

## Viaje al interior de la mesa larense

Juan Alonso Molina Morales

La entidad larense constituye también hoy por hoy una de las regiones de más peso específico en la conformación de la dieta cotidiana y, por lo tanto, del paladar de los venezolanos.

La gastronomía larense, como todos los elementos constitutivos de la nacionalidad venezolana, se remonta en sus orígenes al momento crucial del encuentro entre los indígenas habitantes ancestrales de estos territorios y los españoles y otros europeos acompañantes que llegan desde mediados del siglo XVI en plan de conquista. Hoy constituye un área de desarrollo económico y por ende de inversión en todos sus eslabones: desde la siembra y cultivo, hasta la gastronomía y la agroindustria.

Actualmente somos reconocidos en el país por la buena mesa, en las cuales destacan alimentos, ingredientes y platos únicos.

Nuestro esfuerzo agricultor nos ha conducido a desarrollar la agroindustria y hoy somos una región que lucha por la denominación de origen del cocuy, bebida patrimonial, producimos el mejor ron de Venezuela y por si fuera poco somos la única tierra vinícola del país.

Tierra ganadera, vacuna y caprina de alta calidad, de hortalizas, somos



anfitriones de la Feria del Pan, de la Feria de la Cebolla y conservamos tradiciones como el pan de Tunja, el lomo prensao y la acemita.

Disfrute de una deliciosa ruta gastronómica que nos lleve desde manjares prehispánicos únicos, hasta la comida fusión de alta factura, pasando por comidas étnicas de primera por los emigrantes que hemos recibido: canarios, árabes, italianos, chinos, japoneses y colombianos.

### ***El paisaje alimentario***

Geográficamente, el territorio que comprende el estado Lara es una zona de transición. Sobre sus bordes, como buscando adentrarse más, los sistemas montañosos de Coro, la costa y los Andes, rodean amplias llanuras y pequeñas serranías en su mayor parte xerófitas, por entre las cuales algunos ríos esculpen fértiles valles y mesetas que otorgan a la región su ancestral vocación vinculante y comunicadora, bien dispuesta a la asimilación de influencias.

En medio de esa diversidad destacan tres polos gastronómicos, a saber, los constituidos por los pueblos del piedemonte andino con Buena Vista, Río Claro, Cubiro, Sanare, Guarico, los Humocaros, Barbacoas, San Pedro y Jabón a la cabeza, girando en su mayoría alrededor de El Tocuyo, por un lado, las áridas planicies y serranías circundantes de Carora por otro y finalmente, Barquisimeto y su inmediata zona de influencia.

La cocina de lo que bien podría llamarse los Andes larenses, en efecto, parece tener a la llamada Ciudad



Madre de El Tocuyo, como eje en que se acrisolan sus elementos característicos, a saber: el uso generalizado de la harina de trigo, que hasta hace unas décadas todavía se cultivaba en la zona y de muy buena calidad, la preferencia por la miel de abeja y el papelón como edulcorantes, la estimación de la carne de algunas especies de cacería menor, entre las que destacan pequeñas aves.

Recordemos que a principios de la década de los 90 era posible adquirir palomas beneficiadas en Sanare, sobre cuyos pichones hay la convicción de que proporcionan un caldo de extraordinaria capacidad nutritiva y reconstituyente, lapas y conejos, estos últimos vistos hoy día con mucho recelo por los pobladores de la zona, debido al éxito de campañas de erradicación de su consumo silvestre por razones de salud, así como el aprovechamiento de ciertos productos autóctonos como la nueza, el guaje o la pira acedera, prácticamente desconocidos fuera de su ámbito.

Carora, en este mapa gastronómico, concentra y resalta los elementos definitorios de la cocina de la aridez, extensa zona larense caracterizada por el alto consumo de carne de ganado tanto cabrío como vacuno y porcino, que da lugar a una interesante charcutería y lanar, en este orden decreciente, así como de los derivados lácteos de los dos primeros; singular estimación de la carne de iguana y otras especies de cacería como venados y perdices, entre otras, preponderancia del maíz, acusada presencia de los frutos de



cactáceas como buches, datos o lefarias o brevas y de otras especies típicas como la fruta maya, el cotopriz o cotoperí y el semeruco, consumidos silvestres o en conserva y, finalmente, la afición por los adobos y guisos intensamente especiados.

A Barquisimeto, ciudad de fenicios, como la describiera el poeta tocuayo Roberto Montesinos para destacar, no sin sorna, su espíritu comerciante, por esta misma razón de ser el principal centro de distribución de la producción de bienes y servicios de la región centroccidental, no en balde asiento del mercado mayorista



más grande del interior del país y poseedora de su propia aduana debido a la línea del ferrocarril que la une con Puerto Cabello, todo lo cual la hace una ciudad muy bien provista de bienes alimentarios de toda índole, le corresponde un papel aglutinador de las disímiles influencias que sobre su seno confluyen, no sólo de las áreas interioranas del propio estado Lara, sino del resto del país y, por lo menos desde la extensión hasta ella del Ferrocarril Bolívar, en 1891, que le otorgó una salida directa al mar, también de algunas naciones extranjeras entre las que cabría destacar Líbano, Siria, Italia, las Islas Canarias y en los últimos años China, que ya dio origen a un mercado ambulante de sus especialidades en pleno centro de la ciudad, cuyos aportes esperan por un mayor estudio y justa valoración.

Tal vez, esto mismo sea la causa de que de las tres cocinas, la de Barquisimeto sea la de más difícil definición, expuesta como está, a mayores influencias y en el centro mismo de una intensa actividad económica de inevitables consecuencias sobre los movimientos migratorios de gentes y costumbres de todo tipo.



Visto con detenimiento, salta a la vista el que los ingredientes básicos y distintivos de la cocina larense provienen fundamentalmente de las zonas aledañas a los dos primeros polos descritos, excepción hecha, desde luego, de aquellos otros importados que se han incorporado de forma secular a la cocina venezolana. Por otra parte, la gran mayoría de tales ingredientes proviene de los regímenes alimentarios indígena y europeo, con una presencia muy marginal del aporte africano.

### ***Lo que nos dice la historia***

La gastronomía larense, como todos los elementos constitutivos de la nacionalidad venezolana, se remonta en sus orígenes al momento crucial del encuentro entre los indígenas habitantes ancestrales de estos territorios y los españoles y otros europeos acompañantes que llegan desde mediados del siglo XVI en plan de conquista, sustentados en su mayor poderío tecnológico y militar. Poco tiempo después, arribarán por efecto de la infamante trata negrera, algunos contingentes de esclavos africanos que se incorporarán al crisol étnico, que fue el mestizaje durante el período colonial.

Autores tan respetados como el historiador y gastrónomo José Rafael Lovera, han afirmado que es en Lara donde hay que buscar los “orígenes gastronómicos” de Venezuela. Profundizando en el sentido de su afirmación se confirma que no es gratuita, pues si bien en otras partes del territorio nacional, como Margarita y Coro, se había ensayado antes con relativo éxito el cultivo de algunos rubros europeos y se habían logrado asentar algunos grupos de españoles, forzados a interactuar con la naturaleza circundante y las culturas locales, en ningún otro lugar antes que en Lara la colonización tuvo una posibilidad tan propicia para su desarrollo próspero y estable.

No se desconoce con esto la importancia de esos casi cincuenta años transcurridos, desde la aparición primera de los europeos en el territorio venezolano para el inicio de los primeros intercambios alimentarios, pero es obvio

que éstos, debido a su precariedad, a su irregularidad y al fracaso en establecer un sistema de explotación agrícola eficiente y con relativa estabilidad, nunca tuvieron las condiciones necesarias para producir una cultura alimentaria particular, distinta a la de sus comunidades de origen pero sustentada en sus aportes.

Ello sólo fue posible en el marco del primer asentamiento estable de los españoles tierra adentro, en El Tocuyo, donde el trigo, la caña de azúcar, la cebolla, el ganado vacuno, porcino, lanar y caprino, las aves de corral y los cítricos, de origen europeo, se aclimataron y lograron ingente producción, que junto al maíz, la auyama, las caraotas, la batata, los frutales y las piezas de cacería autóctonas, asimiladas de las costumbres indígenas y, un poco después, los plátanos,



cambures y el ñame, propios de la dieta concedida por sus amos a los negros esclavos, sentaron las bases para la constitución de la gastronomía de lo que con los años vendría a ser el estado Lara, determinante también para el desarrollo de la propia gastronomía nacional.

No otra cosa que esa consistente producción agroalimentaria, es lo que explica que El Tocuyo se convirtiera en la Ciudad Madre, de la mayor parte de las fundaciones importantes del centro y occidente del país. Era básicamente la falta de abastecimientos, lo que





comprometía la acción de los conquistadores en campaña cuando la oposición de los indígenas se hacía obstinada.

Tampoco es casual, por otra parte, que los valles de los ríos Tocuyo y Turbio, sobre todo el de este último, fuesen a la llegada de los europeos, de acuerdo con el invaluable testimonio de Nicolás de Federmann que visitó la zona en 1530, entre los más poblados del país, señal incontestable de la propia magnitud de la producción agrícola prehispánica, en este caso de la etnia caquetía, muy importante además por sus vínculos con tribus hermanas en el territorio de lo que hoy son el estado Falcón, donde dominaban la extracción y comercio de la sal, y los Llanos occidentales, donde se ocupaban de la salazón de pescado, con todo lo cual comerciaban desde incontable tiempo atrás. Además, la investigación arqueológica ha venido a confirmar en años recientes, que varias etnias asentadas en suelo larense en tiempos prehispánicos, fueron de las pocas que en Venezuela tuvieron una vida sedentaria basada en la administración del riego y la construcción de terrazas de cultivo, condiciones en todas partes asociadas con un aumento significativo de los volúmenes de producción de alimentos, susceptibles por tanto de un intercambio comercial capaz de enriquecer la dieta cotidiana.

Así, pues, en esta geografía contrastante, en partes árida y en partes ubérrima, plana y montuosa, soleada y nublada, pudo relacionarse mejor que en cualquiera otra parte del país, la riqueza propia de cada uno de los regímenes alimentarios que constituyen la base de nuestra gastronomía, particularmente el indígena americano y el europeo español que fueron los predominantes en el territorio larense.

La evolución que a lo largo del siglo XX hizo de Lara el principal polo de desarrollo económico de la región centroccidental, fundado en su consistente producción agropecuaria, la tradición asociativa y emprendedora de su población y el lugar privilegiado que ocupa en el centro de una red natural de vías que comunican el centro con el occidente, incluyendo Los Andes y las costas de Carabobo, Falcón y

Zulia con los Llanos, no ha hecho sino potenciar su carácter de inabarcable caldero en que a diario se cocina una forma singular de la venezolanidad que poco a poco ha venido conquistando un lugar de merecimiento en el rico mosaico de la cocina nacional.

Como una simple muestra, podríamos reflexionar sobre el valor que para la alimentación y la cultura de la mayoría de los venezolanos, tienen hoy día productos como el suero “Cherry”, que en cada vez más luncherías y casas de familia viene sustituyendo con éxito a la crema de leche y agregándose aliñado al “stock” de guasacacas y ajiceros, los vinos de Pomar, desarrollados en parte como consecuencia de las investigaciones de nuestra primera casa de estudios regional, la UCLA, sobre el cultivo tropical de la vid para vino, los chocolates El Rey, el ron Cacique y el nunca bien ponderado cocuy, actualmente en camino de su consagración como licor típico venezolano con calidad de exportación, todos los cuales se producen en suelo larense y en su mayoría con materias primas locales.



Si a eso agregamos los primeros lugares que en la producción de rubros como la cebolla, el pimentón, la papa, la piña o el melón, ocupa nacionalmente el estado Lara y la importancia que para el abastecimiento alimentario de la región capital tiene el Mercado Mayorista de Barquisimeto, el segundo más grande del país, además del logro extraordinario que fue hace décadas el desarrollo de la raza de ganado de doble propósito Carora, en parte responsable de la reconocida calidad de la carne y derivados lácteos consumidos en tierras larenses, y los cada vez



más altos estándares de calidad que en materia de alimentos de origen caprino, tan caros a la memoria gustativa de todo larense que se precie de serlo, es posible adquirir actualmente, cuyo mejor ejemplo quizás lo sean en este momento los quesos de pasta blanda aliñados de “Las Cumbres”, deberemos reconocer que la entidad larense constituye también hoy por hoy una de las regiones de más peso específico en la conformación de la dieta cotidiana y, por lo tanto, del paladar de los venezolanos.

### ***El menú básico larense***

Aunque en el terreno gastronómico todo inventario suele ser muy relativo, para que se tenga una idea más cabal de la amplitud y diversidad del acervo culinario larense, vamos a enunciar el conjunto de productos y platos característicos que hoy por hoy conforman lo que podríamos llamar un menú típico larense, a saber:

Entre los panes: pan de Tunja, acema tocuyana, pan de Aguada Grande, acema de Yay, pan de leche de cabra, Catalinas, pan de azahar, cepelines, pan de horno, panezos y canelitas.



Entre las sopas: Mute de ovejo o chivo, mondongo de chivo, sopa de pira (por ejemplo, de bleo con arvejas).

Entre los acompañantes o guarniciones: Caraotas guisadas, mantequilla de caraotas, casabe de yuca dulce, hallaquitas de jojoto y arepa de maíz pilado.

Entre las carnes: Lomo prensado, carne mechada pat'e grillo (de carne de res o de chivo), asado negro, iguana mechada, guiso de conejo, chivo asado, ovejo asado y al horno, cochino en dulce, chanfaina de chivo, olleta, longanizas (de cochino o chivo) y pimpinetas.



Entre los dulces: conserva de buche, buche en almíbar, conserva de tapatapa, conserva de nueza, meleco o quimbembe, dulce de lechosa, semerucos en almíbar y dulce de leche de cabra, endulzados con papelón preferentemente.



Entre las bebidas alcohólicas: Cocuy de penca, como bebida pero también como aguardiente base

para la preparación de otras bebidas como el mielaíto y el coloraíto, entre otros cocteles populares tradicionales, así como de cocuyes de frutas maceradas, particularmente de semeruco.

Entre las bebidas no alcohólicas: Chicha y resbaladera de arroz (aunque a esta última en ocasiones se le agrega un toque de ron, brandy o cocuy y se sirve como coctel), y merengada de auyama.

Entre los lácteos: El suero, tanto de leche de vaca como de cabra, pasteurizado o de tapara y los quesos toncha, de crineja, tapara y de cabra de diversas clases.

Entre los ajiceros: Picante de suero de tapara con bicuye (capullo de la flor del cocui que surge en el extremo superior del maguey, que también se prepara encurtido en una dilución de vinagre y agua, con lo que muchas cocineras sustituyen la alcaparra).

La hallaca: Con el guiso de carnes (de gallina, res y/o cochino) cocido con papa y adornada con bicuye.

Entre las empanadas: La de pabellón, inventada en Barquisimeto a fines de la década de 1970.

Como se ve, las



preparaciones antedichas configuran un mosaico gastronómico rico y diverso, cuyos condimentos principales son orégano, comino y clavos de olor para las comidas de sal y estos últimos y el anís para panes y dulces, con una cierta recurrencia a conferirle por vía del papelón un toque dulzón a algunos platos salados como la chanfaina de chivo, la olleta, el asado negro y el cochino en dulce, por poner unos ejemplos.

Algunas de ellas han prácticamente desaparecido de nuestras mesas, públicas y domésticas. Otras se muestran indefinidas e indefinibles por la diversidad y, en no pocas ocasiones, contradicción de opiniones acerca de sus procedimientos de



elaboración e ingredientes, tal el caso de la olleta. Por supuesto, no podían faltar aquellas que el ojo avisado se habrá percatado de que se comparten con algunas regiones vecinas, aunque probablemente diferenciadas sutilmente por algún matiz particular.

Además, como es de suponer, se identifican ciertas características diferenciadoras de acuerdo con la ejecución, rural o urbana, doméstica o “profesional”, escasa o pródiga en recursos, de tales preparaciones. En términos generales, como puede verse, un conjunto armónico de aromas y sabores se levanta en búsqueda del reconocimiento no sólo de los cada vez más numerosos visitantes de nuestra geografía, sino de los propios coterráneos.

### ***Una ruta gastronómica larense***

Para quien busque conocer hoy día, de primera mano, la gastronomía larense, nada mejor que recorrer su no muy vasta pero, en cambio, muy diversa geografía. Municipio por municipio, las siguientes son las estaciones más representativas de este periplo degustador:

#### ***Municipio Simón Planas***

Fértil y bien regado, tiene como principal arteria vial la autopista que comunica Barquisimeto con la vecina ciudad portugueseña de Acarigua-Araure puerta de entrada a los Llanos occidentales.

A lo largo de esta vía abundan pequeños restaurantes que ofrecen como especialidad cachapas de puro maíz jojoto,



asadas al momento, con excelentes quesos frescos y cochino frito. Desde luego, nunca faltan los chicharrones y las consecuentes arepas, asadas o fritas, siempre del día y generalmente calientes por la gran demanda que tienen.

Mención aparte merece el Restaurante Brisas de Sarare, fundado por Casiano Romero en 1958 y actualmente regentado por sus hijos, ubicado a la entrada de Sarare, capital del municipio, frente a la estación de gasolina Los Mangos. Su especialidad es la cachama frita, uno de los más emblemáticos pescados de los ríos llaneros, cuyos mayores ejemplares sobrepasan los 20 kilos de peso y tienen gusto exquisito.

Actualmente, con el apoyo de la Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado, numerosos granjeros se dedican a la cría en condiciones controladas de esta especie autóctona, cuya producción abastece a numerosas pescaderías y automercados de la región.

Asimismo, no puede dejar de mencionarse la existencia en el poblado La Miel, de la planta Destilerías Unidas, donde, entre otros, se elabora el reputado ron añejo Cacique, sin duda una de las bebidas venezolanas más conocidas en el exterior.



### ***Municipio Palavecino***

Como la inmensa mayoría de su población se concentra en Cabudare, ciudad que ha crecido exponencialmente en los últimos años a expensas de Barquisimeto, de la cual la separa apenas el río Turbio, es allí donde hay que ir a buscar sus mejores ofertas gastronómicas.

Como cualquier ciudad joven en expansión, su gastronomía es diversa y principalmente concentrada en el segmento de comida rápida y restaurantes de nivel medio, entre los que abundan los especializados en carnes a la brasa, y económico.

resaltan, sin embargo, locales como La Carmelita, que se ha ganado un puesto como uno de los mejores restaurantes de cocina criolla de la zona, habitualmente lleno a rebosar por quienes han devenido con los años en sus fanáticos.



A una cuadra de la Plaza

Bolívar, en dirección a la Av. Intercomunal, se ubica un puesto de chicha de arroz ambulante que ya va por la segunda generación al frente, deleitando a los paseantes con su versión, cremosa y sin embargo fluida, de esta refrescante bebida tradicional.

En las comunidades artesanales de Agua Viva y Las Cuibas, en las faldas del cerro Terepaima, declarado parque nacional, es posible obtener buenos y variados productos de granjería criolla en los numerosos locales de artesanía que allí se ubican.

### ***Municipio Iribarren***

Como corresponde a su condición de municipio capital, aquí se encuentra una representación prolija y abundante de todo género gastronómico, desde un singular mercado ambulante chino que se levanta en pleno centro de Barquisimeto, en la carrera 31 entre calles 21 y 22, todos los sábados al despuntar el alba, hasta el que según

muchos es el mejor restaurante de toda la provincia venezolana: “Círculo Restaurante”, ubicado en el Centro Comercial Proa, en la urbanización El Parral, dirigido con mano maestra por su Chef y propietario, Francisco Abenande, egresado de las primeras promociones del Centro de Estudios Gastronómicos, CEGA, en Caracas, quien ha definido una elaborada cocina de autor que no escatima ni los más recientes aportes de la cocina internacional ni los productos autóctonos de valía. También merece destacarse “D’el Punto



Restaurante”, en la carrera 1 con calle 4 de la Urb. Nueva Segovia, dirigido por Nepomuceno Ramírez, quien fuera por años maitre del mencionado local de Francisco Abenande, con una propuesta culinaria ecléctica y no exenta de originalidad, que ha sabido mantenerse en el gusto de los barquisimetanos.

Desde luego, entre estos extremos se hallan toda suerte de gratas experiencias gastronómicas para todos los gustos. El amante de la llamada “comida chatarra” podrá deleitarse con la enorme y diversa oferta de las concurridísimas y ya tradicionales “calles del hambre” situadas frente al Aeropuerto Internacional Jacinto Lara y en plena Avenida Libertador, junto al Complejo Ferial barquisimetano, ambas abiertas hasta altas horas de la madrugada.

Para el curioso amante de la sazón criolla, nada mejor que los desayunos y almuerzos del entrañable mercado municipal Terepaima, en la Av. Venezuela entre calles 35 y 36 o la peregrinación a los restaurantes de Pavia, por la antigua carretera a Carora, justo antes del cruce a Bobare. Allí verán reinar al chivo y sus derivados, en todas las múltiples expresiones con que el ingenio popular ha enriquecido su uso culinario.

En este mismo renglón merecen destacarse los restaurantes “Doña Picatierra”, en la carrera 25 con calle 11 y “Los Caldos de la Abuela”, en la carrera 19 entre calles 8 y 9, debidos al emprendimiento y constancia de Agustín



Iglesias, sin duda los mejores representantes de la cocina casera tradicional en el





este de la ciudad de Barquisimeto. Asimismo, “El Sucumbás”, de Juan Carlos González, en la calle 28 entre Aves. Venezuela y Carabobo, con su especialidad de eventuales platos de carne de cacería. Hacia el oeste, sin duda sigue siendo una referencia ineludible “El Rincón del Bigote”, en la calle 51 con Av. Roosevelt, famoso por la calidad de su lomo prensado desde hace más de tres décadas.

No puede obviarse tampoco, la visita a la lunchería de Oscar y Teresa Castellano, actualmente ubicada en la calle 27 entre carreras 17 y 18, quienes tienen el honor de haber sido los creadores de la primera empanada de pabellón por allá por la década de 1970, sin imaginar lo rápido que se popularizaría en casi todo el país.

Pero si de la afición por las buenas carnes se trata, sobrarán aquí locales de postín, entre los que reina desde hace medio siglo ininterrumpido el Restaurante Tiuna, en la Av. Lara frente a la urbanización Santa Elena.

Otra cocina de autor llena de agradables sorpresas para el paladar fue la del Restaurante Mac Bimba de Beatrice Viggiani, sólo que con la condición de la reserva previa, puesto que funcionaba en su propia casa, ubicada en la calle 14 entre carrera 19 y Av. 20, mezcla de abigarrada galería de arte con cornucopia de la abundancia en que se hermanaban la sazón, los productos y las técnicas culinarias de Nápoles y el trópico venezolano.

Ya fuera de Barquisimeto, no se puede obviar la zona de Pavia, lugar en el que confluyen desde hace unas tres décadas un conjunto de pequeños y grandes restaurantes dedicados especialmente a la confección de platos con base en chivo, desde el mute hasta la carne mechada pat’e grillo, pasando por la pulpa de chivo a las brasas, el mondongo, amén de las consabidas caraotas refritas, sueros de tapara y arepas de maíz pilado.

Más allá, en las cercanías de Bobare, vale la pena detenerse a adquirir las inestimables piñas cultivadas en esta zona, redondas, más bien pequeñas pero las más fragantes y dulces de toda Venezuela.



Pero si se trata de comprar granjerías y especialidades para llevar de regreso a sus lugares de origen, las visitas obligadas son los locales de la “Lunchería Valle Alto”, en la calle 43 frente al Parque Ayacucho; la “Quesera La Constancia”, en la calle 28 entre carreras 22 y 23 y la bodega “El Sabor”, en la esquina de la carrera 21 con calle 12.

### ***Municipio Jiménez***

En su capital, Quíbor, en pleno corazón de una de las zonas de producción hortícola más importantes del país, como puede observarse en los bordes de la carretera plenos de cebollas blancas y moradas, pimentones y tomates, se hallan sus principales atractivos gastronómicos.

Desde la tradicional chicha de los Torrealba, que ofrece don Clemente León desde hace 42 años, a un costado de la Iglesia principal de la ciudad, hasta restaurantes de especialidades típicas como Las Nuevas Breñas, aunque su plato emblemático sea el conejo al salmorejo, en la prolongación de la autopista de entrada a la ciudad, pasando por areperas emblemáticas como El Segundo Frente, justo a un costado de la Plaza Bolívar, y por pequeñas bodegas en que se expenden excelentes quesos de cabra, tanto criollos como de tipo isleño, algunos de éstos ahumados.



En sus cercanías, en Cubiro, a 1000 m de altura, se pueden adquirir en multitud de pequeños negocios familiares duraznos y fresas en almíbar, provenientes de cultivos locales.

### ***Municipio Andrés Eloy Blanco***

Teniendo la mayoría de sus pueblos por encima de los 900 m de altura, se trata de una zona de importante producción de café y otros rubros menores. En Sanare, su capital, pueden adquirirse en sus bodegas las afamadas acemas de Yay y diversidad de dulces y confituras de frutas, especialmente las piñonatas, entre las que destacan las elaboradas por doña Vicenta Cortés, en su local de la calle Lara. Asimismo, las conservas de Moncar, nombre comercial de los productos de una ejemplar cooperativa asentada en el caserío Monte Carmelo, entre ellos una excelente salsa de tomate 100% natural y mermeladas de frutas de la zona.

Son recomendables los restaurantes típicos “Sancocho”, a la entrada de la ciudad y “El Encanto”, por la vía a Sabana Grande, con su especialidad



en acemas, hervidos criollos, carne de ovejo y conejo, cocinadas a la leña.

### ***Municipio Morán***

En gran parte constituido por el valle alto del río Tocuyo, aquí se asienta una de las zonas principales de cultivo de la caña de azúcar en el Estado.

Su capital posee el restaurante de mayor antigüedad del Estado Lara y, probablemente, de todo el país, no por casualidad llamado “Siempre Igual”, el cual cumplió hace poco ¡100 años de oferta ininterrumpida!, en manos de los



descendientes de su fundadora, la recordada Doña Casilda. También es el asiento de multitud de panaderías, algunas todavía de factura artesanal como la que hoy dirigen los descendientes de la “Niña” Engracia Pérez Yépez, en la carrera 13 entre calles 8 y 9, de bien ganada fama por la maestría en la elaboración de los tradicionales “amasijos”: roscas, acemas tocuyanas y pan de Tunja, principalmente.

En Humocaró Bajo puede adquirirse un singular abanico de productos de la mayor calidad, acercándose hasta el monasterio de Nuestra Señora de la Coromoto de las Hermanas Trapenses, donde podrá deleitarse con especies de nuestra dulcería criolla al borde de la extinción como el cristal de guayaba, amén de diversas clases de conservas dulces, panes y pastas integrales.

### ***Municipio Torres***

Corazón del semiárido larense, es famosa esta región por la extraordinaria calidad de sus carnes de ganado vacuno y caprino, así como de los productos lácteos de ellos derivados. Por la autopista que une a Barquisimeto con Carora, a partir de Arenales, son recomendables numerosos restaurantes, entre los que descuella “El Caney de Turturia”, con especialidad en carne caprina, aquí conocida simplemente como “carne de chivo”, por lo general excelente asada a las brasas.

Particularmente Carora es un destino gastronómico de especial atractivo. Entre otros, deben visitarse el restaurante de Cirilo “El Negro” Urriola, en la Av. Bolívar, con su especialidad en mondongos, carne mechada pat’e grillo, ovejito asado y su afamada tostada caroreña; el Rinconcito de Las Hamacas, de Alida Torres, en la calle Riera entre avenidas Lara y Bolívar (a dos cuadras del Concejo Municipal), donde a la suculencia de sus preparaciones se une la comodidad de contar con un espacio arbolado a cuya sombra las hamacas se disponen gratuitamente para la siesta reparadora; el restaurante de Doña Celina, en la Av. Castañeda frente a la Urb. Don Pío Alvarado, con sus especialidades de chivo y cochino, entre ellas una fantástica pat’e grillo de chivo y el tradicional mute y la Posada Madre Vieja cuyo

restaurante ofrece lo mejor de las carnes de vacuno que tan merecida fama le han dado a la región.

También son visita obligada la Dulcería La Ventana, en la calle Lara, donde Aura María Carrasco mantiene la tradición iniciada por su madre en la elaboración de conservas, especialmente las de tapa-tapa (una variedad de toronja) y buche (cactus abundante en la región) y la heladería que se halla frente a la plaza Bolívar para degustar sus refrescantes granizados de mamón.

Mención aparte merecen la Tasca Montelibanesa, restaurante ubicado en la vecina población de Altagracia, aledaña a los hermosos viñedos de Bodegas Pomar, con su exclusiva parrilla “de monte”, llamada así por la



presencia aleatoria de carne de cacería de la zona, particularmente de conejos, lapas, venados e iguanas. Asimismo, en Arenales, se encuentra un restaurante especializado en la preparación de guabinas, pescado de río antaño abundante en la mesa cotidiana de los pobladores de la zona y por la carretera Lara-Zulia, a mano izquierda saliendo de Carora, se encuentra la tienda de expendio de los exquisitos quesos de cabra de Lácteos Las Cumbres, que dirige con inestimable empeño Sonia Meléndez.



### ***Municipio Urdaneta***

El territorio larense más distante de su capital, es también el asiento de la inmensa mayoría de la producción de cocuy, la bebida emblemática de la cultura regional. De hecho, en las cercanías de Siquisique, suele conseguirse, desde hace unos años para acá, a la orilla de la carretera que la une con Barquisimeto, cabezas de cocuy horneadas, es decir, la materia prima para la destilación de la bebida, ofrecidas a la venta para su degustación en los hogares como golosina dulce (chupada como si fuera una caña de azúcar).

Pero además del cocuy, aquí se producen volúmenes muy apreciables de melones de la mejor calidad, fragantes y dulces, también expuestos para la venta en distintos puntos de la misma vía.

En Aguada Grande, la tesonera labor de la familia Arráez, durante casi un siglo, ha devenido en una pequeña industria colectiva de elaboración de pan tradicional, especialmente panes de Tunja, panes rellenos de mermelada de guayaba y panes de leche, que sigue teniendo en esta familia su mejor representación. Para adquirir sus panes recién salidos del horno, basta con llegar a la bomba de gasolina del pueblo y tomar la vía que sube a una colina empinada en cuya cima se encuentra su casa de habitación y panadería.

En Santa Inés, la cría de ganado vacuno y el cultivo a gran escala del maíz ha estimulado la elaboración de muy buenos quesos de cincho, especialmente del tipo churuguara, ofrecidos en las queseras del pueblo o en pequeños expendios a la entrada de las fincas, así como la venta de cachapas durante gran parte del año a orillas de la carretera.

### ***Municipio Crespo***

En Duaca, su capital, puede visitarse el restaurante “Mi Querencia”, ubicado en una acogedora casona de estilo colonial, cuya especialidad es la cocina criolla. Sin embargo, el de mayor tradición sigue siendo “Sueño Azul”, fundado hace más de cuatro décadas por el popular “Negro Blanco”,



el cual sigue estando en manos de la misma familia, deleitando con su maestría en el asado a las brasas de las carnes de vacuno.

Un caso especial lo representa la panadería “La Unión”, que produce una muy respetable versión del pan de Tunja, conocida allí con el nombre de Pan de Duaca.

Asimismo, en la salida del pueblo de El Eneal hacia la capital del municipio, a mano derecha, se puede visitar otro excelente restaurante de carnes como es “El Samán”, también de vieja data.

### ***El futuro de la gastronomía larense***

La actividad gastronómica en el estado Lara ha venido creciendo significativamente durante los últimos años, particularmente en lo que se refiere a diversidad y calidad de sus productos y servicios.

Para comprobarlo, basta referir el número cada vez mayor de pequeños productores agrícolas dedicados a rubros de consumo exclusivo en prestigiosos restaurantes y mercados “étnicos”, como el antes citado mercado chino que se establece cada sábado en la calle 31 de Barquisimeto. Entre sus especialidades

destacan berros, tomates cherry, lechugas variadas, semerucos, amén de hierbas diversas.

Otro campo de aplicación creciente de renovados esfuerzos, capitales, ingenio empresarial y tecnología, es la de producción de derivados lácteos, ya por sí misma una tradición reconocida en la entidad. Ello ha permitido que a los viejos quesos de cincho, taparitas, crinejas, cuajadas y sueros, tanto de leche de vacas como de cabras, se hayan agregado últimamente quesos de cabra tipo isleños, ahumados o sin ahumar, quesos de cabra de pasta blanda tipo francés, curados con ceniza o especias diversas, quesos con base en yogurt de leche de cabra conservados en aceite con especias, quesos de leche de vaca madurados, aliñados con vegetales y rellenos con jamón, sueros de leche de vaca y de cabra, aliñados o picantes, mantequillas conservadas en hojas de maíz, a la usanza antigua, y mantequillas aliñadas, entre otras especialidades.

Por otra parte, es de esperar que se afiance la labor pionera de productores agrícolas como los miembros de la Cooperativa La Alianza, quienes entre sus actividades dieron inicio en la región a los primeros cultivos orgánicos en las inmediaciones del caserío Las Lajitas, cercano a Sanare, cuyos productos se han consolidado como una alternativa alimentaria especialmente saludable, hasta el punto de obtener un espacio propio en las



Ferias de Consumo Familiar de CECOSOLA en Barquisimeto. Su tenacidad, expresada en la reciente incorporación de la cría de ganado vacuno, bajo régimen orgánico, para la producción de leche y sus derivados, es un ejemplo que





demuestra las perspectivas de crecimiento futuro de la producción de rubros alimentarios de alto valor gastronómico, habida cuenta de las tendencias generales hacia una alimentación más nutritiva y menos riesgosa para la salud.

En el campo de los servicios alimentarios es lógico suponer que los próximos sean años en los que especialidades como las de restaurantes típicos de comida larense, de cocinas nacionales en boga como la mexicana, japonesa, tailandesa o regional china, de alta cocina creativa y ecléctica y, finalmente, de fast food, tengan marcados índices de crecimiento, especialmente en las ciudades más importantes de la entidad, lo cual ya es evidente en la reciente aparición de escuelas de cocina profesionales que buscan dar respuesta al cada vez mayor interés de los jóvenes por incorporarse al dinámico mundo de la restauración y la cocina.

Necesariamente, esto va a demandar en el futuro inmediato mayores y mejores iniciativas, públicas y privadas, de estímulo, sana confrontación y difusión de los servicios gastronómicos de calidad con que cuenta el estado Lara, en el entendido de que mejorando esta oferta es mucho más fácil alcanzar el pleno desarrollo de las potencialidades turísticas de la región. En este sentido, una actividad como la realizada dos veces al año, en cada vendimia, por Bodegas Pomar en sus viñedos de Altagracia y la factoría de procesamiento vitivinícola en la ciudad de Carora, hoy conocida de todo el país, resulta un excelente ejemplo de cómo la elaboración de un producto gastronómico de calidad bien puede ser también una ocasión para la educación del gusto, para el entretenimiento y para la explotación turística, sin menoscabo de la función primordial de promoción comercial.