto por sal, ajos, orégano y comino. Una especie de curry criollo.

GUARAPO:

Bebida que se obtiene luego del colado del café. Al sedimento o borra que queda en el fondo de la manga, bolsa o colador del café, se le agrega agua caliente, endulzada con azúcar o papelón para obtener el guarapo. Es Una especie de café muy clarito.

MANO DE MOLER:

Objeto cilíndrico de piedra, que se toma con ambas manos para moler los granos o cereales en la piedra de moler.

MANTECA ONOTADA:

Manteca de cerdo, cochino o marrano derretida en un recipiente al fuego. Se le agrega el onoto y se cocina por poco tiempo sin permitir que hierva. Esta preparación se vacía en la onotera que es un recipiente de metal en cuya tapa posee pequeños agujeros para colar el líquido y

conservar los granos de onoto dentro de este. Igual se sigue para el aceite onotado.

MOJO:

Preparación a base de huevos, leche entera, cebolla de rama, tomates, manteca o aceite onotado, cilantro, sal y picante. Se suele acompañar de arepas, cuajada y guarapo.

PIEDRA DE MOLER:

Piedra labrada que se utiliza como utensilio de cocina. De uso común en los campos de Boconó y en algunos hogares de la ciudad, similar al metate de diversas culturas Mesoamericanas desde tiempos prehispánicos.

Referencias Bibliográficas y Electrónicas

ANIDO, J. y Cartay, R. (2010). *El plátano en la gastronomía venezolana*. Ediciones ULA. Mérida

BAPTISTA, E. (1962). *Crónicas del Boconó de ayer*. Ediciones del Ateneo de Boconó.

BYUNG-CHUL Han. (2019). *La desaparición de los rituales*. Herder Editorial. Barcelona, España.

CARTAY, R. (2010). *Entre gustos y sabores. Costumbres gastronómicas de Venezuela*. Fundación Bigott, Caracas.

CEREZO D., Salvador. (2017). *Testimonios del pasado*. Penguin Random House Grupo Editorial, España.

FRANCO, X. (2002). *Las mejores recetas de sopas*. Grupo Editorial RBA. Barcelona, España.

FEBRES CORDERO, T. (1993) *Cocina criolla o guía del ama de casa para disponer la comida diaria con prontitud y acierto*. (6ta. Ed.) Mérida: Imprenta de Mérida.

FUSH, L. (2017) *Qué es y cómo hacer una ensalada compuesta.*

<https://www.directoalpaladar.com/recetas-de-ensaladas/que-es-y-como-se-hace-una-ensalada-compuesta>

MARÍN, O. (2012). *Memoria entre zanjones.* Editorial El Perro y la Rana. Sistema Nacional de Imprentas. Trujillo

MEDINA Verónica. (2013) *Hallacas de mar para navidad.* El Sol de Margarita. <http://elsoldemargarita.com.ve/posts/post/id:124677>

MENDOZA, G. (2004). *Mojos chichas y amasijos. La sabrosura de la comida boconesa.* (Recopilación)

Norma COVENIN 2394 (1994). *Pescado salado, seco, seco salado.* 1ª revisión. Caracas

POPIC, M. (2014). *La macarronada zuliana de navidad*” Misión Gula. <http://miropopic.com/n339/La+macarronada+zuliana+de+Navidad>

POPIC, M. (2013) *“Comer en Venezuela. Del cazavi a la espuma de yuca”.* Miro Popic Editor C.A. Caracas.

RAMSAY, Gordon (2015). *Mi cocina casera.* Editorial Grijalbo. España

TROYANO GUZMÁN, Carlos Luis. (2015). *Pescado seco salado. Alimento de ayer, de hoy y de siempre.* Ediciones Valdemar Niño. Bogotá, Colombia.

Este libro fue diseñado y exportado para su publicación en AMAZON por SULTANA DEL LAGO EDITORES, en los talleres gráficos del poeta Luis Perozo Cervantes, en Maracaibo, estado federal del Zulia, en el continente americano, del planeta tierra; a los 24 días del mes de febrero de 2024, el mismo día de 1924 en que nace científico zuliano Humberto Fernández Morán.

Jorge Luis Briceño

Periodista y Economista trujillano nacido en Boconó. Profesionalmente, ha estado vinculado a la actividad financiera y a la docencia universitaria. Ha desarrollado una estimable labor en diversos medios de comunicación social. Cuenta en su haber con publicaciones en el ámbito literario; a saber: *Fuegos íntimos*, *Solturas de mayo* y *Piedra del mismo Fuego* (poesía) y *La octava noche de agosto* (relatos).



Este es su primer trabajo en el campo de la gastronomía. Por ser un inquieto apasionado de la cocina y aficionado por las artes culinarias, ha querido recopilar sus vivencias de lo que atesora como una tradición en la mesa de la Semana Santa en familia: *“Esa inquietud buscó apoyo en una serie de elementos que dan forma a una especie de ritual cargado de un simbolismo que sigue vigente y que va adaptándose a los tiempos y a las circunstancias.”* En este sentido, *“es necesario, entonces, considerar la conexión que hay entre las personas y su alimentación a través de sus costumbres, sus tradiciones y sus aprendizajes.”*

El valle de Boconó surcado por el río de su mismo nombre; caudaloso acaricia los pies de la ciudad hasta perderse en la llanura distante.

