

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO  
INSTITUTO DE NUTRIÇÃO JOSUÉ DE CASTRO  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
CURSO DE GASTRONOMIA**

**ISABELLA MOURA BRAZIL**

**A PRESENÇA DA CULINARIA *CRIOLLA* NO COTIDIANO DO VENEZUELANO**

**RIO DE JANEIRO**

**2016**

**ISABELLA MOURA BRAZIL**

**A PRESENÇA DA CULINARIA *CRIOLLA* NO COTIDIANO DO VENEZUELANO**

Trabalho de conclusão de curso apresentado como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de bacharel em Gastronomia pelo Instituto de Nutrição Josué de Castro.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Msc. Camila Pinheiro Coura

Co-orientadora: Prof<sup>a</sup>. Daniela Alves Minuzzo

**RIO DE JANEIRO**

**2016**

## CIP - Catalogação na Publicação

BB827p Brazil, Isabella Moura  
A presença da culinária crioula no cotidiano do venezuelano / Isabella Moura Brazil. -- Rio de Janeiro, 2016.  
64 f.

Orientadora: Camila Pinheiro Coura.  
Coorientadora: Daniela Alves Minuzzo.  
Trabalho de conclusão de curso (graduação) - Universidade Federal do Rio de Janeiro, Instituto de Nutrição Josué de Castro, Bacharel em Gastronomia, 2016.

1. Gastronomia. 2. Culinária crioula. 3. Venezuela. 4. Consumo alimentar. 5. Arepa. I. Coura, Camila Pinheiro, orient. II. Minuzzo, Daniela Alves, coorient. III. Título.

**ISABELLA MOURA BRAZIL**

**A PRESENÇA DA CULINARIA *CRIOLLA* NO COTIDIANO DO VENEZUELANO**

Trabalho de conclusão de curso apresentado como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de bacharel em Gastronomia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Msc. Camila Pinheiro Coura  
Co-orientadora: Prof<sup>a</sup>. Daniela Alves Minuzzo

Aprovado em 10 de março de 2016.

---

Presidente da Banca examinadora: Professora Msc. Camila Pinheiro Coura  
Universidade Federal do Rio de Janeiro.

---

Professora Mara de Cnop  
Universidade Federal do Rio de Janeiro.

---

Professora Luana Silva Monteiro  
Universidade Federal do Rio de Janeiro.

**RIO DE JANEIRO**

**2016**

Dedico esse trabalho à minha família,  
meu chão para toda a vida,  
que sem o amor,  
carinho e apoio  
não teria alcançado o que tenho hoje.

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente, gostaria de agradecer aos meus pais. Obrigada por me darem todo o amor, apoio, broncas, conselhos e carinho. Sem vocês eu nada seria. Além do apoio dos meus pais, não poderia deixar de fora a minha avó Joanídia. Obrigada por sempre acreditar em mim e me dar confiança. Você sempre me faz sentir que sou capaz de tudo.

Quero agradecer a minha irmã Natália, por ser minha irmã mais velha, por cuidar sempre de mim e me fazer enxergar o mundo sempre de uma forma diferente. Você coloca meus pés no chão sem que eu tire minha cabeça das nuvens. Fico grata a você e Fernandinho por terem me concedido o João, que tornou minha vivência maravilhosa com seus sorrisos, trazendo muita alegria e todos os melhores sentimentos do mundo.

Aos meus amigos Laura, Rodrigo, Larissa, Lucas e Bernardo: vocês alegram e sempre vão iluminar minha vida. Quero tê-los a todo o momento por perto. Gostaria de agradecer aos meus amigos de faculdade Thaís, Anna Lara, Filipe e Bruno, por tornarem meus dias na faculdade mais coloridos, divertidos e até mais fáceis. Em especial, ao meu amigo Filipe Pessoa, por me amparar quando eu mais preciso, por me dar apoio e me socorrer. Sabe aquela pedrinha que ganhei numa viagem voltando para casa? Ela é meu diamante de hoje.

Obrigada ao meu companheiro, amigo Jesús, pela paciência e por contribuir tanto para o trabalho como você fez. *Gracias por tu apoyo y por ser mi fuente de inspiración.* Obrigada à senhora Ainesis, por me ajudar com todos os materiais e esclarecimento de dúvidas do trabalho. *Gracias* por trazer a Venezuela até mim com a herança cultural que carrega consigo.

E por ultimo, mas não menos importante: obrigada às minhas incríveis orientadoras e parceiras Daniela e Camila. Todo o trabalho apresentado foi reflexo do profissionalismo, da ética e do comprometimento de vocês. Obrigada por me doarem seus conhecimentos e por enriquecerem minha vida. Espero ainda poder aprender muito mais com vocês.

*“El gusto del hispanoamericano por las formas más artísticas y arduas no se pierde. Sobrevive a todas las influencias y a todas las modas (...) Lo que primero le importa es la belleza de expresión.”*

*Arturo Uslar Pietri*

## RESUMO

No intuito de aprofundar o conhecimento da culinária latina, o tema cozinha *criolla* aporta neste trabalho como forma de compreensão da cultura gastronômica da Venezuela. Com o objetivo de associar os principais pratos típicos da culinária *criolla* venezuelana com os ingredientes e preparações mais consumidos no país, o trabalho consistiu na identificação dos principais pratos da culinária tradicional da Venezuela e avaliou a relação do consumo alimentar habitual atual no país com tais pratos, por meio de preparações e ingredientes consumidos. Os dados em relação ao consumo alimentar foram fornecidos pela *IV Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares (ENPF)*. Foi constatado que os pratos típicos da culinária *criolla* estão entre as preparações mais consumidas do país, entretanto, a sua presença se mostrou restrita a alguns pratos. A *arepa* destacou-se como prato típico da culinária *criolla* mais consumido, presente em todas as refeições venezuelanas. Cinco das dez preparações selecionadas como as principais receitas *criollas* não foram constatadas nos relatos de consumo fornecidos pela *IV ENPF*. Conclui-se que a presença da culinária *criolla* no cotidiano no venezuelano não se mostrou marcante de acordo com a proporção de refeições realizadas e a totalidade de receitas selecionadas, possuindo somente: a *arepa*, a *hallaca*, as *empanadas* e *la crema de caraotas negras*.

**Palavras-chave:** Culinária *criolla*; Venezuela; Consumo alimentar; *Arepa*.



## ABSTRACT

In order to expand the knowledge of Latin cuisine, the creole cuisine theme brings to this work a way of understanding the gastronomic culture of Venezuela. In order to associate the main dishes of the Venezuelan creole cuisine with most consumed ingredients and preparations in the country, the work consisted in identify the main dishes of traditional Venezuelan cuisine and evaluate the relationship of the current food consumption in the country. The food consumption data was provided by the *IV Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares (ENPF)*. It was found that the typical dishes of creole cuisine were among the most consumed preparations of the country, however, their presence proved to be restricted to a few dishes. The *arepa* emerge as the most typical dish of the creole cuisine, present in all Venezuelan meals. Five of the ten selected preparations as the main creole recipes, were not found in the reports of consumption provided by *IV ENPF*.

Palavras-chave: Creole Cuisine; Venezuela; Food Consumption; Arepa.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

<b>Figura 1</b> – Consumo de pratos <i>criollos</i> por refeição.....	43
---	----

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 1</b> – Principais preparações <i>criollas</i> .....	38
<b>Tabela 2</b> – Correlação dos pratos da cozinha <i>criolla</i> consumidos nas principais refeições....	42

## LISTA DE PALAVRAS TRADUZIDAS

**AREPA:** Tradicional pão venezuelano feito a partir da farinha de milho branco pré-cozida, água e óleo.

**AREPERAS:** Estabelecimentos voltados para a produção de *arepas* (PRESILLA, 2012).

**ARROZ A LA MARINERA:** Arroz com frutos do mar.

**ATOL:** Bebida doce à base de farinha de milho, aveia, arroz ou maisena e água, adocicado com *papelón* (espécie de rapadura), açúcar ou mel.

**BANANA CAMBUR:** Banana da espécie *Musa Acuminata*, conhecida no Brasil como Banana ouro.

**BUDARE:** Placas redondas de argila ou ferro onde são feitos os *casabes* e as *arepas* (ALFONZO, 2013).

**CALLOS:** É o mondongo, guisado a base de tripa de boi ou carneiro.

**CASABE:** Pão a base de farinha de mandioca.

**DOMPLINA:** Pão a base de farinha de trigo e abóbora.

**FORORO:** Bebida doce à base de farinha de milho cozida, adocicado com *papelón* (espécie de rapadura), açúcar ou mel.

**HALLAQUITAS:** É uma variedade da *arepa* feita com farinha de milho branco cozido.

**MANTUANAS:** Mulheres que tinham dinheiro e utilizavam mantos, xales (PRESILLA, 2012).

**MASA:** Base de massa de milho hidratada, cozida e moída, utilizada para a preparação das *arepas*. Se diferencia das demais *masas* utilizadas para o preparo de *tortilhas* e *tamles* por não sofrer o processo de nixtamalização, ou cozimento alcalino.

**MOJITO:** Preparação a base de peixe desfiado, leite de coco e especiarias.

**PAELLA:** Prato clássico espanhol, à base de arroz, açafreão e frutos do mar.

**PAPELÓN:** Espécie de rapadura muito consumida na Venezuela.

**PARILLA:** Churrasco venezuelano.

**PERICO:** Ovos mexidos com cebola e tomate cortados em cubos (*brunoise*).

**TAJADAS:** Banana da terra fatiada e frita.

**TAMAL:** Massas de milho cozidas em folha de milho ou bananeira, geralmente recheadas com carnes de porco, boi ou ave.

**TOSTONES:** Banana da terra fatiada, amassada e frita.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	12
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	14
2.1. ASPECTOS HISTÓRICOS DA VENEZUELA .....	14
2.2. ALIMENTAÇÃO E CULTURA .....	15
2.2.1. Alimentação e Cultura na Venezuela .....	17
2.3. COZINHA TRADICIONAL VENEZUELANA: COZINHA <i>CRIOLLA</i> .....	19
2.3.1. Ingredientes tradicionais venezuelanos .....	20
<b>3. JUSTIFICATIVA</b> .....	23
<b>4. OBJETIVO</b> .....	24
4.1. OBJETIVO GERAL .....	24
4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	24
<b>5. METODOLOGIA</b> .....	25
5.1. ASPECTOS DA <i>IV ENCUESTA NACIONAL DE PRESUPUESTOS FAMILIARES 2008-2009</i> .....	25
5.2. IDENTIFICAÇÃO DOS PRINCIPAIS PRATOS TÍPICOS DA CULINÁRIA <i>CRIOLLA VENEZUELANA</i> .....	27
5.3. TRATAMENTO E ANÁLISE DE DADOS .....	28
<b>6. RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	30
6.1. PRATOS TÍPICOS DA CULINÁRIA <i>CRIOLLA</i> .....	30
6.2. CORRELAÇÃO DOS PRINCIPAIS PRATOS TÍPICOS COM A <i>IV ENCUESTA DE PRESUPUESTOS FAMILIARES 2008-2009</i> .....	41
<b>7. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	48
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	49
<b>APÊNDICE A</b> – Preparações consumidas no café-da-manhã na Venezuela (2008-2009) .....	52
<b>APÊNDICE B</b> – Preparações consumidas no almoço na Venezuela (2008-2009) .....	55
<b>APÊNDICE C</b> – Preparações consumidas no jantar na Venezuela (2008-2009) .....	63

## 1 INTRODUÇÃO

A alimentação envolve diversos processos que vão muito além da simples ingestão de nutrientes necessários para funcionamento do corpo. O ato de comer abrange heranças culturais, rituais e ocasiões, implicando o conceito de sociabilidade, por meio da seleção da matéria prima, da adequação de acordo com princípios e ideais, para ter uma aceitação por parte de um indivíduo (CANESQUI; GARCIA, 2005).

O ato de comer é uma característica sociológica que reflete a cultura local de cada região. É um patrimônio passado por gerações, envolvendo diversos setores como: produção, abastecimento, agricultura, pecuária e consumo (FREIXA & CHAVES, 2008). Todo o processo desde a retirada do alimento do solo, até à chegada ao prato, reflete a maneira social em que cada povo realiza suas preparações, para que a comida seja agradável a quem a come, atendendo suas necessidades biológicas e culturais (BRICEÑO-ROSAS, 2009). Os pratos de um local representam todo o legado histórico pelos quais passaram, no decorrer dos anos, carregando consigo características econômicas, geográficas, sociológicas, políticas e culturais (BRICEÑO-ROSAS, 2009).

De acordo com a história, os hábitos alimentares originaram-se da partilha da comida preparada, baseada nos recursos disponíveis produzidos pelos nativos das regiões habitadas (FREIXA & CHAVES, 2008). Surge então, a troca de diferentes formas de se alimentar, com o objetivo de atender uma dieta diária, importante para a nutrição. O processo de permutação alimentar se sucedeu como forma de rompimento da dieta monótona, criando o contato com o mundo exterior (CALANCHES, 2009). Dentre os processos de contato com o exterior e troca de conhecimentos, destaca-se a Expansão Marítima. Impulsionada pelos europeus no século XV, pela busca de riquezas e especiarias, a expansão simbolizou o início da globalização, por meio do intercâmbio cultural e gastronômico entre os continentes: europeu, africano, asiático e americano (FREIXA & CHAVES, 2008).

Com o fechamento da principal via de acesso às especiarias das Índias, portugueses e espanhóis tiveram que optar por outro caminho para chegar ao mercado de temperos. Navios espanhóis, comandados por Colombo, mudaram seu trajeto deparando-se com o Novo Continente, onde encontraram uma grande diversidade cultural dos nativos (FREIXA & CHAVES, 2008).

Em meados dos séculos XV e XVI, houve um grande fluxo de alimentos internacionais e de especiarias, trazidos por colonizadores espanhóis, asiáticos e do oriente-

médio, aos países latino-americanos da costa do continente (MCCAUSSLAND-GALLO, 2011).

A Venezuela foi primeiro território ocupado por Cristóvão Colombo, navegador espanhol, no final do século XV, descobrindo diferentes tribos com seus respectivos costumes, que foram modificadas drasticamente com a chegada dos colonizadores. Apesar do extermínio de diversas dessas tribos com o passar dos anos, muitos elementos presentes em sua cultura se mantiveram vivos na Venezuela, principalmente em relação aos métodos de cocção e aos alimentos consumidos por eles como o milho, a mandioca e as batatas, essas presentes principalmente nas regiões próximas a Cordilheira dos Andes (MCCAUSSLAND-GALLO, 2011).

Existe uma palavra utilizada para definição da união de diferentes culturas em solo latino, originária dessa amálgama entre os nativos americanos, povos ibéricos, africanos e de outras regiões do mundo: *criollo*. O *criollo* (que significa “originário da terra”) está presente em todo território latino, caracterizando essa fusão que permeia diferentes elementos culturais, desde a música até a comida do local (PRESILLA, 2012). Foi por meio dessa simbiose cultural que se deu origem a *cocina criolla venezolana*, que possui o significado literal de *cozinha da terra venezuelana* (CANALES, 2015; PRESILLA, 2012).

A mescla entre o Velho Mundo com o solo latino, nutriu a diversidade na gastronomia venezuelana, conhecida pela união de diferentes culturas, criando-se um patrimônio culinário, passado de geração para geração, com a multiplicidade de sabores presentes na cozinha do país (MCCAUSSLAND-GALLO, 2011).

Assim, o presente projeto pretende avaliar a presença do patrimônio cultural no cotidiano da população venezuelana, por meio da seleção das principais preparações típicas da cozinha *criolla*, analisando a relação do consumo habitual com os pratos mais emblemáticos do país.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 Aspectos Históricos da Venezuela

Durante o período da pré-descoberta do continente americano, a ainda não descoberta Venezuela passava por diferentes processos de desenvolvimento enquanto sociedade, como o aprimoramento dos sistemas de produção, do comércio estabelecido por cada grupo aborígine, e o intercâmbio comercial que ocorria entre alguns desses povos. Já o Velho Mundo passava por diferentes desenvolvimentos. O comércio ocorria pela troca de mercadorias entre países, crescimento da produção artesanal, enquanto surgiam movimentos como humanismo e renascentismo nas principais cidades da região. Todo o sistema foi atribuído ao desenvolvimento da navegação, que foi enriquecido pela Expansão Marítima (DOMÍNGUEZ & FRANCESCHI G., 2010).

Os distintos processos que ocorriam entre o Velho e o Novo Mundo foram colididos, durante a expedição de Colombo, mais especificamente, durante a terceira viagem de Cristóvão em encontro com América, no ano de 1498, quando os espanhóis chegaram à parte oriental da Venezuela (DOMÍNGUEZ & FRANCESCHI G., 2010).

Durante muitos séculos de exploração e extermínio de grande parte dos grupos indígenas, da intensa exploração do minério, cacau, tabaco, algodão, açúcar, a chegada da mão de obra de escravos negros, a imposição cultural colonial, foram alguns dos fatores que geraram conflitos internos entre a população que habitava o território e os colonos. Em meio ao cenário de revoluções, pelos quais passaram os Estados Unidos com a sua independência, a Revolução Francesa, além de outras transformações políticas ocorridas no final do século XVIII, os *mantuanos criollos* foram fomentados pelo sentimento de autonomia e liberdade. Esse sentimento foi concretizado e conquistado por Simón Bolívar, figura representativa da independência da Venezuela e da América do Sul, com a criação da República Bolivariana da Venezuela, ocorrida em 05 de julho de 1811 (DOMÍNGUEZ & FRANCESCHI G., 2010).

O país, mesmo após seu processo de independência do domínio monarca espanhol, era considerado soberano e independente internacionalmente, mas ainda não dispunha verdadeiramente uma nação. Até meados de 1870, a Venezuela possuía delimitação de território, organização política e econômica, porém, não contava com uma nação, uma vez que para tal, segundo o historiador Rafael Cartay, é necessário a existência de uma população em um determinado território que compartilhe de um sentimento identitário coletivo. A partir da terceira parte do século XIX, durante o período do presidente Antonio Guzmán Blanco,



ocorreram mudanças significativas, como a implementação de novas estruturas políticas, administrativas, econômicas e principalmente físicas, interligando diferentes regiões venezuelanas, realizando assim uma verdadeira mudança na organização social do país (CARTAY, 2015; DOMÍNGUEZ & FRANCESCHI G., 2010).

Durante o processo de desenvolvimento ocorrido no governo de Guzman, o simbolismo do sentimento “nacional” se instaurou no imaginário dos venezuelanos, não deixando de fora o âmbito da gastronomia. O surgimento do *pabellón* como prato emblemático, fez com que a preparação fosse vista como bandeira nacional para o povo, sendo um elemento de destaque para a representação dos venezuelanos como unidade nacional, por meio da mestiçagem de distintas culturas. A importância do prato como elemento simbólico e representativo, denota a primordialidade da alimentação como cultura e identidade de uma nação, sendo um dentre tantos outros elementos, em que está inserida no processo de constituição e determinação de um povo (CARTAY, 2015).

Após o período de formação da Venezuela como nação, em meados do século XX, durante o forte desenvolvimento industrial sofrido pelo país, devido à rápida urbanização ocorrida nos anos de 1940 e 1950, durante o governo militar, houve um grande aporte de estrangeiros no território, em sua grande maioria espanhóis, portugueses e italianos, que buscavam fugir do cenário vivido em seus países de origem da Segunda Guerra Mundial. Com a vinda dos estrangeiros, foram trazidas heranças culturais, principalmente culinárias que ampliaram e enriqueceram a alimentação do povo venezuelano, contribuindo para a formação da culinária tradicional do país, que somavam os aportes externos com as disponibilidades próprias da Venezuela, corroborando no processo de formação da cozinha venezuelana, importante elemento identitário de uma determinada cultura (CARTAY, 2005).

## 2.2 Alimentação e Cultura

Quando se pensa em alimentação, a primeira imagem significativa que vem a mente é a do ato fisiológico, a ingestão de alimentos, a fim de saciar uma necessidade física proporcionando níveis de energia e nutrientes essenciais para manutenção do corpo humano. Porém, pela perspectiva sociológica, a alimentação possui outro valor, que no geral, se relaciona a questão do indivíduo em sociedade e a influência de múltiplos fatores envolvendo diferentes instituições, modelos socioeconômicos, políticas, culturas, religiões entre outros aspectos (BRICEÑO-ROSAS, 2009).

A alimentação atribui ao homem maneiras particulares com as quais ele culturalmente se identifica, denotando ao processo, diferentes reconhecimentos culturais. De acordo com Roberto DaMatta em sua obra “*O que faz o Brasil, Brasil?*” (1986) a alimentação pode definir não só o elemento com o qual está se alimentando, mas também quem o ingere, como uma espécie de identidade, estruturando a caracterização de um indivíduo. Isso contribui para que a alimentação faça parte do processo de construção cultural.

A tradição alimentar associada à um determinado grupo denota todas as transformações por eles vividas, readaptando-se por meio de diferentes inserções, como forma de comensalidade e compartilhamento gustativo desses grupos, diante todo o ciclo de formação alimentar, como forma de expressão e identidade. Essas mudanças ocorrem devido aos aspectos socioeconômicos e culturais, além de levar em conta os recursos disponíveis pelo meio, e às técnicas que ali estão disponíveis, gerando efeitos diretos na alimentação de um grupo, fazendo da alimentação ser um processo além de seleção de alimentos como substâncias nutritivas (PONS, 2005).

O surgimento de uma determinada “cozinha” permeia por diversos caminhos, históricos, sociológicos, geográficos, tornando particular a alimentação de cada grupo, sendo bem complexa a delimitação espacial. O reconhecimento dessas culinárias implica principalmente no simbolismo agregado aos pratos identidade de uma população (MACIEL, 2005).

A expansão europeia foi um processo de uma mudança cultural em grande escala, de uma troca já existente desde os primórdios, refletindo diretamente em sistemas alimentares, que atualmente não existiriam, se não houvesse a troca de práticas alimentares e seus ingredientes (MACIEL, 2005).

Em virtude do processo da expansão marítima, a economia europeia sofreu grandes transformações devido ao intenso intercâmbio de produtos iniciado por Cristóvão Colombo. O comércio propiciado pela descoberta do território americano foi preponderante para a incorporação e troca de técnicas e ingredientes gerando uma revolução alimentar entre os colonizadores e suas colônias. Essa identidade culinária da América, construída por meio do intercâmbio cultural, é reconhecida pelos elementos que são compartilhados entre os países do continente, mantendo seus códigos sociais (BELUZZO, 2004).

A construção de identidades culturais alimentares vai além de uma constante passada por gerações. É uma linguagem expressiva, que orienta e distingue uma comunidade da outra, formada por diferentes pratos que além de nutrir o corpo, afirmam a identificação cultural pelo ambiente ao redor (MONTANARI, 2009).

### 2.2.1 Alimentação e Cultura na Venezuela

Ainda que seja difícil de mensurar cultura, pode-se dizer que parte desse ambiente criado pela sociedade se compõe basicamente do caráter espiritual e material. Em relação à alimentação, há o envolvimento de processos como: obtenção dos alimentos, transporte, conservação, a forma como são preparados e por fim, os fatores psicossociais a ela associados. Todos esses elementos passaram por uma profunda miscigenação no decorrer da história da humanidade, incluindo o processo de conquista da América, pelo qual ocorreu uma globalização das diferentes formas alimentares (MORALES, 2009).

A cultura gastronômica e o regime alimentar muitas vezes possuem interpretações errôneas, por serem compreendidas da mesma forma, mas que na realidade, se diferirem uma da outra. A questão da forma de se alimentar, segundo o gastrônomo e historiador venezuelano Rafael Lovera, envolve um complexo de valores comportamentais, técnicas e diferentes conhecimentos sobre um alimento produzido em um determinado espaço, sendo obtida por meio de um intercâmbio, e que se mantém viva em um cotidiano por satisfazer determinado grupo. Isso faz permitir sua persistência agregada a valores socioeconômicos particulares (apud GALAVIS, 2002). Já a cultura gastronômica, está associada a uma cozinha tradicional, que faz parte do cotidiano de uma sociedade, tendo o regime alimentar como conceito complementar a cultura gastronômica (GARCÍA, 2001).

Em meio a esses conceitos divergentes, há uma dúvida em relação à gastronomia cultural e sua presença na Venezuela. Devido aos múltiplos intercâmbios ocorridos durante a formação do país, ainda é difícil mensurar uma cultura gastronômica sólida no território venezuelano, como é encontrado em países europeus. Especialistas na área, como por exemplo, o chef Sumito Estévez, figura pública da área de gastronomia venezuelana, afirma que a tradição cultural da Venezuela pode estar se perdendo (apud GALAVIS, 2002). Isso se daria pela característica histórica do país, de aceitação de culturas gastronômicas externas (GARCÍA, 2001).

Apesar dessas opiniões, de um modo geral, é notória a presença da gastronomia cultural venezuelana no solo latino. Pode não ser equivalente a imponência de outras culturas em seus respectivos países, como os do chamado Velho Mundo, mas essa herança de abertura a novos sabores é perceptível e oriunda do processo de estruturação do país (GARCÍA, 2001).

Segundo Armando Scanonne (2002), importante escritor da gastronomia venezuelana autor do livro *“Mi cocina a la manera de Caracas”*, a gastronomia é tudo que envolve a

comida, desde sua origem, produção, toda sua história. Estaria associada a tudo que se come. Scanonne diz ainda que a alimentação inclui processos históricos e sociais. O tema “alimentação” como estudo sociológico, é algo ainda recente na Venezuela em comparação com países historicamente voltados a essas reflexões, como França e Inglaterra, mas a alimentação do venezuelano contém simbolismos ligados a diversos elementos externos desde o século XV, denotando alguns valores e preferências sociais no dia-a-dia da população. Como por exemplo, segundo Muchnik (2006) em seu artigo *Identidad territorial e calidad de los alimentos: procesos de calificación y competencias de los consumidores*, o autor afirma que o processo alimentar está muito ligado a simbolismos que se inserem no cotidiano. Um exemplo seria o consumo do açúcar branco refinado ao invés do escuro, que estaria associado a questões diretamente sociais, hierárquicas e econômicas, sem associação nenhuma com a nutrição, uma vez que a maior quantidade de nutrientes está presente, em maior proporção, no açúcar escuro.

Como citado anteriormente, uma cozinha não está restrita a um único prato ou produto, mesmo que estes sejam importantes para a população. Por ser um conjunto de regras e técnicas, a cozinha se apresenta de um modo tão complexo, que mesmo nos países mais antigos, será notória a presença do cruzamento de culturas. Entretanto, se aprofundar desse cruzamento resultaria em uma única ou em diversas cozinhas (MONTANARI, 2009). Segundo Rafael Lovera, em seu livro *“Historia de la alimentación en Venezuela”*(1998), no sistema instaurado há uma certa predominância de uma única cozinha, divergindo por caracteres sociais, valorizando mais a cultura alimentar europeia, seguida da cultura alimentar autóctone, seguido da cultura africana.

É de extrema importância notar que alguns alimentos considerados base, estão sujeitos à mescla durante a composição dos pratos. Tal fato denota assim, a representatividade de uma cozinha, que está inserida na verdade em um complexo sistema. Mas a presença ininterrupta de determinado prato, ingrediente ou prática alimentar revela o privilégio dado a essa tendência, que é propagada pela população, dando origem a cultura alimentar do povo (MONTANARI, 2009).

### 2.3. Cozinha Tradicional Venezuelana: Cozinha *Criolla*

O termo *criollo*, que significa “da terra”, é utilizado para descrever uma civilização que teve sua origem da mistura de influências culturais de povos africanos, pré-hispânicos, ibéricos e de outras regiões do mundo. O termo é utilizado somente para os povos latino-americanos (PRESILLA, 2012).

O termo tem sua origem portuguesa, da palavra *crioulo* que se referia aos negros escravos que nasciam em território brasileiro. Inicialmente a palavra *criollo* era usada pelas colônias espanholas com esse mesmo contexto, mas com o passar do tempo, a palavra foi gradualmente referida às pessoas de descendência europeia que nasciam em colônias americanas. Posteriormente, *criollo* ganhou o significado que carrega atualmente, englobando elementos indígenas, africanos e europeus (PRESILLA, 2012).

Toda cozinha, assim como toda cultura, resulta de uma combinação de elementos. É uma mistura de diferentes origens, diferentes tempos que acabam convergindo para um mesmo lugar. Essa seria a caracterização do *criollo* na Venezuela, a união de diversas nacionalidades: espanhóis, chineses, franceses, italianos, ingleses e antilhanos que há mais de um século cozinham na região da Venezuela, refletindo na culinária, e o que caracteriza a cozinha tradicional do país (CANALES, 2015).

Localizada na região norte da América do Sul, a Venezuela possuía uma abundância em seus recursos no período de colonização, com destaque de valor econômico para o milho e o cacau, produtos originários do continente americano, e o café e o açúcar, trazidos pelos europeus e que se adaptaram ao clima e solo da região (MCCAUSSLAND-GALLO, 2011). Tais produtos despertaram a atenção dos espanhóis que difundiram seus usos em países da Europa, Ásia e África (FREIXA & CHAVES, 2008).

A história da formação culinária venezuelana é iniciada com a chegada dos espanhóis. No final do século XV, o país contava com a presença de nativos sul-americanos, que cultivavam uma grande variedade de milhos, batatas, inhame, mandioca, abacate, abóbora, tomates e feijões, produtos propiciados pela ampla topografia da região (MCCAUSSLAND-GALLO, 2011).

Os europeus, que fizeram do país uma das principais portas de entrada para a América do Sul, levaram às tribos ingredientes como: o azeite, o alho, o açafraão, embutidos como a morcela e o chouriço. Já os espanhóis, aprenderam com os nativos como fazer os *casabes*, produto feito a partir da mandioca. Muitos dos ingredientes hoje, vistos como tradicionais da culinária venezuelana como, o arroz, as cebolas, as laranjas, as mangas e a emblemática

banana da terra (conhecida como *plátano* pelos venezuelanos) foram introduzidos em sua cultura pelos povos ibéricos (MCCAUSSLAND-GALLO, 2011).

Os africanos também tiveram uma influência preponderante na formação alimentar do país. Europeus que já haviam empregado diversos hábitos alimentares da cultura sul africana aos colonos, ajudaram a difundir alguns ingredientes tradicionais do continente americano, por meio de feiras locais onde muitos escravos cozinhavam alimentos que passaram a fazer parte de sua própria cozinha. A utilização de cortes de carne mais baratos como orelhas, tripa e língua de porco, é um exemplo disso. Um método de cocção muito utilizado pelos venezuelanos que fora trazido pelos africanos foi o *caldero*, grande recipiente em que são feitas sopas e guisados, podendo variar sua composição (MCCAUSSLAND-GALLO, 2011).

Os indígenas pré-hispânicos tinham seus hábitos alimentares voltados para o consumo de frutas, tubérculos, vegetais, carnes de caça e até mesmo alguns insetos. O consumo de produtos como os *casabes* (pão de origem indígena à base de mandioca), milho, batatas, feijões, eram os principais mantimentos dessa população, gerou a herança alimentar, passada por gerações, mediante a preservação da alimentação e seus métodos de cocção, mas com a utilização de diferentes técnicas, adaptadas para o cotidiano moderno. Os *hervidos* (espécie de ensopado), *assados*, a utilização de folhas para a produção das tradicionais *hallacas*, prato simbólico natalino feito de farinha de milho, são heranças diretamente indígenas (ALFONZO, 2013).

### 2.3.1 Ingredientes Tradicionais Venezuelanos

A mandioca é um dos produtos mais importantes para o país. Denominada *yuca* na Venezuela, o tubérculo é de origem alimentar indígena. A mandioca possui uma lenda sobre seu surgimento, similar à contada no Brasil. Segundo Rafael Cartay (1995), em um fatídico dia de uma determinada aldeia, o filho do cacique falecera, havendo então o enterro do menino. Dias depois, como de costume, foram desenterrar seu corpo, mas não o encontraram. Em seu lugar havia somente uma raiz, que seria a mandioca, tornando-se a principal fonte alimentar dos indígenas da região.

A mandioca dá origem a um dos principais alimentos da cozinha tradicional venezuelana, o *casabe*. É uma espécie de pão achatado, elaborado a partir da farinha de mandioca, que dá origem a diferentes preparações venezuelanas como: *o jau-jau* (um *casabe* mais fino quebradiço e açucarado); *a casabita* (doce feito com a torta de *casabe* elaborado

com queijo); *panela* (uma espécie de rapadura); e *o casabito*, *casabes finos* servido com manteiga e ervas, levado ao forno (ALFONZO, 2013).

O milho também é um produto emblemático na culinária venezuelana, que possui relatos dos vestígios mais antigos originários da cidade do México, com quase 80.000 anos de idade estimada. Segundo José de Costa, antropólogo e naturalista espanhol, em sua obra *Historia natural y moral de las índias* (2003) o milho seria o pão dos indígenas, consumido de diferentes formas pelos povos. O consumo varia, podendo ser tostado, com o grão quente (denominado *mote*), em forma de farinha, matéria prima para elaboração de uma espécie de tortilha (denominadas *arepas*), feita a partir da farinha de milho branco e a *chicha*, bebida fermentada oriunda da farinha de milho (ALFONZO, 2013).

Sua difusão no mundo se deu a partir da segunda metade do século XVI, em que o milho, a princípio, fora voltado para alimentação de gado e, posteriormente, para fins industriais, como a produção de óleo, obtenção de açúcar e etanol. O milho é um ingrediente de extrema importância para a Venezuela, tanto social quanto economicamente, sendo um dos principais alimentos produzidos na agricultura do país. Entretanto, desde 2004 sua produção decaiu, por diferentes fatores como: controle de preços, chuvas intensas, secas, refletindo diretamente na compra de produtos muito consumidos pelos venezuelanos. Um exemplo é a farinha de milho pré-cozida. Tal fato, porém, não fez com que a população deixasse de consumir os produtos derivados do milho, utilizando no lugar da farinha de milho pré-cozida para a produção das *arepas*, o *maíz pelado*. O processo seria um pouco mais rústico, utilizando grãos de milho, colocando-os sobre o *pilón*, que seria um pilão plano, passando em seguida por um moinho. Esse método é repetido até obtenção de uma massa homogênea. O labor desse método evidencia a relevância do milho para a população venezuelana, que busca alternativas para perpetuar a cultura alimentar da sociedade, de um alimento tão importante para o país (ALFONZO, 2013).

A banana da terra, conhecida na Venezuela como *plátano*, possui grande representação da gastronomia venezuelana. De acordo com Cartay (1992) as bananas da terra seriam de origem asiática, mais especificamente da parte sul, na Península da Malásia, trazida ao continente americano pelos espanhóis, inicialmente, para os territórios que atualmente correspondem ao Haiti e a República Dominicana. A maior parte das bananas da terra produzidas em território venezuelano é voltada para seu mercado interno, correspondendo, no ano de 2000, a apenas 1% da demanda externa. No entanto, além da apreciação nacional, as questões internas em relação ao direcionamento do produto para o exterior também interferem

nessa proporção, como por exemplo, a baixa alocação para a exportação (RIVAS & CARTAY, 2010).

A utilização da banana na cozinha venezuelana é bem diversificada, podendo ser consumida verde ou madura. A banana da terra está presente em diferentes preparações, servindo de entrada, aperitivo, acompanhamento de refeições, mas popularmente, as bananas da terra são reconhecidas por suas guarnições, sendo elas: as *tajadas* (bananas fritas cortadas em fatias); os *tostones* (bananas fritas cortadas em fatias e amassadas); e a banana assada.

Atualmente, a banana da terra também vem ganhando espaço na indústria, com a produção de farinhas, produtos enlatados, *snacks*, doces em conserva, entre outros produtos. Os métodos artesanais (como de secagem ao sol) também são utilizados na alimentação. Como a preparação de uma espécie de *arepa*, misturada à água dando origem a um pão improvisado. As folhas da bananeira são utilizadas na cocção das *hallacas*, tradicional preparação do natal da Venezuela. São numerosas as formas de consumo da banana da terra para os venezuelanos, denotando a importância cultural para a gastronomia do país (RIVAS & CARTAY, 2010).



### 3 JUSTIFICATIVA

A culinária *criolla* possui extrema importância para a gastronomia devido a sua rica herança histórica, presente não apenas na Venezuela, como em todo o continente latino americano. Essa herança decorre da similaridade no processo colonial ocorrido nos países da América Latina, gerando uma multiplicidade de sabores por meio da simbiose de culturas.

A culinária tradicional da Venezuela sempre foi importante como forma de expressão cultural do país. Conhecer mais a fundo os pratos tradicionais venezuelanos e a predominância da culinária *criolla* no cotidiano da população, fornece subsídios para um melhor entendimento comportamental em relação à alimentação da sociedade da Venezuela e a primazia dada ao legado alimentar do país, sendo um aspecto de grande relevância para o estudo gastronômico.

Apesar de o Brasil fazer fronteira com a Venezuela e compartilhar diversos hábitos alimentares semelhantes, os estudos voltados à culinária Venezuelana e de outros países vizinhos, ainda são escassos no Brasil. Essa aproximação denota a relação cultural da gastronomia em ambos os países, tornando relevante o estudo da alimentação da população venezuelana, seus aspectos históricos, culturais, hábitos alimentares e a troca de influências e de heranças, que contribuirão, assim, para a expansão do conhecimento da culinária latina, tão rica e relevante para a área da gastronomia.

## 4 OBJETIVO

### 4.1. OBJETIVO GERAL

Associar os principais pratos típicos da culinária *criolla* da Venezuela com os ingredientes e preparações mais consumidos no país.

### 4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Identificar os principais pratos típicos da culinária *criolla* da Venezuela.
- ✓ Avaliar a relação do consumo alimentar habitual atual da Venezuela com a culinária *criolla* do país.
- ✓ Estimar a presença de pratos típicos da culinária *criolla* nas principais refeições da população venezuelana.

## 5 METODOLOGIA

A análise da alimentação atual do venezuelano foi feita ao associar os principais pratos típicos da culinária *criolla* da Venezuela com os ingredientes e preparações mais consumidos no país a partir do mapeamento de ingredientes relatados na última pesquisa de orçamentos familiares realizada pelo *Banco Central da Venezuela (BCV)* em 2008-2009 - *IV Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares (ENPF) - Hábitos alimenticios del venezolano: principales resultados* (Pesquisa Nacional de Orçamentos Familiares: Hábitos alimentares de um venezuelano, tradução nossa). A *ENPF* possibilita traçar um perfil da condição de vida do venezuelano, possuindo no módulo “hábitos alimentares”, dados importantes sobre o consumo de alimentos, que possibilita a análise das tendências de consumo alimentar na Venezuela (BCV, 2011). O resultado do mapeamento de ingredientes a partir da *IV ENPF* foi associado aos pratos da culinária tradicional venezuelana, selecionados de livros de receitas de culinária *criolla* do país, escolhidos por conveniência. O mapeamento e a correlação com os pratos típicos determinaram a presença das heranças culturais gastronômicas da Venezuela na alimentação da população.

### 5.1 ASPECTOS DA IV ENCUESTA NACIONAL DE PRESUPUESTOS FAMILIARES 2008-2009

A *IV ENPF* é uma investigação dirigida aos lares venezuelanos, com objetivo de obter informações sobre renda e despesas dos locais, características dos lares, suas composições e variáveis sociais e econômicas. A pesquisa também busca conhecer as mudanças ocorridas nos padrões de consumo dos lares venezuelanos, além de atualizar as estimativas de consumo e outras transições no setor de habitações no Sistema de Contas Nacional, fortalecendo o sistema de estatísticas socioeconômicas da Venezuela (BCV, 2011).

Os dados foram coletados no período de setembro de 2008 a setembro de 2009 (56 semanas), de escala geográfica nacional contando com diferentes entidades federais. A Venezuela vem realizando essa pesquisa desde 1939 até 2008 (data da última pesquisa), com a participação do *Banco Central de Venezuela (BCV)* somente a partir do ano de 1960 (BCV, 2011).

A Pesquisa Nacional de Orçamentos Familiares foi realizada com cada membro das habitações venezuelanas presentes na amostra, objetivando conhecer as preferências

alimentares e traçar um perfil correspondente aos diferentes estratos populacionais. Foram utilizados 10 formulários como ferramenta de coleta de dados, sendo eles voltados para: características básicas do local em que se encontra a habitação, características da habitação, características gerais da casa, gastos diários e pessoais da casa, gastos mensais, gastos trimestrais, gastos anuais, renda e hábitos alimentícios. As principais variáveis investigadas na pesquisa foram: aspectos sócio demográficos (sexo, idade, ocupação, situação conjugal, educação, saúde, lazer, condições de vida, características da casa, programas sociais e hábitos alimentares), as despesas da casa (consumo e despesas não atribuíveis como, impostos, multas) e por fim, a renda da habitação, monetária (remuneração, renda mista, renda da propriedade) ou não monetária (consumo, pagamento em espécie). A classificação da amostra coletada para a pesquisa foi probabilística com estratificação em duas fases com o total de 45.000 habitações utilizadas para amostragem (BCV, 2011).

A ENPF avaliou hábitos importantes na alimentação da população, por meio do módulo de “hábitos alimentares de um venezuelano” com dados coletados mediante entrevistas feitas com todos os membros de cada casa, por meio de um detalhamento dos tipos de alimentos consumidos em determinado período. No caso de crianças menores de dez anos, seus responsáveis ministraram as respostas. A amostra efetiva coletada foi de um total de 37.529 casas, resididas por 172.158 pessoas, dados representativos das 6.631.697 de casas e 27.837.439 de habitantes numa escala nacional (BCV, 2011).

A coleta de dados desse módulo foi dividida em tópicos voltados para alguns aspectos, sendo eles: o número de refeições realizadas durante um dia; a incidência de consumo de alguns produtos; o consumo de alimentos dentro e fora do lar; refeições realizadas na semana anterior (café da manhã, almoço e jantar); e por fim, os indicadores antropométricos e suas relações com a alimentação da população (BCV, 2011).

As informações coletadas voltadas para o “consumo de alimentos dentro e fora de casa” foram divididas da seguinte maneira: o café-da-manhã é realizado em casa por 91,9% dos indivíduos, o almoço 86,6% e o jantar 96,6%. A partir desses dados, foram selecionados os alimentos mais consumidos pelo venezuelano na semana anterior, dentro das três refeições essenciais diárias: o café-da-manhã, o almoço e o jantar (BCV, 2011). Com base nisso, o mapeamento dos pratos gerais pôde ser realizado e apresentado nos **APÊNDICES A, B e C**.

## 5.2. IDENTIFICAÇÃO DOS PRINCIPAIS PRATOS TÍPICOS DA CULINÁRIA CRIOLLA VENEZUELANA

As receitas tradicionais da culinária venezuelana expressam a origem dos sabores herdados (CANALES, 2015). Segundo Scannone, em seu livro “*Clássicos de la cocina venezolana*”, selecionar os pratos mais tradicionais do país é uma tarefa difícil, devido ao amplo repertório da formação alimentar na Venezuela e por conta da extensão de sua cozinha, com muitas variações, tornando mais complexa a alimentação do país. A tarefa de excluir esse repertório culinário, para realização da triagem de receitas tradicionais, não foi simples (SCANNONE, 2014).

A cozinha tradicional na Venezuela, definida como cozinha *criolla*, vem passando por um período de esquecimento, por conta de alguns fatores como: a simplificação do trabalho durante a elaboração de alguns pratos tradicionais; e a ausência de uma figura representativa da cozinha *criolla* presente no cotidiano do venezuelano, que conheça as formas clássicas de preparo dos pratos, fazendo com que, muitas das vezes, as receitas sejam alteradas (SCANNONE, 2014).

As principais receitas da culinária *criolla* foram selecionadas por pesquisa bibliográfica mediante cinco livros de receitas sobre as culinárias latina e venezuelana. Devido à dificuldade de obtenção do material sobre o assunto no Brasil, os livros foram escolhidos por conveniência, adquiridos em sites internacionais de compras de livros e nas livrarias venezuelanas. Dentre as receitas dos livros, foram destacadas dez preparações no total: oito voltadas para pratos salgados e duas para doces, selecionadas por predominância dentre os cinco livros, e que possuíam algum histórico de destaque para a cozinha tradicional venezuelana a partir da bibliografia. Os livros foram: “*Gran Cocina Latina: the food of Latin America*”, da autora Maricel E. Presilla, que seria uma espécie de enciclopédia, que retrata aspectos culturais e históricos presentes na cozinha de toda a América Latina, realizando alguns recortes de receitas emblemáticas para diferentes países latino-americanos. O “*Mi Cocina: a la manera de Caracas*”, do autor Armando Scannone, que estaria entre os livros mais reconhecidos na Venezuela, no que tange a receitas tradicionais venezuelanas, com sua primeira edição em maio de 1983. O livro conta com muitas receitas, no intuito de contribuir e recuperar a tradicional cozinha venezuelana para as novas gerações, ressaltando a maneira caraquenha, que segundo o autor, corresponde à comida de excelência venezuelana. O livro “*Clássicos de la cocina venezolana*”, também do autor Armando Scannone, é uma espécie de seleção dos principais pratos da cozinha típica venezuelana, em um compilado mais enxuto

em relação ao último livro escrito, com preparações tradicionais do dia-a-dia do venezuelano e de datas festivas importantes. O “*The food and cooking of Colombia & Venezuela*”, da autora Patricia McCausland-Gallo, retrata as questões do hábito alimentar da Colômbia e da Venezuela, que possuem muita similaridade, devido as questões geográficas e históricas, dando origem as suas tradições. E por fim, o livro “*Memorias del fogón*”, do autor Rubén Osorio Canales, um compilado de 100 receitas que são típicas da culinária *criolla* venezuelana, mas que são elaboradas por pessoas específicas (amigos, mães, avós), em que todas as preparações são baseado nos relatos de vivencia do autor, destacando que, a comida tradicional do país é a comida caseira.

### 5.3. TRATAMENTO E ANÁLISE DE DADOS

Para estimar a presença dos principais alimentos consumidos na Venezuela, foram utilizadas informações da *IV ENPF*, que definiram a incidência de consumo de preparações e ingredientes da população venezuelana, de acordo com as principais refeições realizadas durante o dia: o café-da-manhã, o almoço e o jantar. Os dados da pesquisa foram voltados para os pratos mais consumidos na semana anterior, dentro dessas três refeições, de acordo com a predominância de cada prato, contabilizados em porcentagem por refeição. O cálculo é feito por indivíduo e não por domicílio.

Desenvolveram-se então, três apêndices contendo os pratos mais consumidos: café-da-manhã (**APÊNDICE A** - Preparações consumidas no café-da-manhã na Venezuela (2008-2009)), almoço (**APÊNDICE B** - Preparações consumidas no almoço na Venezuela (2008-2009)) e o jantar (**APÊNDICE C** – Preparações consumidas no jantar na Venezuela (2008-2009)). Devido ao interesse do estudo em analisar a predominância de pratos da cozinha *criolla* no cotidiano do venezuelano, foram excluídos os índices voltados para o consumo de ingredientes da *IV ENPF*, associando com as principais receitas dos livros, somente dados voltados para preparações. Os pratos foram então caracterizados pela preparação e não pela composição (por exemplo, água, sal e óleo), de forma que a análise envolva somente os aspectos relacionados ao produto final (por exemplo, arroz, feijão) e não à forma de preparo.

O **APÊNDICE A** apresenta o consumo de pratos no café-da-manhã do venezuelano. O apêndice foi elaborado à partir de informações coletadas pela *IV ENPF*, por meio da seleção dos pratos mais consumidos, a sua representatividade no total de consumo por indivíduo e os elementos que acompanham as principais preparações. A indicação dos valores foi representada em porcentagem, assim como foi fornecido na pesquisa de orçamentos venezuelana.

O **APÊNDICE B** foi associado ao consumo de pratos no almoço do venezuelano, elaborado da mesma forma que o **APÊNDICE A**, utilizando informações coletadas pela pesquisa de orçamentos, com a seleção das preparações mais consumidas, os elementos que o acompanham e a porcentagem representativa por habitante que consome os respectivos acompanhamentos dos pratos. Vale ressaltar que não foram fornecidas pela *IV ENPF* as informações em relação à parte representativa do consumo dos pratos principais nos almoços no total por habitante, como constou no **APÊNDICE A** com duas colunas de porcentagem. Na pesquisa, foi realizada uma ponderação de 100% para cada prato principal consumido no almoço, com informações das taxas representativas somente em relação a porcentagem dos acompanhamentos da preparação.

Por fim, o **APÊNDICE C** apresenta a análise dos pratos consumidos no jantar do venezuelano, elaborado da mesma maneira que o **APÊNDICE A** com informações fornecidas pela *IV ENPF*, a seleção dos pratos mais consumidos, seus acompanhamentos e o valor indicativo de consumo por pessoa.

Para o tratamento dos dados, também foi desenvolvida a **Tabela 2**, que apresenta a correlação dos 10 principais pratos selecionados da **Tabela 1**, e a presença desses pratos nas refeições venezuelanas, de acordo com os apêndices associados ao consumo por pessoa (**APÊNDICE A**, **APÊNDICE B** e **APÊNDICE C**).

## 6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

### 6.1. PRATOS TÍPICOS DA CULLINÁRIA CRIOLLA

A *arepa* é um prato muito comum e emblemático na Venezuela. Seria o pão do venezuelano, um alimento básico em suas refeições. As *arepas* são uma espécie de *tortillas*, tendo como base principal o milho seco. No entanto, diferente das *tortillas* comumente consumidas na América Central, as *arepas* são feitas a partir do milho branco, retirando a sua casca e moendo, em seguida, os grãos de milho em uma espécie de pilão. A mistura adquire um teor alcalino, diferenciando-se das demais *tortillas* consumidas na América Latina (PRESILLA, 2012).

A história da origem das *arepas* se inicia com a chegada dos colonos, que registraram durante a exploração do norte da América do Sul, nativos ocidentais venezuelanos e colombianos produzindo suas *arepas* em tachos de barro. Como os colonizadores europeus não possuíam trigo no novo território, eles aderiram ao consumo dessa espécie de pão nativo. Com o passar do tempo, durante a exploração pelo continente, os povos ibéricos levaram a influência dos nativos venezuelanos para outras regiões, como Peru e Equador. Na Venezuela, seu consumo é quase que substancial, presente nos cafés da manhã dos venezuelanos, como acompanhamento de refeições, aperitivo da tarde, como lanche pós jantar ou como um sanduíche posterior a uma noite de festa (PRESILLA, 2012).

As *arepas* de todo dia, tradicionalmente venezuelanas são brancas, arredondadas e com manchas marrons no topo, essas marcas são chamadas *conchas*, que determinam que o cozimento das *arepas* ainda procura se assemelhar às técnicas de cocção tradicionais, feitas em *budares*, tachos de argila ou de metal (PRESILLA, 2012).

As formas de consumo das *arepas* variam de acordo com o local e o tipo de *arepa* consumida. Se elas forem grandes, os venezuelanos seguram-na em uma mão com guardanapo, fazem um corte abrindo as *arepas* como uma espécie de sanduíche, não chegando a cortar por inteiro, formando um pequeno buraco pronto para ser recheado. Nas *areperas* (são estabelecimentos voltados para a produção de *arepas*) a massa no interior geralmente é descartada quando são cortadas, e recheadas de diferentes maneiras. Mas no dia-a-dia, os venezuelanos consomem em suas casas as *arepas* com a massa, misturando com manteiga e queijo ralado (consumido geralmente nos cafés da manhã) ou até mesmo feijões pretos, ovos mexidos, frango ou carnes desfiadas, variando as opções de recheio. As *arepas* possuem também nomes específicos para cada recheio preparado, como por exemplo, uma



*arepa* recheada com salada de frango desfiado e abacate, é chamada *reina pepiada* (PRESILLA, 2012).

Existem também as diferentes formas de preparo das *arepas* dependendo da região da Venezuela. A *arepa de maíz pilado*, que significa de milho moído, é muito consumida na região *llanera* e ocidental do país. Consiste basicamente em *arepas* feitas com grãos de milho comuns, em que é necessário descasca-los e fervê-los, moendo-os em seguida, até obter uma massa suave, sendo colocado em seguida para coccionar em um *budare* de 10 a 12 minutos. A *arepa de maíz precocido*, que significa de milho pré-cozido, se tornou a forma mais prática e a mais comum nos lares venezuelanos. Consiste basicamente em uma farinha pronta industrializada, que para o seu preparo, é necessário misturar a farinha com água e sal, amassar de 5 a 10 minutos e cozinhar de diversas formas, podendo ser assadas e até cozidas. A *arepa de maíz pelado*, que significa de milho descascado, é elaborada a partir dos grãos de milho branco (sem a casca amarela, conhecido no Brasil como canjica), oriundos do processo de tratamento com cinzas e cal, recebendo o nome do processo de *nixtamalización*, que consiste no cozimento dos grãos de milho em uma solução com cal, deixando descansar por uma noite. O processo é realizado para que a pele dos grãos de milho saia com mais facilidade, sendo posteriormente moídos e coccionados da mesma forma que a *arepa de maíz pilado*. A *arepa andina*, típica da região dos Andes, surgiu por meio dos povos indígenas, após a introdução do trigo e dos moinhos, para a produção da farinha do cereal, que deu origem a *arepa andina de trigo*, oriunda da fusão indígena com os povos ibéricos. Ela é elaborada misturando água ou leite e ovos, possuindo um formato mais fino que as *arepas* comumente consumidas na Venezuela. A *arepa de yuca*, que significa de mandioca, é muito comum na região do Amazonas e da Guayana. É feita a partir da farinha de mandioca juntamente com a fécula de mandioca. Acrescenta-se água, deixando a massa repousar até absorver tudo, porcionando a massa e em seguida fritando (ALFONZO, 2013).

Durante muitos anos o preparo das *arepas* era como um ritual, sendo necessário escolher, lavar, cozinhar em água com cal, descascar, para então formar a massa utilizada para o consumo (CANALES, 2015). Mas a preparação das *arepas* foi se modificando com o tempo, devido às adaptações com a vida moderna, o crescimento das cidades, o desenvolvimento de indústrias, deixando um pouco de lado, a antiga elaboração das *arepas* com o milho cru, devido ao tempo e dedicação necessários para seu preparo. A simplificação do preparo das *arepas* também ocorreu devido à introdução no mercado, das farinhas industrializadas pré-cozidas e de boa qualidade. Mas vale ressaltar, que o preparo tradicional das *arepas* em tachos

de ferro ou argila, segue sendo repassado em muitos lares no interior da Venezuela (ALFONZO, 2013; CANALES, 2015).

A *arepa* é então, o pão da nação venezuelana, decorrente dessa herança indígena que transcende o país, a partir do valor cultural agregado ao milho como alimento. A *arepa* carrega consigo uma memória comum ao povo venezuelano, com emoções e lembranças associadas à infância, a família e a pátria. É o alimento diário, que independentemente da geografia do país, é capaz de se mostrar presente em todo o território venezuelano. A *arepa* constitui parte do patrimônio cultural gastronômico da Venezuela, por toda sua importância econômica, produtiva, histórica e cultural devido aos seus múltiplos alcances, preservando este legado indígena, responsável pela identidade venezuelana e também latino-americana (ALFONZO, 2013).

A *hallaca* é também um prato nacional, icônico no território venezuelano. Essa preparação está presente em todas as casas na temporada de natal, carregada de sentimentos nostálgicos, história e identidade. Em cada região da Venezuela a *hallaca* é preparada de forma diferente, mas que ao final, possui resultados similares (CANALES, 2015; CHÁVEZ E., 2009). A *hallaca* é uma espécie de massa de milho, envolta por folhas de banana da terra e cozida posteriormente. Assemelha-se aos demais *tamales* consumidos na América Latina, incluindo a famosa pamonha brasileira (consumida tradicionalmente na festa de Santo Antônio de Pádua). Oriundo da palavra *tamal* dos astecas, que significava massa de milho cozida em palha de milho, os *tamales* são feitos também com massa de milho batida, recheados de carne ou algum tipo de molho. São envolvidos em folhas de banana da terra ou de milho, posteriormente cozidos no vapor. Os *tamales* e suas variações são a essência da cozinha *criolla*, presente em diferentes culturas latinas (PRESILLA, 2012; CHÁVEZ E., 2009).

Consumido durante todo o período de dezembro nos jantares de família e tradicionalmente consumido no natal, esse prato exige de um labor intenso, tornando-se exclusivamente por isso, especial, pela união de familiares e amigos para o auxílio no preparo, tornando todo o processo uma festividade (McCAUSLAND-GALLO, 2011; PRESILLA, 2012; BRICEÑO-ROSAS, 2009).

A origem da *hallaca* possui diferentes histórias e hipóteses, sendo uma delas de que seu surgimento se deu a partir dos *tamales*, devido ao intercâmbio entre as colônias, sendo as *hallacas* em especial, a maior expressão do barroco colonial na Venezuela. O prato é uma verdadeira confluência de culturas, com a união do milho oriundo do solo latino, com as carnes finas e temperos vindos da Europa, além das passas, alcaparras, carne de vaca e porco,

entre outros ingredientes oriundos de países ibéricos, sendo finalizado com a folha de banana da terra de origem asiática. A *hallaca* representa a mestiçagem gastronômica no território venezuelano (CANALES, 2015; CHÁVEZ E., 2009).

A *hallaca* é um prato emblemático e identitário do país, entretanto, não é tão cotidiano como as *arepas* ou o *pabellón*, dando as *hallacas* uma característica mais extraordinária devido à sua associação com seu consumo. Mas é devido a esse aspecto que o prato é considerado tão singular pelo povo venezuelano. Mesmo não estando presente no cotidiano, o prato tem importância e presença cultural, sendo uma das comidas mais tradicionais da culinária do país, ganhando seu próprio espaço na gastronomia venezuelana (BRICEÑO-ROSAS, 2009).

O *pabellón criollo* é um dos principais expoentes da cultura alimentar venezuelana, podendo ser classificado como a bandeira nacional da alimentação no país. Consumido por todos os venezuelanos, sua preparação resulta da união de ingredientes que agregam o valor cultural do prato. O *pabellón* é constituído de quatro ingredientes principais, sendo eles: o arroz, o feijão preto, a carne e a banana da terra. É enfático o fato da composição do prato ser elaborada a partir desses ingredientes em conjunto, mas o *pabellón* possui um significado particular, sendo mais do que a soma dessas partes, envolvendo aspectos singulares associados à preparação. Geralmente, a carne consumida no *pabellón* é desfiada, a banana é em fatias grossas fritas (as *tajadas*), o feijão do prato deve ser feijão preto e o arroz como sendo branco (BRICEÑO-ROSAS, 2009).

A preparação nacional reflete a mestiçagem gastronômica no país, possuindo dentre quatro ingredientes principais, três (o arroz branco, a banana da terra e carne) de origem asiática, e o feijão preto autóctone do continente americano. O prato conta também com a presença de alguns ingredientes acessórios como: a cebola, o alho, a pimenta, o cominho e o orégano, da Ásia; o *ají dulce* (uma espécie de pimenta), o pimentão e o tomate da América; e o óleo vegetal e o molho inglês oriundos da Europa. Os pratos típicos venezuelanos representam esse fenômeno transcultural sendo o *pabellón* o principal representante da culinária *criolla* (MORALES, 2009).

Segundo alguns estudos históricos, o prato tem sido preparado pelos venezuelanos por gerações, estando na mesa deles desde, no mínimo, cem anos. O surgimento do *pabellón* não é muito preciso, ainda que algumas ideias levem a crer que, seu nome tem aproximadamente cem anos, é notório o conhecimento da tradição e popularidade dos ingredientes nele presentes, na alimentação da população venezuelana. O arroz branco consumido com o feijão preto e carne estão nos pratos da Venezuela há muito tempo. Mas segundo uma pesquisa do

historiador Rafael Cartay (1998), sobre menções do prato no passado venezuelano, foi descoberto que anteriormente ao século XX, não havia qualquer relato sobre o prato ou alguma composição de ingredientes similar ao *pabellón*, somente durante os anos de 1870 e 1890 que foram encontrados alguns registros de estrangeiros em viagens ao país. O auge de sua importância nacional estava associado diretamente com a história da Venezuela, quando o *pabellón* teve sua apresentação frente às culturas internacionais, durante o processo de globalização. O auge do *pabellón* ocorreu nesse período, por ter sido associado a um elemento de nacionalismo para o país, que se iniciou no governo de Gómez, oriundo do contraste entre o nacional e internacional, devido à abertura ao exterior ocorrida com maior força à partir século XX (BRICEÑO-ROSAS, 2009; SCANNONE, 2013).

O *pan de jamón* (traduzindo, pão de presunto) é um prato tradicional da culinária *criolla* também muito comum no período natalino. O natal em si é uma data marcada pela preparação e combinação de pratos muito particulares venezuelanos. Na ceia natalina da Venezuela são encontradas as *hallacas* barrocas, a *ensalada de gallina*, que consiste em uma salada de frango desfiado com batatas e cenoura, assado de porco e uma fatia do tradicional *pan de jamón*, um pão recheado de presunto, azeitonas e uva passa (PRESILLA, 2012).

O surgimento do pão não é muito antigo como os outros pratos da culinária *criolla*. Segundo Miro Popic (2014), crítico de comida em Caracas, em seu livro “*El libro del pán de jamón*”, a partir de registros jornalísticos, Miro concluiu que o primeiro pão foi feito no início do século XX, em uma padaria localizada em Caracas, que provavelmente fora *Panadería Ramaella*. Durante esse período, as padarias iniciam o processo de elaboração do *pan de jamón*, a partir da feitura do presunto cozido, feito a partir do presunto *Ferris*, muito conhecido nos Estados Unidos da América. O presunto era feito para as celebrações natalinas, e os padeiros começaram a fazer recheio para os pães a partir das sobras desses presuntos dando o surgimento do *pan de jamón*. A ideia foi muito bem recebida e agradou o paladar da população caraquenha. Foi então que no ano de 1906, a partir de um anúncio divulgado no jornal *El Constitucional*, pela Padaria *Montauban & Cia*, de que o *pan de jamón* era a especialidade natalina da casa, que gerou uma tendência a ser seguida por outras padarias. Em 1920, que os ingredientes acessórios como uva passa, azeitonas, e até mesmo alcaparras, foram adicionados como forma de atrair clientes. O pão é recheado de presunto, passas e azeitonas, podendo conter bacon, é levado para assar sendo pincelado com uma mistura de gema com açúcar para dar o sabor adocicado e a coloração amarronzada, além de dar suculência, sendo indispensável pelos venezuelanos nas noites de natal (PRESILLA, 2012; SCANNONE, 2013).

As *cachapas* também são muito comuns no dia a dia do Venezuelano. Existem dois tipos de *cachapas* consumidos na Venezuela: as *de budare* que são bolos de milho plano, feitas no *budare*, e a *de hoja*, que a massa de milho é colocada no interior das folhas de milho, amarradas e colocadas em água fervente. As *cachapas de budare* são uma espécie de bolo plano de milho grelhado, feito a partir dos grãos de milho fresco moídos grosseiramente. Essas *cachapas* são encontradas facilmente por vendedores de beira de estrada ou em *areperas*, que são especializadas na produção de *arepas* (PRESILLA, 2012; SCANNONE; 2013).

As *cachapas* são coccionadas em chapas que possuem o mesmo nome do produto produzido, e normalmente são servidas com o tradicional *queso de mano* venezuelano suave e saboroso. O milho venezuelano possui uma grande concentração de amido, precisando somente que a massa de milho moído seja aquecida para formar os bolos planos, não necessitando que seja adicionado nada ao milho moído. A Venezuela possui também uma alternativa mais acessível e rápida para a elaboração das *cachapas* em casa: a farinha de milho pré-cozida. Para a produção da *cachapa* a partir da farinha industrializada, é necessário um pouco de milho fresco, para que não comprometa o sabor e a textura da preparação (PRESILLA, 2012).

A *cachapa* é uma expressão da cozinha venezuelana em todas as esferas sociais, presente em todo o território da Venezuela, tendo sua utilização de forma múltipla, mas sendo a forma mais difundida de seu consumo, como acompanhamento dos queijos mais tradicionais do país, em particular, o *queso de mano* e o *guayanés* (CANALES, 2015).

Outro prato importante de ser citado é *la crema de caraotas negras* (traduzindo, creme de feijão preto). A Venezuela possui uma grande herança do período colonial de comércio do açúcar, que reflete diretamente na cozinha atual venezuelana. Durante esse período colonial, a evidência do doce era muito comum na *cocina mantuana*, nome dado à cozinha dos proprietários de terra da alta sociedade. A qualidade do *papelón* (espécie de rapadura) venezuelano era mais suave e esse ingrediente foi o que tornou a *crema de caraotas negras* tão distinta, por seu sabor doce. Quanto mais doce a doce, mais emergida está a preparação na culinária tradicional, sendo um dos grandes sabores da Venezuela (PRESILLA, 2012; CANALES, 2015).

*Empanadas criollas* também estão entre as preparações tradicionais venezuelanas. Da família da *arepa*, atualmente as *empanadas* venezuelanas são produzidas com farinha de milho pré-cozida, água, sal entre outros ingredientes, como *papelón* ralado, que dá um sabor adocicado à massa que será recheada. Ela possui múltiplos recheios e variadas formas de

preparo, assim como a tradicional *hallaca*. Para se ter uma ideia, nos *Puertos de Altigracia* no estado de Zulia (Venezuela) há um estabelecimento que possui mais de 30 tipos de recheios para as *empanadas*, necessitando apenas da imaginação de quem está preparando (CANALES, 2015).

Na Venezuela hoje em dia, as *arepas* e as *empanadas* são feitas a partir dessa mesma farinha de milho pré-cozida, tornando bem diferente as *empanadas* feitas a partir dessa farinha e das *empanadas* produzidas com milho fresco, a começar pela característica seca e quebradiça proporcionada pela farinha industrializada, além do sabor substancialmente melhor das *empanadas* produzidas com o milho fresco. Porém o tempo de preparo é muito maior utilizando o milho, rendendo no mínimo 6 horas de hidratação do milho, antes de moê-lo para chegar à consistência pastosa, e um bom moedor é indispensável para obter uma boa *empanada* (PRESILLA, 2012).

O apreço por caldos e ensopados feitos com tripas foi trazido para o Atlântico há muitos anos, e a população das Américas geralmente chamavam a tripa de *mondongo* (que é uma especialidade dos países caribenhos) temperado com ingredientes clássicos da região do caribe e andina. O *mondongo* é um dos pratos mais difíceis da culinária *criolla* venezuelana. Possui tantas variações de receitas devido as diferentes localidades e cozinheiros que a executam. Cada região possui uma maneira particular para a elaboração do *mondongo*, e essa iguaria pode ser consumida em quase todas as cidades da Venezuela, mas os mais tradicionais e caseiros, segundo Canales (2015) serão encontrados na cidade de Caracas, que remetem a lembranças e recordações de *mondongos* cuidadosamente preparados, sendo o tradicional *mondongo* feito a partir da tripa de boi e vegetais (PRESILLA, 2012; CANALES, 2015; SCANNONE; 2013).

Dentro da culinária *criolla* venezuelana existem também *los postres*, que seriam as sobremesas tradicionais do país. A *torta de plátanos* (torta de banana da terra) é um prato tradicional venezuelano. A torta consiste basicamente em uma massa recheada com banana da terra madura e queijo branco. É feita em camadas, com a banana da terra frita em fatias, além de conter o tradicional *papelón* para adocicar a preparação. Outro doce tradicional venezuelano que estará na lista é o *majarete*, feito a partir de um creme de milho com coco, a sobremesa é uma herança do período hispânico caribenho, sendo um clássico do período colonial. O nome tem sua origem pela sua produção no período colonial, em que os cozinheiros preparavam o milho por meio de uma maceração em um grande pilão, oriundo do verbo em espanhol *majar*, que seria macerar. A versão venezuelana do *majarete* seria uma combinação de um *tamal* doce acrescido de leite de coco e doce de leite. O milho é macerado

até se tornar pastoso, adicionando em seguida os outros ingredientes. O *majarete* venezuelano se difere dos demais existentes na América (como por exemplo, o cubano) pela presença do *papelón*, assinatura do país nas preparações doces, e algumas salgadas, muito presente na cozinha tradicional da Venezuela (PRESILLA, 2012).

A **Tabela 1** apresenta a seleção dos pratos típicos e sua lista de ingredientes.

**Tabela 1-** Principais preparações *criollas*

Preparação	Ingredientes
Arepa <sup>1</sup>	Milho Branco Seco Moído Água Sal Óleo <i>Masa</i> Milho Branco Em Grãos Água Sal Óleo Farinha De Milho Branco Pré-Cozida Água Sal Óleo
Hallaca <sup>1</sup>	Milho Branco Seco Moído Milho Moído Cozido <i>Masa</i> Pernil De Porco Galinha Folha De Bananeira Óleo Cebola Alho Alcaparras Caldo De Galinha Pimenta Ají Dulce Pimenta Ají Picante Mostarda Vinho Moscatel Vinagre Molho Inglês <i>Papelón</i> Pimentão Vermelho Pimenta Do Reino Sal
Empanada <sup>1</sup>	Milho Moído Seco Milho Moído Cozido <i>Masa</i> Óleo Com Colorífico Água
Mondongo <sup>1</sup>	Tripa De Boi Pata De Boi Água Aipim Vagem



**Tabela 1-** Principais preparações *criollas* continuação

Preparação	Ingredientes
Mondongo <sup>1</sup>	Cenoura Inhame Batata Abóbora Milho Inhame Repolho Pimenta Do Reino Mostarda <i>Masa</i> Pickles Salsinha Coentro Açúcar Limão Bicarbonato De Sódio
Pabellón <sup>2</sup>	Feijão Preto Cozido Cebola Pé De Porco <i>Papelón</i> Tomate Carne Bovina (Fraldinha) Óleo Urucum Cominho Alho Ají Dulce Arroz Branco Sal Banana da Terra
Pan de Jamón <sup>1</sup>	Levedura Água Açúcar Leite Farinha Manteiga Vegetal Manteiga Sal Presunto Cozido Passas Azeitonas Ovos
Cachapa <sup>1</sup>	Grão De Milho Doce Sal

**Tabela 1-** Principais preparações *criollas* continuação

Preparação	Ingredientes
Cachapa <sup>1</sup>	Açúcar Óleo Água
Crema de caraotas <sup>3</sup>	Feijão preto cozido e batido Água Cebola <i>Papelón</i>
Torta de banana da terra <sup>1</sup>	Banana da Terra Óleo <i>Papelón</i> Manteiga Queijo branco Ovos Água
Majarete <sup>4</sup>	Milho moído Água <i>Masa</i> Polpa de coco ralado Leite de Coco <i>Papelón</i> Sal Amido de Milho Açúcar Canela em pó

<sup>1</sup> Retirado do livro : SCANNONE, Armando. Mi Cocina: a la manera de Caracas. 34° edición de bolsillo. Caracas. Editorial Arte, S.A., 2014.

<sup>2</sup> Retirado do livro: MCCAUSLAND-GALLO, Patricia. The food and cooking of Colombia & Venezuela. Wigston, Anness Publishing Ltd, 2011.

<sup>3</sup> Retirado do livro: PRESILLA, Maricel E.. Gran cocina Latina: the food of Latin America. 1st ed. New York. W.W. Norton & Company, Inc, 2012.

<sup>4</sup> Retirado do livro: SCANNONE, Armando. Clássicos de la cocina venezolana. 1. ed. Caracas. Editorial Arte S.A., 2013.

## 6.2. CORRELAÇÃO DOS PRINCIPAIS PRATOS TÍPICOS COM A IV ENCUESTA DE PRESUPUESTOS FAMILIARES 2008-2009

Foi observada a presença de cinco das dez preparações da cozinha *criolla* venezuelana no consumo alimentar venezuelano, sendo elas, a *arepa*, a *hallaca*, as *empanadas*, o *pabellón* e *la crema de carotas negras*. A presença desses pratos na alimentação venezuelana foi observada de forma variada, sendo algumas percebidas com o prato em si, e outras como a composição de ingredientes, tornando emblemática a característica do prato, sendo consumida de outra maneira. Isso foi evidenciado no caso do *pabellón*, que na pesquisa não houve um destaque do consumo do prato por parte dos indivíduos, entretanto, sua composição (arroz branco, feijão preto, carne desfiada e *tajadas*) é tão emblemática para os venezuelanos que o *pabellón* foi destacado como um dos variados recheios consumidos nas *empanadas* dos cafés-da-manhã.

Observou-se que um dos dez pratos da culinária *criolla* venezuelana esteve presente em todas as refeições, ganhando destaque como sendo o prato mais consumido em duas dessas refeições: a *arepa*. De acordo com os dados coletados, as *arepas* estão em prioridade de consumo no café-da-manhã venezuelano, com uma porcentagem de 60,9% de indivíduos que consomem o prato, e no jantar com 45,7% (somatório da coluna de porcentagem dos acompanhamentos da *arepa* no ANEXO C). Durante a coleta de dados, a *arepa* esteve presente também no almoço dos venezuelanos, entretanto não foram fornecidas informações em relação ao percentual do consumo da *arepa* nos almoços pela IV ENPF, possuindo somente dados sobre os acompanhamentos da preparação.

O segundo prato típico de maior destaque, posterior ao consumo predominante da *arepa* na alimentação venezuelana, foram as *empanadas*. Essa preparação obteve um consumo representativo no café-da-manhã, com 5,4%. Ainda sobre esse prato, foi destacada a presença de um recheio particular, que denota de uma forma, a representatividade de outro prato típico: o *pabellón*. As *empanadas* de *pabellón* não foram destacadas devido a sua prevalência, mas sim pela presença na pesquisa, representando apenas 1% do total de 5,4% das *empanadas* consumidas no café-da-manhã, com representatividade total de 0,05% de consumo na refeição.

As *hallacas* também estiveram presentes nas refeições, sendo consumida no café da manhã, como uma das opções de bolinho (0,13%) e sendo consumida no almoço, como acompanhamento do frango por 0,6% da população. Vale ressaltar que não foram fornecidos

valores numéricos em relação à representatividade do consumo de frango como prato principal.

*La crema de caraotas negras* também se mostrou presente, sendo consumida no almoço como forma de acompanhamento da carne de porco por 1,4% da população. Não foi fornecido pela IV ENPF um valor numérico em relação à parte representativa do consumo da carne de porco nos almoços, possuindo somente informações em relação aos acompanhamentos da preparação.

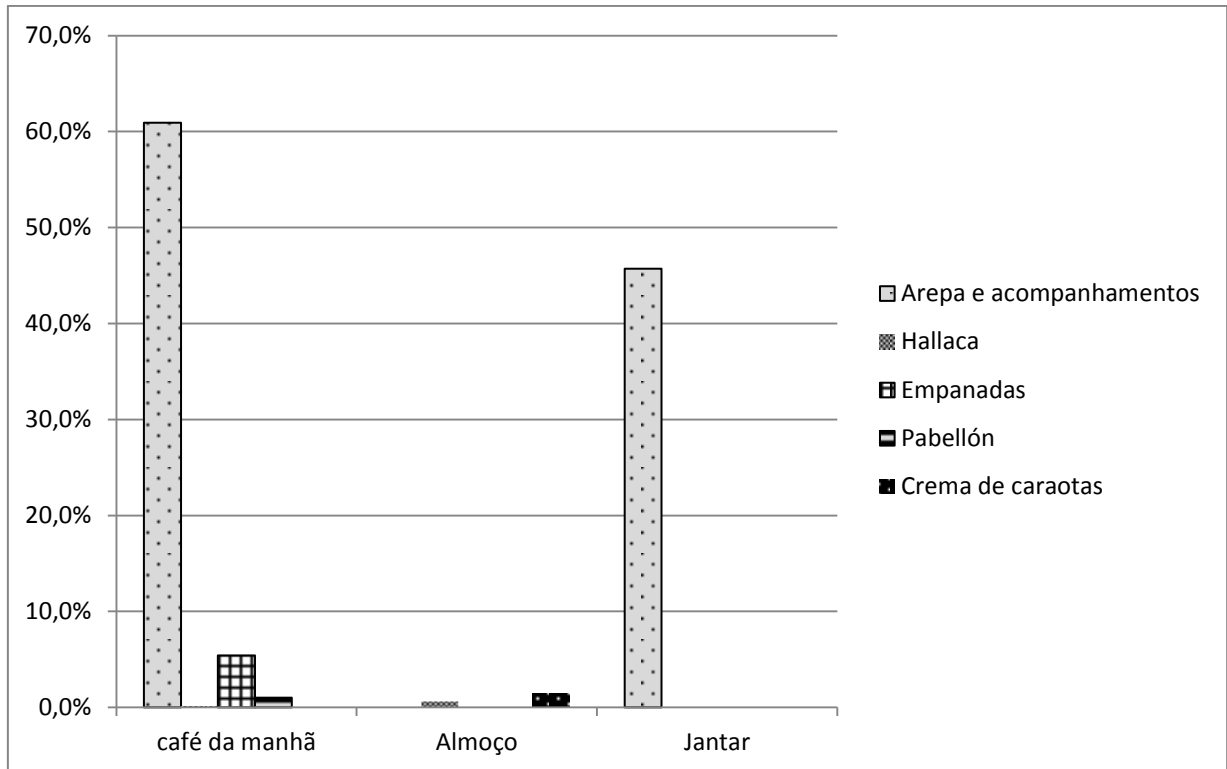
Não foram constatados na pesquisa a presença dos seguintes pratos: *mondongo*, *pan de jamón*, *cachapa*, torta de banana da terra e *majarete* com ausência da presença dessas preparações durante todos as informações avaliadas de consumo alimentar fornecidos pela IV ENPF.

A correlação dos principais pratos típicos da culinária *criolla* com os alimentos consumidos nas principais refeições habituais dos venezuelanos é apresentada na **Tabela 2** e pode ser mais bem ilustrada pela **Figura 1**, apresentadas a seguir.

**Tabela 2-** Correlação dos pratos da cozinha *criolla* consumidos nas principais refeições

Preparação <i>Criolla</i>	Preparações em que são Consumidas	Porcentagem	Refeição
Arepa	Arepa e acompanhamentos	60,9%	Café-da-manhã
	Arepa e acompanhamentos	*	Almoço
	Arepa e acompanhamentos	45,7%	Jantar
Hallaca <sup>1</sup>	Bolinhos e acompanhamentos	0,13%	Café-da-manhã
	Frango e acompanhamentos	0,6%	Almoço
Empanada <sup>1</sup>	Empanadas	5,4%	Café-da-manhã
Mondongo <sup>1</sup>	-	-	-
Pabellón <sup>2</sup>	Empanadas	0,05%	Café-da-manhã
Cachapa <sup>1</sup>	-	-	-
Pan de Jamón <sup>1</sup>	-	-	-
Crema de caraotas <sup>3</sup>	Carne de porco e acompanhamentos	1,4%	Almoço
Torta de banana da terra <sup>1</sup>	-	-	-
Majarete <sup>4</sup>	-	-	-

"\*": Sem informações fornecidas pela IV ENPF



**Figura 1-** Consumo de pratos *criollos* por refeição

Os valores expressos pelas preparações no gráfico: *arepa* e acompanhamentos com 60,9% de consumo no café-da-manhã, sem valores numéricos fornecidos pela IV ENPF em relação à parte representativa do consumo das *arepas* nos almoços, e com 45,7% de consumo no jantar; a *hallaca* com 0,13% do total de bolinhos consumidos no café-da-manhã, com 0,6% de consumo como acompanhamento dos frangos no almoço e sem consumo relatado no jantar; as *empanadas* com 5,4% de consumo somente no café-da-manhã; o *pabellón* com 0,05% consumido somente na forma de recheio de *empanada* no café-da-manhã; a *crema de caraotas negras* com 1,4% consumido no almoço juntamente com a carne de porco; os pratos *mondongo*, *pan de jamón*, *cachapa*, torta de banana da terra e *majarete* não foram incluídos no gráfico por não serem identificados na pesquisa de consumo.

A partir dos dados coletados em relação aos pratos consumidos nas principais refeições venezuelanas, pode-se observar a baixa presença dos pratos típicos da culinária *criolla* no consumo alimentar venezuelano. Tal fato pode ser explicado devido aos alimentos que ganharam território e espaço na dimensão alimentar venezuelana, mudando alguns aspectos do hábito alimentar na Venezuela. Um exemplo disso é a substituição do consumo de frutas autóctones tradicionais por peras, uvas e maçãs. Outro exemplo é a introdução de outros ingredientes, como a substituição do milho e a *arepa* por pães e massas. Tais fatores descrevem o aporte de imigrantes no país, a introdução e evolução tecnológica, que influenciaram e alteraram o regime alimentar do país, incrementando uma variedade gastronômica e ampliando a diversidade nos hábitos de consumo alimentar venezuelanos (MORALES, 2009).

Ao mesmo tempo, podemos observar que a diversidade e ampliação de hábitos alimentares, corroboram para a redução do consumo de pratos típicos da culinária *criolla*. Segundo os autores Bacardí-Gascón e Jiménez-Cruz (2015), as propagandas apelativas e abusivas de empresas de alimentos industrializados gera impacto direto nos hábitos alimentares familiares e infantis, de populações latino-americanas, incluindo a Venezuela, resultando no sobrepeso e obesidade infantil. O grande volume de informações afeta diretamente no comportamento alimentar, corroborando para uma alimentação padronizada e, nesse caso, danosa à saúde. A fuga do que é oferecido tradicionalmente na alimentação do país e o que é induzido pelo marketing, contribui para que a presença de preparações típicas da Venezuela esteja em decaimento no consumo alimentar habitual.

Ainda em relação à alimentação cotidiana do venezuelano, os autores Salvador, Rojas, Lorenzo e Martos (2015) constataram que o consumo alimentar do venezuelano está bem distante do necessário para a promoção da saúde e controle de doenças. O consumo de alimentos industrialmente processados pela população chega a 90%, tendo como os produtos mais consumidos o sal, temperos industrializados e a farinha de milho pré-cozida. Essa pesquisa, entretanto, destaca também o consumo de *arepas* e banana da terra, que além de serem boas fontes de fibra e vitaminas, são elementos predominantes da cozinha *criolla* venezuelana, demonstrando que, tais produtos ainda fazem parte do consumo alimentar do país, denotando a sua tradição cultural.

Porém, para Rodríguez (2009), há o destaque de que o que é considerado um sabor cultural para um grupo de indivíduos, são considerados uma série de características que pelas quais são transmitidas a cultura do país de forma que esteja relacionado diretamente com a sua identidade sociocultural. Aspectos como associações, simbolismos e representações são

uns dos fatores que configuram o que é cultural, caracterizando o pertencimento de um determinado componente dentro de um grupo. Um exemplo disso é o *pabellón* ser considerado um prato típico nacional, envolvendo toda uma cadeia de condicionamento ambiental, econômica, política e social que a fez tornar como símbolo da alimentação venezuelana.

Tais aspectos são formados em um longo período de tempo, e a análise quantitativa, (por meio do mapeamento das preparações) tornou restrita a amplitude do sabor cultural presente na cozinha *criolla* venezuelana, por meio da seleção dos pratos, de acordo com a prevalência nos livros de receita da Venezuela, além da utilização de outra ferramenta de coleta de dados quantitativa, a *IV ENPF*. A pesquisa realizou uma coleta dados para traçar o perfil de consumo alimentar venezuelano, entretanto, tal pesquisa denotou uma carência de análise mais aprofundada. Os dados da *IV ENPF* voltados para o consumo de ingredientes era limitado, possuindo somente informações sobre proteínas animais e embutidos, e bebidas, sem incluir alimentos com características importantes em quantidade e qualidades adequadas para a população como cereais, leguminosas, hortaliças e vegetais folhosos, tuberosos e frutuosos.

Outra questão seria a limitação dos pratos selecionados dentre as principais refeições da população venezuelana, sem que houvesse a inclusão do consumo dos *postres* (sobremesas) que tiveram espaço dentro da seleção dos dez principais pratos típicos tradicionais venezuelanos devido a sua representatividade, sem enfoque ou caracterização na pesquisa de orçamento venezuelana. Outra limitação seria a presença de dois pratos tradicionais do período natalino (o *pan de jamon* e a *hallaca*) não estarem presentes no consumo habitual do venezuelano, também seria um fator importante, uma vez que por serem pratos emblemáticos desta data, tornam seu consumo mais restrito.

A falta de material divulgado sem um maior detalhamento deixou de fora da metodologia aspectos importantes como, a questão dos estratos sociais, a *per capita* por habitação, localização, número de membros dentro das casas, faixa etária dos entrevistados, e todos esses fatores que deveriam ser associados, não só aos ingredientes consumidos, mas também aos pratos destacados na coleta de dados das refeições realizadas na semana anterior das entrevistas realizadas pela *ENPF*. O bloco da pesquisa que avalia os pratos consumidos por refeição (café-da-manhã, almoço e jantar) não apresenta algumas informações importantes como os valores numéricos em relação à parte representativa do consumo em relação à parte total nos almoços, possuindo uma ponderação de 100% para cada prato principal consumido, somente com informações em relação aos acompanhamentos da preparação. Por exemplo, o

prato de destaque da pesquisa em relação ao almoço mais frequente foi o frango ou carne de boi com arroz, sem evidencia em porcentagem da representatividade em relação à parte do total. Tal fato inibiu o processo de correlação realizada na **Tabela 2**, tornando difícil a tarefa de análise por prevalência de acordo com a porcentagem de consumo nas refeições (café-da-manhã, almoço e jantar).

A questão da valorização da gastronomia venezuelana dentro da Venezuela também é um fator importante a ser mencionado. Segundo Rodríguez (2009), em seu trabalho *El sabor venezolano: desde la mirada de los chefs venezolanos*, houve toda uma narrativa sobre a questão do que é cultural, tradicional e essencial para uma culinária emblemática e típica, por meio de relatos de alguns chefs de cozinha venezuelanos. No decorrer do trabalho, foi exposto que o comportamento cultural presente em um país permeia pela alimentação e seus simbolismos para a sociedade.

A Venezuela passou por um século de muitas mudanças decorrentes de guerras, escassez, pragas, que geraram reflexos diretos nos hábitos alimentares mudando alguns costumes culinários. A dificuldade de acesso a materiais relacionados à gastronomia venezuelana denotou a escassez de estudos e trabalhos acadêmicos voltados para a área, sendo muitos dos mais acessíveis, escritos por um mesmo autor, como *Rafael Cartay* ou *José Rafael Lovera*, historiadores e gastrônomos especializados na área que buscam enriquecer esse âmbito por meio da publicação de livros e artigos e que são referenciados em diversos estudos voltados para alimentação e gastronomia. Os artigos utilizados na composição do atual trabalho, que possuíam uma vertente gastronômica, deram um destaque maior para as questões sociológicas e culturais, importantes para o conhecimento sobre hábitos alimentares venezuelanos e que estão voltados para a área de gastronomia.

Alguns aspectos valem ser ressaltado em relação à área de gastronomia venezuelana como, formas de valorização e resgate cultural do acervo gastronômico que possuem. A reconstrução da história gastronômica a partir do clássico seria uma delas, unindo o trabalho desde o pré-preparo de um prato tradicional, com a tecnologia, que tornando mais acessível e preciso a manutenção de tais preparações. A valorização do que está presente dentro dos lares venezuelanos, que acabam sendo esquecidos pela glamourização dos restaurantes. A melhoria da educação de profissionais da cozinha, e a educação de indivíduos que não trabalham na área, gerando apreço pelo que é oferecido em sua terra. A divulgação de trabalhos, pesquisas e estudos realizados por chefs, cozinheiros, comensais, historiadores, gastrônomos e outros profissionais da área, também seria uma forma de reavivar a tradição da culinária da Venezuela.



No artigo de José Rafael Lovera, *Cultura y tradiciones de la alimentación en Venezuela* (2005), há a abordagem do processo de formação alimentar venezuelana e o questionamento da falta de exploração do campo da história alimentar do país. Os estudos voltados para a chamada “ciências da nutrição” tem trabalhado e estudado de forma mais enfática no melhoramento da alimentação do venezuelano, por meio da investigação, captura de informação e pesquisa populacional e histórica da formação alimentar do país que se iniciou há cerca de cinco séculos nutridos de influências aborígenes, ibéricas, africanas e asiáticas. Entretanto, ainda segundo Lovera, pode-se dizer que o reconhecimento do acervo alimentar, próprio e característico venezuelano, foi registrado em meados do século XIX. A gastronomia e culinária alimentar tradicionais persistem até os dias atuais, mas durante um período fora ameaçada por influências culturais alimentares do estrangeiro.

Mediante a isso, surge um movimento que se contrapõe a essa extinção ou possível esquecimento gastronômico, como forma de resgate cultural por meio de divulgações de livros de receitas tradicionais como os do autor *Armando Scannone*, a fundação do *Centro de Estudios Gastronómicos* (CEGA), além da colaboração de estudos e pesquisas de historiadores, economistas, sociólogos, antropólogos e nutricionistas, dando início à um processo de valorização da culinária como fator cultural importante, como um patrimônio intangível. Lovera acredita também que, devido ao rápido desenvolvimento em que a cultura está inserida, sendo muito dinâmica e mutável, a gastronomia em meio à modernidade tem o labor de se mostrar presente como forma de manutenção da identidade do povo venezuelano.

O tema ainda é muito recente ao país, e esse reflexo em relação à demanda de informações que tentam se instaurar no país, necessita de um fomento para crescer a valorização da gastronomia na Venezuela. A modernidade traz consigo a violação de culturas centenárias, a modernização pode corroborar com a reafirmação de uma cultura com a utilização da tecnologia como ferramenta de desenvolvimento e resgate de forma rápida e ostensiva.

## 7 COSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo abordou um tema ainda não apresentado e estudado no Brasil de levantamento de dados em relação à presença da culinária *criolla* no cotidiano do venezuelano. O conteúdo do trabalho ainda é muito pouco debatido no próprio território venezuelano, com foco na área da gastronomia, devido à recente atenção voltada para o meio, que está em processo de desenvolvimento e expansão. Os resultados obtidos em relação à presença da gastronomia *criolla* na habitual alimentação venezuelana mostrou que, ela se mantém presente, mas de forma discreta. Sua presença se revelou bem restrita em relação a alguns pratos. Ainda assim, a culinária tradicional conseguiu se mostrar existente no cotidiano do venezuelano, em meio à extensa diversidade de alimentos consumidos e as influências sofridas pelo país.

Os resultados comprovam a necessidade de implantação de uma pesquisa mais detalhada em relação ao consumo alimentar. A pesquisa deve traçar um perfil de consumo dos venezuelanos de forma aprofundada, ampliando as perspectivas, os aspectos em relação aos ingredientes, devendo ser mais diversificado, com estratificação por renda, área e gênero, com maior detalhamento em relação ao consumo. Por fim, o trabalho de coleta de dados poderia ser divulgado, de forma que seja acessível para toda população venezuelana e para interessados na área, como ferramenta de consulta e a fim de aprofundar e expandir o conhecimento e estudos da gastronomia e alimentação, utilizando-a como uma ferramenta de informação.

Os pratos típicos da culinária *criolla* estão presentes entre os ingredientes e preparações mais consumidos do país, entretanto a sua presença não se mostrou de forma ampla em meio às preparações mais consumidas, sendo restrita a alguns pratos. A *arepa* destacou-se como prato típico da culinária *criolla* mais consumido atualmente, presente em todas as principais refeições venezuelanas.

A presença dos pratos típicos da culinária *criolla* nas principais refeições da população venezuelana foi considerada baixa. De acordo com a proporção de refeições realizadas e a totalidade de receitas selecionadas, possuiu somente: *arepa*, *hallaca*, *empanadas* e *la crema de caraotas negras*, além das taxas representativas serem baixas (com exceção da *arepa*). Cinco das dez preparações selecionadas como as principais receitas *criollas* não foram constatadas nos relatos de consumo fornecidos pela IV ENPF.

Conclui-se que a presença da culinária *criolla* no cotidiano no venezuelano não se mostrou marcante na atualidade.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALFONZO, Bertha Rivas, El casabe y la arepa: alimentos prehispánicos de la culinaria indígena venezolana. **Revista de turismo y patrimonio cultural**, v.22, n.2, p.433-432. 2014.

BACARDÍ-GASCÓN, Montserrat; JIMÉNEZ-CRUZ, Arturo. *TV Food advertising geared to children in Latin-American countries and Hispanics in the USA: a review*. **Nutrición Hospitalaria**. ISSN 0212-1611, vol. 31, n. 5, p. 1928-1935, Tijuana, 2015.

BCV: *Banco Central de Venezuela. IV Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009. Hábitos alimenticios del venezolano: principales resultados*, 2011.

BELLUZZO, Rosa. **Os sabores da América: Cuba, Jamaica, Martinica, México**. Editora Senac, São Paulo, 2004.

BRICEÑO-ROSAS, Roberto. **El pabellón: um estudo sociológico de um prato tradicional venezolano**. 301 p. tesis (Facultad de ciencias económicas y sociales)- Universidad Central de Venezuela. Caracas. 2009.

CANALES, Rubén Osorio. **Memorias del fogón**. 1. ed. Caracas. Editorial CEC, SA, 2015.

CANESQUI, Ana Maria; GARCIA, Rosa Wanda Diez; RIAL, Carmem Sílvia Morais; MAES, Gérard; CORBEAU, Jean-Pierre; HERNÁNDEZ, Jesús Contreras; DANIEL, Jungia Maria Pimentel; ARNAIZ, Mabel Gracia; MACIEL, Maria Eunice; CORRÊA, Norton F.; PONS, Sílvia Carrasco i; CRAVO, Veraluz Zicarelli. **Antropologia e Nutrição: um diálogo possível**. ed. 20, Rio de Janeiro. Editora FIOCRUZ. 2005

CARTAY, Rafael. **El pan nuestro de cada día: cronica de la sensibilidad gastronômica venezolana**. Fundação Bigott. Venezuela, 1995.

COSTA, José de. **Historia Natural y Moral de las Índias**. Biblioteca Virtual Universal. Editorial del Cardo. p. 144-148. Argentina, 2003. Disponible em: <http://www.biblioteca.org.ar/libros/71367.pdf>> Acesso em 15 de jan. 2016.

DaMATTA, Roberto. **O que faz o brasil, Brasil?** Editora Rocco, Rio de Janeiro, 1986.

FREIXA, Dolores; CHAVES, Guta. **Gastronomia no Brasil e no mundo**. 2. ed. 3. reimpr. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2013.

GARCÍA, Radhanaris, **El restaurante caraqueño: claves de éxito, uma propuesta de las áreas donde se encuentran los factores que influyen en el éxito de um restaurante**. 103 p. Trabajo de grado (Escuela de Comunicación Social)- Universidad Católica Andrés Bello. Caracas. 2001.

LOVERA, José Rafael. Cultura y tradiciones de la alimentación en Venezuela. **Anales Venezolanos de Nutrición**. v. 18, n. 1, p. 138-140, Caracas, 2005.

LOVERA, José Rafael. **Historia de la alimentación en Venezuela**. ed. 2. Editorial CEGA. Caracas, 1998.

MCCAUSLAND-GALLO, Patricia. **The food and cooking of Colombia & Venezuela**. Wigston, Anness Publishing Ltd, 2011.

MONTANARI, Massimo. **O Mundo na cozinha: história, identidade, trocas**. tradução por Valéria Pereira da Silva. São Paulo. Editora Estação Liberdade: Senac, 2009.

MORALES, Juan B. Calanche. Influencias culturales en el régimen alimentario del venezolano. **Anales Venezolanos de Nutrición**. vol. 22, n. 1, pp. 32-40, Caracas, 2009.

POPIC, Miro. **El nuevo libro del pan de jamon...y 26 panes más**. El Nacional, Venezuela, 2014.

PRESILLA, Maricel E.. **Gran cocina Latina: the food of Latin America**. 1st ed. New York. W.W. Norton & Company, Inc, 2012.

RIVAS, José Daniel Anido; CARTAY, Rafael. **El plátano em la gastronomía venezolana (*Musa paradisíaca/ Harton cv*)**. ed. 1. Vicerrectorado Administrativo de la Universidad de los Andes, Mérida, 2010

RODRÍGUEZ, Luany. **El sabor venezolano: desde la mirada de los chefs venezolanos**. 106 p. Trabajo (Facultad de Ciencias Económicas y Sociales)-Universidad Central de Venezuela. Caracas. 2009

MUCHNIK, José. Identidad territorial e calidad de los alimentos: procesos de calificación y competencias de los consumidores. v. 012. n. 22. **Revista Agroalimentaria**. SABER ULA, Mérida, Venezuela, 2006. Disponible em: <http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/17904/1/articulo7.pdf> Acesso em 15 de jan. 2016.

SALVADOR, Jesús Ekmeiro; ROJAS, Rafael Moreno; LORENZO, María García; MARTOS, Fernando Cámara. Patrón de consumo de alimentos a nivel familiar en zonas urbanas de Anzoátegui, Venezuela. **Nutricio Hospitalaria**. ISSN 0212-1611, vol. 32, n. 4, p. 1758-1765, Córdoba, 2015.

SCANNONE, Armando. **Clásicos de la cocina venezolana**. 1. ed. Caracas. Editorial Arte S.A., 2013.

SCANNONE, Armando. **Mi Cocina: a la manera de Caracas**. 34° edición de bolsillo. Caracas. Editorial Arte, S.A., 2014.

DOMÍNGUEZ, Freddy; FRANCESCHI G., Napoleón. **Historia General de Venezuela**. Caracas, 2010. Disponible em:  
< <https://ftsamuelrobinson.files.wordpress.com/2013/10/historia-de-venezuela.pdf> > Acesoado em 5 de abril de 2016.

CARTAY, Rafael. Una nación también se construye desde el plato. **Agroalimentaria**. v. 21. n. 40. Venezuela. 2015.

APÊNDICE A- Preparações consumidas no café-da-manhã na Venezuela 2008-2009

Preparações	Porcentagem	Acompanhamentos	Porcentagem
<i>Arepa</i> e acompanhamentos	60,9%	Queijo	23,6%
		Queijo e manteiga	19,4%
		Queijo e embutidos	12,7%
		Ovos (omele, mexidos, <i>perico</i> )	9,6%
		Embutidos	5%
		Queijo e ovo	4,9%
		Ovo e manteiga	2,7%
		Manteiga ou margarina	2,6%
		Embutidos e manteiga	2,5%
		Carne (porco, boi, aves)	2,1%
		Presunto, queijo e manteiga	1,7%
		Ovo e embutidos	1,6%
		Peixes (atum, sardinha)	1,3%
		Outros	10,2%
Pão e acompanhamentos	16,2%	Queijo e embutidos	27,8%
		Queijo	20,6%
		Queijo e manteiga	10,8%
		Manteiga ou margarina	9,6%
		Embutidos	5,4%
		Sem acompanhamentos	8,6%
		Ovos (omele, mexidos, <i>perico</i> )	3,5%
		Integral com queijo	1,6%
		Embutidos, queijo e manteiga	1,4%
		Integral com queijo e presunto	1,3%
		Outros	9,5%
		Empanadas	5,4%
De carne	28,5%		

**APÊNDICE A-** Preparações consumidas no café-da-manhã na Venezuela

2008-2009 (continuação)

Preparações	Porcentagem	Acompanhamentos	Porcentagem
Empanadas	5,4%	De frango	14,8%
		De queijo e presunto	6,3%
		De queijo e feijão	2,8%
		De peixe	1,8%
		De carne e queijo	1,3%
		De <i>pabellón</i>	1%
		De carne e frango	0,8%
		Embutidos	0,5%
		Outros	2%
Mamadeira	3,1%	-	3,1%
Cereal com leite e acompanhamentos	2,6%	Leite	50,3%
		Aveia quente	14,4%
		Cereal puro	8,2%
		Leite e frutas	6,7%
		<i>Atol</i>	5,2%
		<i>Fororo</i>	4,9%
		Leite desnatado	3,3%
		Aveia com pão	2,3%
		Cereais preparados	1,6%
		Iogurte	0,9%
Outros	0,8%		
Bolinhos e acompanhamentos	2,1%	Queijo e manteiga	34,4%
		Queijo	21,0%
		Ovo	7,6%
		<i>Hallaca</i> natalina	6,2%
		Manteiga ou margarina	6,0%
		Queijo e ovo	4,1%
		Embutidos	3,5%
		Carne (boi e aves)	3,4%
		Ovo e manteiga	2,3%
		Outros	11,5%
Panquecas e acompanhamentos	1,3%	Queijo e manteiga	38,7%
		Queijo	38,7%
		Manteiga	6,5%

**APÊNDICE A-** Preparações consumidas no café-da-manhã na Venezuela

2008-2009 (continuação)

Preparações	Porcentagem	Acompanhamentos	Porcentagem
Panquecas e acompanhamentos	1,3%	Mel	2,5%
		Queijo e mel	2,0%
		Queijo e presunto	1,8%
		Sem acompanhamentos	1,5%
		Ovos	1,3%
		Embutidos	1,3%
		Outros	5,6%
Mini Pasteis e acompanhamentos	1,2%	Queijo	51,9%
		Carne e/ou frango	28,2%
		Queijo e presunto	16,0%
		Presunto e mortadela	2,3%
		Queijo e carne	0,6%
		Queijo e vegetais	0,5%
		Arroz e carne	0,2%
		Outros	0,3%
Sopas, caldos e cremes	1,2%	-	1,2%
Leite Materno	1%	-	1%
Banana da terra e acompanhamentos	0,9%	*	0,9%
Outras opções	4%	-	4%

“\*”Sem informações fornecidas pela IV ENPF



**APÊNDICE B-** Preparações consumidas no almoço na Venezuela

2008-2009

Preparações	Acompanhamentos	Porcentagem
Frango	Arroz	21,3%
	Arroz e <i>tajadas</i> (ou <i>tostones</i> )	17,7%
	Arroz e salada e/ou vegetais	13,8%
	Arroz e banana da terra ( <i>não tajadas</i> )	7,8%
	Macarrão	7,8%
	Arroz, salada e <i>tajadas</i>	3,7%
	Macarrão e <i>tajadas</i>	3,2%
	Arroz, banana da terra e salada	2,1%
	Arroz e batata	2,1%
	Arroz e feijão	1,9%
	Arroz e aipim	1,2%
	Salada	1,2%
	Arroz e grãos	1,2%
	Arroz e <i>arepa</i>	1,0%
	Arroz, feijão e <i>tajadas</i>	0,9%
	Batatas (fritas, no vapor, purê)	0,8%
	Macarrão com feijão	0,7%
	Macarrão e Banana da Terra	0,7%
	Vegetais	0,6%
	Arroz e banana ouro	0,6%
	<i>Hallaquitas</i>	0,6%
	Macarrão e salada e/ou vegetais	0,5%
	Batata e salada	0,5%
	Arroz, salada e batatas	0,4%
	Arroz, <i>tajadas</i> e grãos	0,4%
	Aipim e salada	0,4%
	Macarrão e queijo	0,4%
	Arroz e pão	0,4%
	Salada e <i>tajadas</i> ou <i>tostones</i>	0,4%
	Arroz, batata e <i>tajadas</i>	0,3%
	Aipim	0,3%
	Arroz, salada e <i>casabe</i>	0,3%
	banana da terra (cru)	0,3%
Arroz, feijão e salada	0,3%	
Purê e <i>tajadas</i>	0,3%	
Outros	3,9%	

APÊNDICE B- Preparações consumidas no almoço na Venezuela  
2008-2009 (continuação)

Preparações	Acompanhamentos	Porcentagem
Carne de boi	Arroz e <i>tajadas</i>	15,5%
	Macarrão	13,6%
	Arroz	12,3%
	Arroz e salada e/ou vegetais	10,2%
	Macarrão e <i>tajadas</i>	8,1%
	Arroz e banana da terra ( <i>não tajadas</i> )	6,0%
	Arroz, salada e <i>tajadas</i>	3,0%
	Arroz e feijão	3,0%
	Arroz, salada e banana da terra	2,0%
	Macarrão e banana da terra	2,0%
	Macarrão, queijo e pão	1,8%
	Feijão e macarrão	1,5%
	Arroz e grãos ( <i>paloapique</i> )	1,3%
	Arroz, feijão, banana da terra ou <i>tajadas (não pabellón)</i>	1,2%
	Arroz, batata frita ou purê	1,2%
	Macarrão, queijo e <i>tajadas</i>	1,2%
	Lasanha	1,0%
	Arroz, aipim ou <i>casabe</i>	0,9%
	Macarrão e salada e/ou vegetais	0,9%
	Arroz e <i>arepa</i>	0,8%
	Salada	0,8%
	Batatas	0,7%
	Arroz, batatas e <i>tajadas</i>	0,6%
	Feijão, macarrão e <i>tajadas</i>	0,6%
	Arroz de costela de boi	0,6%
	Macarrão com molho	0,5%
	Arroz, salada e aipim ( <i>casabe</i> )	0,4%
	Fígado arroz e <i>tajadas</i>	0,4%
	Macarrão, <i>tajadas</i> e salada	0,4%
	<i>Parrilla</i>	0,4%
	Purê e salada e/ou vegetais	0,4%
	Fígado e arroz	0,3%
	Arroz, <i>tajadas</i> e <i>arepa</i>	0,3%
	Fígado, arroz e salada (ou vegetais)	0,3%
	Arroz, purê e salada	0,3%
	Lombo, arroz e salada (ou vegetais)	0,3%
	Feijão, arroz e salada	0,3%
	Arroz e pão	0,3%
	Outros	4,6%

**APÊNDICE B-** Preparações consumidas no almoço na Venezuela

2008-2009 (continuação)

Preparações	Acompanhamentos	Porcentagem
Pescado	Arroz e salada e/ou vegetais	17,0%
	Arroz	13,0%
	Macarrão	11,8%
	Arroz e <i>tajadas</i> ( <i>tostones</i> )	8,6%
	Arroz, <i>tajadas</i> e salada	3,9%
	Macarrão e <i>tajadas</i>	3,7%
	<i>Arepa</i>	3,6%
	Arroz e banana da terra	3,5%
	Arroz e aipim	2,6%
	Arroz, salada e banana da terra	2,2%
	Salada	2,0%
	Aipim e salada	1,7%
	<i>Arepa</i> e salada	1,7%
	Aipim	1,7%
	<i>Arepa</i> e banana da terra	1,6%
	Feijão preto, arroz e <i>tajadas</i>	1,5%
	Arroz, salada e aipim	1,4%
	<i>Paella</i>	1,4%
	Feijão preto e arroz	1,2%
	Arroz e grãos	1,1%
	<i>Tostones</i> e salada	1,0%
	Salada e purê	0,9%
	Banana da terra	0,8%
	Macarrão e salada e/ou vegetais	0,8%
	Arroz e batata (fritas ou no vapor)	0,7%
	Batatas	0,6%
	Vegetais	0,6%
	Arroz, banana da terra e vegetais	0,5%
	Arroz e banana ouro	0,5%
	Sardinha e arroz	0,5%
	<i>Casabe</i>	0,4%
	Salada e	0,4%
	Pastel de arroz e <i>tajadas</i>	0,4%
Sardinha, arroz e <i>arepa</i>	0,4%	
Macarrão e feijão preto	0,3%	
Arroz a <i>la marinera</i>	0,3%	
Inhame e banana da terra	0,3%	
<i>Mojito</i> e arroz	0,3%	
Outros	5,1%	
Massa	Queijo	10,2%
	Atum	8,8%
	Molho	7,8%

**APÊNDICE B-** Preparações consumidas no almoço na Venezuela  
2008-2009 (continuação)

Preparações	Acompanhamentos	Porcentagem
Massa	Molho e queijo	6,3%
	Feijão	5,9%
	Carne(boi, frango, etc), queijo e molho	5,4%
	Carne e pão	5,1%
	Atum e banana da terra	4,8%
	Grãos	4,7%
	Embutidos (presunto, mortadela, bologna)	3,6%
	Feijão, queijo e banana da terra	3,1%
	Queijo e <i>tajadas</i>	2,8%
	Ovo	2,5%
	Pescado (atum, sardinha, etc.) E queijo	2,1%
	Carne e arepa	2,0%
	Carne, queijo e pão	1,9%
	Queijo e margarina	1,8%
	Embutidos e queijo	1,7%
	Feijão, queijo e <i>arepa</i>	1,4%
	Ovo e <i>tajadas</i>	1,3%
	Sardinha e <i>arepa</i>	1,2%
	<i>Tajadas</i>	1,0%
	Salada	0,9%
	Queijo e ovo	0,8%
	Manteiga ou margarina	0,8%
	Frango	0,7%
	Atum, queijo e banana da terra	0,6%
	Atum e pão	0,6%
	Vegetais	0,5%
	Embutidos e banana da terra	0,4%
	Molho, queijo e <i>tajadas</i>	0,4%
	<i>Arepa</i> e grãos	0,4%
	Embutidos, queijo e <i>tajadas</i>	0,4%
	<i>Arepa</i> e queijo	0,4%
	Mariscos	0,4%
	Macarrão e/ou talharim	0,3%
	Ovo e banana da terra	0,3%
Frango, batatas e <i>tajadas</i>	0,3%	
Outros	6,4%	

**APÊNDICE B-** Preparações consumidas no almoço na Venezuela  
2008-2009 (continuação)

Preparações	Acompanhamentos	Porcentagem
Carne de Porco	Paleta, arroz e salada (ou vegetais)	18,1%
	Paleta, arroz e <i>tajadas</i>	16,5%
	Paleta e arroz	10,0%
	Paleta, arroz, <i>tajadas</i> e salada	5,5%
	Carne de porco e arroz	4,7%
	Paleta, arroz e banana da terra (não <i>tajadas</i> )	4,7%
	Carne de porco, arroz e salada (ou vegetais)	3,7%
	Paleta e Macarrão	2,8%
	Paleta, macarrão e <i>tajadas</i>	2,5%
	Carne de porco, arroz e <i>tajadas</i>	2,4%
	Paleta, arroz, banana da terra e salada	2,1%
	Carne de porco, feijão e arroz	2,1%
	Pé de porco, arroz e banana da terra	1,9%
	Paleta, arroz e batatas	1,5%
	Pé de porco e sopa de feijão preto	1,4%
	Pé de porco, arroz, grãos e banana da terra	1,3%
	Paleta e salada	1,2%
	Paleta e purê	1,1%
	Paleta, arroz, aipim e <i>tajadas</i> (ou batatas)	1,0%
	Paleta, arroz, <i>tajadas</i> e feijão	0,9%
	Paleta, purê e <i>tajadas</i>	0,8%
	Carne de porco e aipim	0,7%
	Carne de porco, arroz e aipim ( <i>casabe</i> )	0,6%
	Paleta, arroz, batata e salada	0,6%
	Pernil, arroz e banana da terra	0,6%
	Paleta, macarrão e banana da terra	0,6%
	Costeleta, arroz e grãos	0,5%
	Paleta, arroz e <i>arepa</i>	0,5%
	Carne de porco, grãos, macarrão e batatas	0,5%
	Carne de porco, arroz, salada e aipim	0,5%
	Paleta, macarrão e salada (ou vegetais)	0,4%
	Paleta, salada e pão	0,4%
	Carne de porco, batata e salada	0,4%
Carne de porco, feijão, arroz e salada	0,4%	

**APÊNDICE B-** Preparações consumidas no almoço na Venezuela

2008-2009 (continuação)

Preparações	Acompanhamentos	Porcentagem
Carne de Porco	Arroz com lentilha, paleta e banana da terra madura	0,4%
	Pernil, arroz e salada	0,4%
	Costela de porco, arroz e <i>tajada</i>	0,3%
	Costela de porco, arroz e <i>arepa</i>	0,3%
	Outros	5,7%
Feijão	Arroz	29,4%
	Arroz e <i>tajadas</i>	19,7%
	Macarrão, queijo e ovo	10,0%
	Arroz e queijo	9,0%
	Arroz e <i>arepa</i>	8,3%
	Arroz e ovo	5,7%
	Arroz, <i>tajadas</i> e queijo	4,8%
	Arroz e embutidos	3,0%
	Arroz, <i>tajadas</i> e ovo	2,0%
	Arroz e salada	1,8%
	Arroz, <i>tajadas</i> e salada	1,1%
	<i>Tajadas</i> e queijo	1,0%
	<i>Tajadas</i>	0,7%
	Arroz, banana da terra e mortadela	0,7%
	Feijão e verduras	0,6%
	Macarrão e banana da terra	0,3%
	Arroz, manteiga e maionese	0,3%
	<i>Casabe</i>	0,3%
	Arroz e abacate	0,3%
	Ovo	0,3%
	Feijão vermelho e arroz	0,3%
	Ovo e banana da terra	0,2%
	Arroz, <i>tajadas</i> e derivados de leite	0,2%
	Salada e batatas	0,1%
	Banana ouro	0,1%
Arroz, <i>tajadas</i> e embutidos	0,1%	
Arroz	Frango	38,6%
	Grãos	4,7%
	Sem acompanhamento	4,4%
	Salada	4,1%
	Ovo	4,0%
	Feijão e banana da terra	3,4%
	Arroz frito	3,2%

APÊNDICE B- Preparações consumidas no almoço na Venezuela

2008-2009 (continuação)

Preparações	Acompanhamentos	Porcentagem
Arroz	<i>Tajadas</i>	2,8%
	Ovo e <i>tajadas</i>	2,8%
	Banana da terra(não <i>tajadas</i> )	2,8%
	Embutidos	2,7%
	Salada e banana da terra	2,1%
	Atum e vegetais	2,0%
	Embutidos e <i>tajadas</i>	1,6%
	<i>Arepa</i> e derivados lácteos	1,4%
	Atum e banana da terra	1,2%
	Grãos e banana da terra	1,0%
	Frango, batata e salada	1,0%
	Vegetais	0,8%
	Ovo e banana da terra	0,8%
	Queijo e manteiga	0,7%
	Manteiga	0,7%
	Atum, salada (ou vegetais) e <i>tajadas</i>	0,6%
	Queijo	0,6%
	Salada e <i>tajadas</i>	0,6%
	Grãos, salada e banana da terra	0,6%
	Queijo e <i>tajadas</i>	0,5%
	Ovo e queijo	0,4%
	Ovo e salada	0,4%
	Banana da terra e queijo (e derivados lácteos)	0,4%
	Ovo e embutidos	0,4%
	Salsicha e banana da terra	0,4%
	Banana ouro	0,4%
	<i>Callos</i> e <i>tajadas</i>	0,4%
	Batatas e aipim	0,0%
	Salada e <i>arepa</i>	0,0%
	Feijão, queijo e ovo	0,0%
	Atum e embutidos	0,0%
Outros	7,5%	
<i>Arepa</i>	Carne (boi, aves)	30,4%
	Queijo e/ou derivados lácteos	10,8%
	Grãos (feijão preto, vermelho)	10,7%
	Sem acompanhamento	10,1%
	Pescado (atum, sardinha)	8,2%
	Queijo e manteiga	5,5%

**APÊNDICE B-** Preparações consumidas no almoço na Venezuela  
2008-2009 (continuação)

Preparações	Acompanhamentos	Porcentagem
<i>Arepa</i>	Embutidos (presunto, mortadela, patê)	3,9%
	Grãos e queijo	3,1%
	Ovo e queijo	2,9%
	Carne (boi, aves) e queijo	1,8%
	Pernil de porco	1,3%
	Embutidos e queijo ( ou derivados lácteos)	1,3%
	Salada	1,0%
	Ovo, salsicha e manteiga e/ou margarina	0,9%
	Queijo, ovo e <i>tajadas</i>	0,7%
	Paleta de porco	0,7%
	<i>Arepa</i> de trigo e ovo	0,4%
	Embutidos e ovo	0,3%
	Queijo, manteiga e <i>tajadas</i>	0,2%
	Queijo (ou derivados lácteos) e salada	0,2%
	<i>Domplina</i> e queijo	0,1%
	Queijo (ou derivados lácteos), embutidos e vegetais	0,1%
	Pernil de porco e ovo	0,1%
	Peixe (atum, sardinha), ovo e derivados lácteos	0,1%
	Grãos (feijão preto, vermelho) e embutidos	0,1%
	<i>Tajadas</i>	0,1%
	Queijo (ou derivados lácteos), abacate e margarina	0,1%
	Ovo e derivados lácteos	0,1%
	Queijo (ou derivados lácteos), embutidos e abacate	0,0%
	Queijo (ou derivados lácteos) e molho	0,0%
	Leite	0,0%
	Ovo, grãos e purê de batata	0,0%
	Queijo e banana da terra	0,0%



APÊNDICE C- Preparações consumidas no jantar na Venezuela

2008-2009

Preparações	Acompanhamentos	Porcentagem
Arepa	Queijo branco	17,7%
	Queijo e manteiga	7,5%
	Queijo e embutidos	4,9%
	Ovos (omele, mexidos, <i>perico</i> )	3,8%
	Ebutidos	3,3%
	Carne	2,3%
	Pescado	1,7%
	Queijo e ovo	1,4%
	Ebutidos e manteiga	1,1%
	Manteiga ou margarina	1,1%
	Ovos (omele, mexidos, <i>perico</i> ) e manteiga	0,9%
Pão	Queijo e embutidos	6,1%
	Queijo	4,1%
	Ebutidos	1,7%
	Queijo e manteiga	1,6%
Carne de aves	Arroz	1,4%
Mamadeira	Cereais	1,4%
Cereal com leite	Sem acompanhamento	1,3%
Carne de boi	Macarrão	1,1%
Leite Materno	Sem acompanhamento	0,9%