

## Los alimentos que crecen bajo tierra

OCARINA CASTILLO D'IMPERIO<sup>1</sup>  
UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA  
CARACAS-VENEZUELA  
OCARINACASTILLO@GMAIL.COM

### RESUMEN

Partiendo de la importancia que tienen en nuestra despensa originaria las raíces y tubérculos, se estudia en el presente artículo el papel que han jugado en la conformación de nuestro sistema alimentario y en las especificaciones de las cocinas regionales hasta la primera mitad del Siglo XX, cuando entraron en una etapa de sustitución y olvido acorde con los nuevos ritmos que marcaba la modernidad alimentaria y las posibilidades importadoras de nuestro país rentista petrolero. La crisis agro-alimentaria en las últimas dos décadas ha significado una recuperación de sus sabores, así como la apertura de nuevas posibilidades en la industria alimentaria.

**Palabras clave:** despensa originaria, raíces, tubérculos, sistema alimentario.

### Foods That Grow Underground

### ABSTRACT

Based on the importance of roots and tubers in our original pantry, this article studies the role they have played in shaping our food system and in the specifications of regional kitchens until the first half of the 20th century., when they entered a stage of substitution and oblivion in accordance with the new rhythms set by food modernity and the import possibilities of our oil rentier country. The agro-food crisis in the last two decades has meant a recovery of its flavors as well as the opening of new possibilities in the food industry.

**Keywords:** Original Santry, Noots, Tubers, Food System.

---

Este artículo fue terminado en octubre de 2021, entregado para su evaluación en noviembre y aprobado para su publicación en diciembre del mismo año.

Nº 52

●  
REVISTA DE HISTORIA. Año 26, Julio-Diciembre, 2021

*Hallaron copia de mantenimiento  
de yucas, boniatas y maíces  
Y juntamente para su sustento  
otras diversidades de raíces,  
que los que no conocen abundancia  
afirman ser comida de sustancia*

Juan de Castellanos: *Elegías de Varones Ilustres de Indias*

## 1. INTRODUCCIÓN

En los últimos años de mi desempeño de investigadora en el tema alimentario, me ha interesado especialmente el conocimiento de lo que he venido denominando nuestra “despensa originaria.” Entendiendo por ella, la oferta de productos vegetales y animales propios de los diferentes ecosistemas, que nuestras sociedades más antiguas en virtud de procesos ecológicos, culturales y simbólicos convirtieron en comestibles, incluyéndolos en sus esquemas básicos de alimentación. Se trata, no sólo de un inventario de plantas, frutos y animales domésticos y silvestres, sino también de las prácticas sociales que explican su cultivo, transformación culinaria y comensalidad.<sup>2</sup>

El conocimiento de la despensa originaria resulta necesario y relevante no sólo desde la perspectiva histórico-antropológica en la medida en que constituye un elemento básico en la conformación de “nuestro espacio social alimentario,” sino que constituye una tarea ineludible para enfrentar, en forma creativa y nutricionalmente adecuada, la crisis alimentaria que hoy nos afecta y los múltiples retos que nos plantea el desarrollo alimentario del porvenir.

Este ancestral repertorio alimentario, enmarcado entre el ecosistema tropical húmedo de gran riqueza florística, los llanos del Orinoco y las alturas representativas de las últimas estribaciones de los Andes, en su más amplia diversidad se caracteriza por un consumo predominante de raíces, tubérculos y rizomas de tierras cálidas y frías, la presencia extendida de cucurbitáceas como la auyama, variadas hortalizas y fibras vegetales, distintos tipos de leguminosas, la presencia exuberante del maíz, el peso de una importante pesca diversificada de aguas saladas y dulces, la importancia de la caza en los diferentes ecosistemas que proveían proteínas de diferente procedencia, mieles, palmáceas más que versátiles, nueces y oleaginosas, hongos, colorantes, condimentos y especias, una profusión de árboles frutales y la policromía de frutas silvestres de variada fisonomía, olores y sabores.

En esta variada y exquisita despensa ocupan un lugar de primera importancia las raíces y tubérculos, conocidos como tallos y raíces subterráneos, modificados y engrosados, en los cuales se acumula la reserva de nutrientes de la planta, cumpliendo a su vez un importante papel en su propagación en forma vegetativa.

Algunos de ellos son excelentes fuentes de almidón (amiláceos) como la papa, yuca y batata, mientras que otros, acumulan azúcar, como la remolacha. En su condición de fuente de carbohidratos complejos, tanto amiláceos como azucareros, han sido considerados por la FAO (1998) en el grupo de los alimentos que aportan energía. No obstante, dada su condición de carbohidratos, con frecuencia han sido menospreciados tanto por la publicidad alimentaria como por los voceros de regímenes dietéticos basados en las proteínas.

Muchos de ellos constituyen especies propias de América del Sur, siendo especialmente importantes en la nutrición de las comunidades que habitan las zonas tropicales. En los tiempos del relacionamiento inicial entre la población aborígen y la europea, éstos los denominaron los “alimentos que crecen bajo tierra” resultándoles extraños sus colores, sabores y la forma de plantarlos y cosecharlos.

## 2. COMO LOS VIERON Y NOS LO CONTARON

Las noticias acerca de su ancestral presencia en nuestro territorio, se las debemos a las investigaciones arqueológicas y etnohistóricas. En relación a las primeras, numerosas evidencias muestran su presencia en la dieta de los pobladores que, procedentes de la cuenca orinoquense, se establecieron en la costa oriental del país desarrollando una dieta abundante en conchas marinas, peces de mar y río, raíces como el ñame y rizomas de plantas herbáceas silvestres, como el changuango y guapo<sup>3</sup>. Así mismo, en las proximidades de Cariaco, hacia el 4000 A.P se encontraron evidencias de aldeas estables en las que se cultivaba yuca, ocumo, lairén y pericaguara. Por su parte, la preparación del casabe con base en la yuca amarga, se asocia a la ocupación *Barrancoide* del bajo Orinoco, a inicios del último milenio a.C., desde donde muy probablemente se expandió el procesamiento del casabe a las Antillas.<sup>4</sup> En lo que respecta a la región centro-occidental del país, específicamente en las cercanías de Carora, hacia 3.500 A.P. se contaba con aldeas sedentarias en las que se había domesticado la yuca, el maíz y la auyama<sup>5</sup>. Y los pobladores de la región andina -considerados emparentados

con la cultura Chibcha de Colombia- entre 1000 y 1500 d.C cultivaron una variedad de vegetales alimenticios que en los pisos más altos incluían a la papa –especialmente las variedades de “papas negras” o parameras– que se acompañaban con otros tubérculos de pisos fríos como el ulluco, ruba o papa lisa y la oca o ibia.

Por su parte, los datos etnohistóricos y muy especialmente los testimonios de expedicionarios y funcionarios dan cuenta de su presencia en la despensa originaria. Así, en las crónicas de la expedición de Américo Vesputio en Paria (1499) se refería al consumo de raíces, más tarde, Federmann (1529) señalaba en el Valle del Tocuyo la abundancia de yuca y batata, junto al maíz y auyama. También Juan de Castellanos, a propósito de su visita a Cubagua y Margarita en 1539, mencionaba las “...comidas de sustancia” y la diversidad de raíces, yucas y boniatos, lairén, guapo (rizoma al que denominaban “comida de comidas”). Benzoni se refirió a la batata y el “aje” o ñame, mientras que Cey nombraba las papas, batatas, ñame y mapuey. Juan de Pimentel, hacia 1558 apreciaba en el valle de Caracas, el cultivo que hacían los indígenas de yuca, batatas, ocumos, pericaguaras y mapuey.<sup>6</sup>

Con las raíces y tubérculos nuestros indígenas preparaban sopas, piras (guisos de vegetales), purés, chichas y otras bebidas como el masato. Con su almidón elaboraban distintos panes, como el que hacían en la zona oriental del país a partir del rizoma del “capacho o pericaguara” y el que preparaban los guahibos de la zona del Orinoco, utilizando las raíces llamadas “guapos... una raíz gruesa como una nuez y (...) blanca producida por cierta hierba que se encuentra en los lugares bajos.”<sup>7</sup>

Existen numerosas descripciones que dan cuenta de la siembra y consumo de tubérculos a lo largo de nuestro territorio: en la *Relación Geográfica de la Nueva Segovia de Barquisimeto* de 1579 se señala, “Son los naturales buenos labradores porque tienen la tierra aparejada para ello por ser, como es, todo monte, que así lo requiere el maíz y la yuca y otras raíces como son las batatas, que ellos siembran.”<sup>8</sup> En la región del Orinoco, Gumilla señalaba:

... con las palas de macana que dije levantan la tierra en los sitios húmedos de uno y otro lado del surco, tapando la paja y el heno con la tierra extraída del uno y del otro lado, y luego siembran su maíz, yuca o manioca y otras raíces, y en todas partes gran cantidad de pimiento, que tienen de muchas especies, y algunas demasiado picantes, de que gustan mucho; y es el único condimento de sus comidas.<sup>9</sup>

Históricamente, la producción de raíces y tubérculos era propia de los conucos –unidad productiva de nuestras comunidades originarias- en

los cuales se explotaba la tierra gracias a una sabiduría y tecnología agrícola ancestral, basada en ciertos principios: "...siembra mixta y de mucha densidad, cultivo por poco tiempo, barbecho un tiempo largo, alta productividad por área al sembrar siempre en suelos nuevos y deforestar por el sistema de roza."<sup>10</sup> La base de los conucos era el intercalado de plantas, que se adaptaban a los diferentes suelos y altitudes y a las condiciones culturales, por ejemplo, cultivos mixtos de maíz y leguminosas, mientras que en el callejón se sembraban variedades de tubérculos, especialmente yuca –versátil y de gran utilidad–, pero también batata, ñame, mapuey, ocumo, apio, encontrándose también musáceas y frutales.

De esta forma se configuró un patrón alimentario en el que raíces y tubérculos vernáculos formaban parte de la alimentación diaria, ofreciéndose en diferentes preparaciones o simplemente hervidos o asados servidos en ensaladas o como acompañantes. En el último tercio del siglo XVIII, Joseph Luis de Cisneros se refiere a la variedad de los mismos en las hermosas sementeras cultivadas por los habitantes de la provincia de Caracas,

Las infinitas raíces que en todo el año produce este terreno de ñamez, mapueyes, ocumos, lairenes, batatas, apios, papas, y frutas, como son plátanos, dominicos, cambures, aguacates, piñas, chirimoyas, guayabas, papayas, mameyes, nísperos, membrillos, manzanas, higos, uvas, cocos, hicacos, sapotes, anones y otras muchas, aunque agrestes, son de gran utilidad para las familias que las cultivan.<sup>11</sup>

También eran condumios presentes en las mesas andinas, en las cuales incorporaban los tubérculos propios de los pisos más altos de Mérida; en los llanos, en las “charas” de oriente (choza rodeada por un huerto) en las que se producían verduras, hortalizas y frutas; en los sembradíos ubicados en los valles centro-occidentales, en los que según el informe escrito por José Lorenzo Ferrer en 1745, se “produce verduras de quantas especies ay.”<sup>12</sup>

### 3. LOS “CULTIVOS OLVIDADOS”

Estos registros demuestran su importante presencia en las dietas de la población venezolana hasta inicios del siglo XX, pero su progresiva desaparición en nuestras mesas y recetarios a partir de los años cuarenta, determinó que fuesen calificados por la FAO como “Cultivos olvidados” ya que no obstante la calidad de sus nutrientes, versatilidad de sus componentes y posibilidades de uso en la industria alimentaria, cayeron en desuso afectados

por la represión cultural de sus formas de consumo o por el desconocimiento de las prácticas agroecológicas adecuadas de su cultivo, reduciéndose a los márgenes de la agricultura familiar y de subsistencia.

Ciertamente, hacia mediados del siglo XX se registra en las estadísticas una disminución de la producción y consumo de este rubro, que se hace especialmente notoria entre 1950-1970. Esa reducción en las cifras, se aprecia claramente en los cambios en los hábitos alimentarios de la población, muy especialmente de la que habita las zonas urbanas, comenzándose a desconocer sus calidades y potencialidades, resultando prácticamente subutilizados.

Este paréntesis de desatención y olvido, experimentó algunas fracturas durante los años noventa a propósito del reposicionamiento de la cocina venezolana como consecuencia de varios factores y, muy especialmente, de las iniciativas de jóvenes cocineros que comenzaron a incorporar, entre otras, algunas preparaciones con base en tubérculos en la mesa pública de mantel largo. La severa crisis agro-alimentaria que la sociedad venezolana ha venido experimentando en los últimos veinte años, y muy especialmente a partir del 2012, ha impactado claramente en lo “que comen y cómo comen” los venezolanos, desencadenándose, entre otros efectos, un aumento en los niveles de desnutrición aguda (especialmente entre los grupos más vulnerables, niños, embarazadas, enfermos crónicos y ancianos) que incluso ha sido reconocido, muy a su pesar, por algunas fuentes oficiales, agravados por la escasez de víveres y las consecuencias de una hiperinflación que remarca el acceso desigual a los alimentos.

Estos perversos efectos se evidencian diariamente en las mesas de los hogares venezolanos, en las cuales, dados los altísimos costos, se han abandonado varios condumios tradicionales que, hoy no es posible preparar, generalizándose los platos “mono-cromáticos” dada la ausencia reiterada de proteínas animales, hortalizas y frutas. Como en otros tiempos de la historia republicana, los cultivos propios de la agricultura conuquera (tubérculos, musáceas, maíz, lechosas y otras frutas) ocupan un lugar importante en el consumo doméstico, servidos en diferentes preparaciones acompañados del casabe, pan ancestral, que en el medio urbano ha diversificado sus usos y presentaciones y de los populares granos con los cuales, emulando la herencia africana, se hacen hoy masas, croquetas y hamburguesas. La exclusión de las proteínas, lácteos y frutas, evidencia cómo la combinación maíz/casabe/granos/plátanos/tubérculos/papelón/carbohidratos, característica del régimen alimentario criollo, sobrelleva la crisis alimentaria de los venezolanos.

#### 4. EL REPERTORIO DE RAÍCES Y TUBÉRCULOS

Si pasamos revista a nuestra despensa originaria, encontraremos la producción y consumo en las tierras cálidas, de yuca, batata, ñame (mapuey), ocumo, lairén, guapo, capacho o pericaguara y en las frías, de papas, apio, oca, rubia y cubio.

Comencemos por la YUCA, (*Manihot sculenta*) raíz tuberosa de origen amazónico, magnífica fuente de energía, gracias a su composición rica en carbohidratos, fósforo, hierro y vitamina B y K, minerales, magnesio y potasio. Se le considera la fuente de almidón más barata y con escaso contenido lipídico, entrañablemente ligada a nuestro proceso sociohistórico, de fácil producción a lo largo del territorio, adaptabilidad y gran versatilidad en sus usos. La yuca está asociada a quizás el más antiguo de nuestros panes ancestrales: el casabe de amplia difusión en la cuenca amazónica, el caribe, la costa atlántica de Mesoamérica.

EL ÑAME, (*Dioscorea spp*) perteneciente a la familia de las *Dioscoreaceae* está representada por entre 6 y 9 géneros e incluye entre 600 especies procedentes de las zonas tropicales del Sur de Asia, África Occidental, China y América del Sur.<sup>13</sup> El Ñame (*Dioscorea rotundata* propia de África occidental y la *Dioscorea Alata* muy cultivada en el sureste asiático, vinieron a nuestro país a través de la presencia de la población negra esclavizada. La especie originaria de la América tropical es la *Dioscorea Trífida* L., que en nuestro país recibe el nombre de *Mapuey*<sup>14</sup> y de *Aje* en Cuba. Se presenta tanto en color blanco como morado y se produce especialmente en el oriente del país. Conviene señalar que el mayor rendimiento y más alto contenido de proteínas y minerales, se encuentra en el mapuey morado. El ñame no sólo ha estado vinculado a la esfera alimentaria, sino que también ha sido de importante utilidad en el área farmacéutica.

EL OCUMO BLANCO, (ocumo criollo) *Xanthosoma Sagittifolium* es una *Araceae* especie nativa de América tropical, que recibe en la región caribeña otros nombres como malanga, yautía, cocoyam. Requiere de suelos cálidos y bien drenados, aunque también puede soportar las sequías. Constituye un típico cultivo de subsistencia. En su composición posee un 15- 39% carbohidratos, 2.3% proteína y 70-77% agua, su valor nutritivo es comparable con el de las papas y de mayor digestibilidad. En algunas zonas del país suelen consumirse también sus hojas.

EL GUAPO, *Maranta arundinacea* es originario de la cuenca del río Orinoco en las selvas tropicales húmedas y se produce también en las cer-

cañas de Caripe. Sus rizomas son ricos en almidón, de los cuales se obtiene “harina de guapo” con la cual se elaboran alimentos para niños, ancianos y regímenes especiales. Se produce en conucos familiares, particularmente en la zona oriental del país y en las sabanas llaneras. Se le conoce también como Maranta, Sagú o planta obediente y en Florida (EEUU) como “Arrowroot” (arrurruz) con cuyo almidón se obtiene un producto espesante, libre de gluten, que se utiliza en la elaboración de sopas, postres, mermeladas, salsas, panes, pasteles y guisos.

LA BATATA, *Ipomoea* “batatas” es una raíz que posee un sabor dulce y un color que varía entre blanco y anaranjado. Posee altas reservas de betacarotenos y compuestos fenólicos con gran actividad contra los radicales libres. Es rica en vitamina C y E, calcio y manganeso. Su contenido de carbohidratos es mayor que el de la papa blanca y contiene más almidones complejos y azúcares. No posee grasa. No sólo es atractiva por sus cualidades organolépticas sino por su color y múltiples posibilidades de elaboración desde la simple cocción hasta panes, chips, postres, buñuelos. Investigaciones recientes acerca de su evaluación sensorial y características nutricionales, demuestran que las harinas de batata cocidas pueden ser utilizadas como espesante y fuentes de carbohidratos en la elaboración de bebidas, por ejemplo, con sabor a chocolate, indicadas para regímenes especiales. “El uso de esta fuente de carbohidratos en la formulación de este tipo de alimentos puede diversificar su utilización en la industria de alimentos y por ende disminuir la pérdida postcosecha de este tubérculo.”<sup>15</sup>

EL LAIRÉN (Lerén), *Calathea allouia* es un rizoma de consumo ancestral cuyo cultivo ha caído en creciente abandono en nuestro país, quizás entre otras razones, por contar con un ciclo vegetativo muy largo que se extiende hasta 12 meses y por haber sido sustituido por otros condumios en los hábitos alimentarios populares. Está asociado a la agricultura de subsistencia, requiere de pleno sol y suficiente agua. Es un cultivo amazónico, difundido en el oriente del país y en las adyacencias de los ríos en la zona central, tiene un extraordinario sabor, una gran blancura y una textura crocante muy particular. Rico en almidón y aminoácidos.

CAPACHO O PERICAGUARA, *Canna indica* es un rizoma de posible origen sudamericano y que aparece reflejado en las investigaciones arqueológicas de las comunidades originarias del oriente venezolano. Del rizoma de la planta ornamental conocida como “capacho”,

se obtiene el almidón de Achira, considerado de excelente calidad, con el cual se elaboran panes, atoles, bizcochos, galletas, pastas. Se le conoce con otras denominaciones como zulú, achira, achera, biri, chisgua, risgua, cucuyús.

Entre los tubérculos andinos, se encuentra en primer lugar la PAPA, *Solanum Tuberosum*, y muy especialmente, las papas criollas de año, nativas de Mérida (Gavidia, Mucuchíes) y zonas altas de Trujillo, en lo que se llama el sistema altoandino de la papa. En los Andes venezolanos se han registrado 34 variedades de papa, que exhiben formas exóticas, colores llamativos e interesantes propiedades organolépticas. En estas últimas décadas se ha iniciado un proceso de recuperación de estas papas nativas y de otros tubérculos de tierra fría. Proceso que incluye la investigación de variedades, recuperación de la semilla y de la forma de manejo de los cultivares. Las papas tienen abundantes micronutrientes, sobre todo vitamina C, hierro, vitaminas B1, B3 y B6 y otros minerales como potasio, fósforo y magnesio, folato, ácido pantoténico y riboflavina y además aporta muy poca grasa.

EL APIO CRIOLLO O ARRACACHA, *Arracacia xanthorrhiza*, es rico en carbohidratos y fibras, Vitaminas B y C, calcio, hierro y fósforo. Se presume que su cultivo y consumo precedió históricamente a la papa, resiste muy bien las lluvias y su mayor calidad se consigue en los sembradíos ubicados al oriente de los Andes.

Como bien señala Laura López<sup>16</sup>,

...cubios, rubas e ibias hacen parte de una trilogía de tubérculos que ha alimentado durante milenios a las poblaciones del altiplano cundiboyacense, especialmente en las zonas medias y altas de las montañas, entre los 2.300 y 4.000 msnm, razón por la cual la gente la conoce como comida de primera, comida de antigua o comida de indios (...) Tradicionalmente, las hojas de rubas y cubios se consumen en ajíes, sopas, piquetes y puntales, aunque recientemente se han incluido hojas y tubérculos en la preparación de encurtidos, postres, fritos, bebidas lácteas, así como en usos industriales y medicinales.

Del país vecino estos cultivos se extendieron a las zonas de páramos y subpáramos en nuestro territorio, donde desde tiempos ancestrales, los consumían nuestras comunidades indígenas y hoy siguen estando presentes en una agricultura de ladera en unidades familiares cordilleranas, que ofrecen

cosechas de ciclo corto, sus requerimientos de suelo, así como las prácticas de cultivo son semejantes a las de la papa, junto a la cual suelen sembrarse.

LA IBIA (cuiba, quiba, oca), *Oxalis tuberosa*, cultivo endémico de los Andes, cuyo centro de origen pudo ser la región altiplánica peruano-boliviana, donde se encuentra su mayor diversidad. Se ofrece en diferentes colores, rosada, amarilla y roja. Posee oligoelementos, vitaminas y micronutrientes y se utiliza en la elaboración de chichas, sopas y mermeladas y en una preparación ancestral andina la *pachamanca*.

EL CUBIO, *Tropaeolum tuberosum* es un tubérculo que se cultiva por encima de los 2.400 mts., intercalándose con la papa y contribuyendo a su preservación gracias a las propiedades antioxidantes, antibióticas e insecticidas que posee. A veces, presenta un sabor un tanto anisado y constituye un importante ingrediente en algunas de las gastronomías regionales colombianas, como en el caso del “cocido boyacense.”

LA RUBA, olluco, ulluco, papa lisa, *Ullucos tuberosus* se considera originaria de los Andes Colombianos y endémica de la región andina, donde está muy extendida. Sus colores van de naranja, morado, rosado, verde claro hasta el blanco, dada su alta perecibilidad sus tubérculos se conservan mediante la congelación y deshidratación y culinariamente suelen prepararse en sopas o como guarnición y en conservas, también son comestibles sus hojas.

## 5. TUBÉRCULOS ESTRATÉGICOS

Este breve recorrido a lo largo de nuestro sistema alimentario, nos permite arribar a algunas consideraciones:

- Como bien ha sido señalado, las raíces, tubérculos y rizomas alimenticios forman el principal y más económico recurso energético en la dieta de los pueblos tropicales de América Latina, Asia y África. En nuestro territorio han jugado un importante papel en la configuración de los diversos sistemas alimentarios históricos regionales, vinculados a los patrones alimentarios de los sectores populares, de consumo básicamente doméstico y escasa utilización industrial. Constituyen una fuente muy importante de calorías, proteínas y fibras dietéticas, con la ventaja de que su

- composición lipídica es prácticamente despreciable<sup>17</sup>. No obstante, lo cual han sido poco apreciados e incluso postergados por la culinaria académica y mediática y por la industria alimentaria.
- En la actualidad su papel se redimensiona, dadas las potencialidades nutricionales y agroindustriales de estos cultivos de cara a los nuevos desarrollos tecnológicos. De hecho, en las últimas décadas han sido considerados como materia prima de numerosos productos alimenticios, en particular por lo que se refiere a la elaboración de harinas compuestas en los países tropicales que no cuentan con el trigo como materia básica y están interesados en la búsqueda de alternativas libres de gluten. De esta forma, las harinas procedentes de raíces y tubérculos resultan insumos útiles en la confección de panes, galletas, tortas, pastas y otros alimentos.
  - El ñame, ocumo y el mapuey, además de sus cualidades organolépticas y de la versatilidad de sus usos culinarios, constituyen recursos indispensables en la búsqueda del máximo aprovechamiento de nuestra despensa originaria, siendo además materias primas para la obtención de almidones y harinas<sup>18</sup>. Los almidones del ñame, mapuey, ocumo, apio o arracacha, con base en sus posibilidades nutricionales y agro industriales, así como en su baja digestibilidad, constituyen una alternativa de nutrientes e ingredientes funcionales en la elaboración de formulaciones alimenticias, además, de convertirse en una vía para el enriquecimiento con vitaminas y minerales, que pueda contribuir a resolver deficiencias en sectores de la población afectados nutricionalmente<sup>19</sup>.
  - Es importante señalar que algunas de estas raíces y tubérculos encuentran dificultades en los circuitos de comercialización, incluso, algunos de ellos como el lairén, guapo y capacho, resultan prácticamente desconocidos más allá de ciertos usos familiares y locales. Su condición de cultivos populares y tradicionales quizás ha influido en las escasas iniciativas de mejoramiento de su producción y reproducción así como en el limitado aprovechamiento de sus almidones y otras potencialidades.

## 6. CONCLUSIONES

Conocer nuestra despensa no sólo es una alternativa indispensable para desarrollar una agricultura sostenible y restauradora de cara a las exigencias que plantea el cambio climático, es también un reconocimiento a la biodiversidad natural y cultural que habita nuestro territorio. En particular, es la constatación de nuestra presencia<sup>20</sup> en la Amazorinoquia, un espacio continuo que constituye el bosque tropical más extenso del mundo y una de las eco-regiones de mayor diversidad, centro de origen y domesticación de numerosos cultivos, de entrañable significación en el desarrollo de nuestras sociedades y culturas y de enormes potencialidades en la búsqueda de estrategias actuales y futuras basadas en la protección de la etno-bio-diversidad del territorio amazónico y de Suramérica.

En fin, es una invitación a reencontrarnos con estos alimentos que crecen bajo tierra, explorar sus sabores y posibilidades y a celebrar una vez más nuestra maravillosa despensa.

## NOTAS

- 1 Fundadora del Área de Docencia e Investigación “Antropología de los Sabores” y Coordinadora del Diplomado “Alimentación y Cultura en Venezuela” (UCV). Integrante de la Academia Venezolana de Gastronomía AVG (2013). Es Individuo de Número de la Academia Nacional de la Historia.
- 2 Ocarina Castillo D’Imperio: *La Despensa originaria en la mirada y voz de los Cronistas*. Caracas, Academia Nacional de la Historia, 2020. (Discurso de Incorporación a la Academia Nacional de la Historia)
- 3 Mario Sanoja: *Historia sociocultural de la economía venezolana. Catorce mil quinientos años de recorrido*. Caracas, Banco Central de Venezuela, 2011. p.118. (Colección Venezuela Bicentenario)
- 4 Mario Sanoja: *Los hombres de la yuca y el maíz*. Caracas, Monte Ávila Editores, 1982. p.186.
- 5 Mario Sanoja: "Origen de las fachadas geohistóricas de Venezuela." en: *Boletín Antropológico*, 67 (Mérida, mayo-agosto, 2006), pp. 259-284. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/712/71206704.pdf> (Consultado: 11/04/2021, 6:00 pm)
- 6 Antonio Arellano Moreno: *Relaciones geográficas de Venezuela*. Caracas, Academia Nacional de la Historia, 1964, p. 129. (Colección Fuentes para la Historia Colonial de Venezuela, 70)

- 7 Felipe Salvador Gilij: *Ensayo de historia americana. Tomos I y II*. Caracas, Academia Nacional de la Historia, 1965. pp. 71-72. (Colección Fuentes para la Historia Colonial de Venezuela, 71 y 72)
- 8 Antonio Arellano Moreno: *Relaciones geográficas de Venezuela...* p. 184
- 9 Joseph Gumilla: *El Orinoco ilustrado y defendido*. Caracas, Academia Nacional de la Historia, 1963. (Colección Fuentes para la Historia Colonial de Venezuela, 68)
- 10 Gastón Carvallo: *Proceso histórico de la Agricultura Venezolana*. Caracas, CENDES/Fondo Editorial Tropycos, 1995.
- 11 Joseph Cisneros: *Descripción exacta de la Provincia de Venezuela*. Madrid, Edic.G. Blázquez, Fundación BBVA Provincial, 2001. p.4.
- 12 Antonio Arellano Moreno: *Relaciones geográficas de Venezuela...* p. 371
- 13 *Diocorea Rotundata*, *D. Cayenensis*, *D. Ulbifera*, *D. Dometorum* son genuinas de Africa Occidental; *Dioscorea Alata* y *D. Esculenta* del Sur de Asia; *Dioscorea Opposita* y *D. Japónica* de China; *Dioscorea Trifida* de América tropical.
- 14 La voz mapuey se dice que es chaima y cumanagota
- 15 Ana Teresa Ciarfella, Milena A. Amundaráin y Elevina Pérez: “Evaluación física y química de los rizomas de guapo (*Maranta arundinacea*) y de galletas dulces preparadas con su harina” en: *Saber Revista Multidisciplinaria del Consejo de Investigación de la Universidad de Oriente*, 2 (Cumaná, abril-junio de 2013), pp. 210-217. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/4277/427739462011.pdf>. (Consultado: 11/04/2021, 6:00 pm)
- 16 Laura López Estupiñán: “Íbias, cubios y rubas. 10.000 años alimentando gentes de los Andes” en: *Arqueología y Patrimonio*, 1 (Bogotá, septiembre de 2019), pp. 33-41.
- 17 Álvaro Montaldo: *Cultivo de raíces y tubérculos tropicales*. 2 ed. San José de Costa Rica, Instituto Interamericano de Ciencias Agrícolas, 1991
- 18 Álvaro, Montaldo: *Cultivo de raíces y tubérculos tropicales*. San José de Costa Rica, Instituto Interamericano de Ciencias Agrícolas, 1972.
- 19 Lizet Bou Rached, Consuelo M. De Vizcarrondo, Alicia M. Rincón, y Fanny Padilla: “Evaluación de harinas y almidones de mapuey (*Dioscorea trifida*), variedades blanco y morado” en: *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 4 (Caracas, diciembre, 2006), pp. 375-383. Disponible en: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0004-06222006000400010&lng=es&nr\\_m=iso](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222006000400010&lng=es&nr_m=iso). (Consultado: 30/07/2021, 3:00 pm)
- 20 Junto a Colombia, Brasil, Bolivia, Ecuador, Guyana, Surinam y la Guayana Francesa.

## FUENTES

### Bibliográficas

#### Libros

- Arellano Moreno, Antonio: *Relaciones geográficas de Venezuela*. Caracas, Academia Nacional de la Historia, 1964. (Colección Fuentes para la Historia Colonial de Venezuela, 70)
- Castellanos, Juan de: *Elegías de varones ilustres de Indias*. Caracas, Academia Nacional de la Historia, 1962. (Colección Fuentes para la Historia Colonial de Venezuela, 57)
- Castillo D'Imperio, Ocarina: *La Despensa originaria en la mirada y voz de los Cronistas*. Caracas, Academia Nacional de la Historia, 2020. (Discurso de Incorporación a la Academia Nacional de la Historia)
- Carvalho, Gastón: *Proceso histórico de la Agricultura Venezolana*. Caracas, Venezuela. CENDES/Fondo Editorial Tropycos, 1995.
- Cey, Galeotto: *Viaje y descripción de las Indias, 1539-1553*. Caracas, Fundación Banco Venezolano de Crédito, Biblioteca Nacional, Embajada de Italia, 1995, Colección V Centenario del Encuentro entre dos mundos 1492-1992; 1498-1998.
- Cisneros, Joseph: *Descripción exacta de la Provincia de Venezuela*. Madrid, Edic.G. Blázquez, Fundación BBVA Provincial, 2001.
- Federmann, Nicolás: *Historia indiana. Seguida del itinerario de la expedición*. Madrid, Academia Colombiana de la Historia, 1958.
- Gilij, Felipe Salvador: *Ensayo de historia americana. Tomos I y II*. Caracas, Academia Nacional de la Historia, 1965. (Colección Fuentes para la Historia Colonial de Venezuela, 71 y 72)
- Montaldo, Álvaro: *Cultivo de raíces y tubérculos tropicales*. San José de Costa Rica, Instituto Interamericano de Ciencias Agrícolas, 1972.
- \_\_\_\_\_: *Cultivo de raíces y tubérculos tropicales*. 2 ed. San José de Costa Rica, Instituto Interamericano de Ciencias Agrícolas, 1991.
- Sanoja, Mario: *Los hombres de la yuca y el maíz*. Caracas, Monte Ávila Editores, 1982.
- \_\_\_\_\_: *Historia sociocultural de la economía venezolana. Catorce mil quinientos años de recorrido*. Caracas, Banco Central de Venezuela, 2011. (Colección Venezuela Bicentenario)

### Hemerográficas

#### Artículos en revistas y boletines

- Anchundia, Miguel Ángel y Elevina Pérez: "Características nutricionales y evaluación sensorial de una bebida elaborada con harina de batata para personas con fenilcetonuria. Nutritional characteristics and sensory evaluation of a

- drink made with sweet potato flour for people with phenylketonuria" en: *Agroindustrial Science*, 1 (Trujillo, enero-junio, 2018), pp. 15–19. Disponible en: <http://revistas.unitru.edu.pe/index.php/agroindscience> (Consultado: 30/07/2021, 3:30 pm)
- Bou Rached, Lizet, Consuelo A. De Vizcarrondo, Alicia M. Rincón, y Fanny Padilla: "Evaluación de harinas y almidones de mapuey (*Dioscorea trifida*), variedades blanco y morado" en: *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 4 (Caracas, diciembre, 2006), pp. 375-383. Disponible en: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0004-06222006000400010&lng=es&nr\\_m=iso](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222006000400010&lng=es&nr_m=iso) (Consultado: 30/07/2021, 3:00 pm)
- Ciarfella, Ana Teresa, Amundaraín, Milena A. y Elevina Pérez: "Evaluación física y química de los rizomas de guapo (*Maranta arundinacea*) y de galletas dulces preparadas con su harina" en: *Saber Revista Multidisciplinaria del Consejo de Investigación de la Universidad de Oriente*, 2 (Cumaná, abril-junio de 2013), pp. 210-217. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/4277/427739462011.pdf> (Consultado: 11/04/2021, 6:00 pm)
- López Estupiñán, Laura: "Ibias, cubios y rubas. 10.000 años alimentando gentes de los Andes" en: *Arqueología y Patrimonio*, 1 (Bogotá, septiembre de 2019), pp. 33-41.
- Sanoja, Mario: "Origen de las fachadas geohistóricas de Venezuela" en: *Boletín Antropológico*, 67 (Mérida, mayo-agosto, 2006), pp. 259-284. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/712/71206704.pdf> (Consultado: 11/04/2021, 6:00 pm)

### Electrónicas

- FAO. *Cultivos marginados otra perspectiva de 1942. Producción y Protección Vegetal*, 26. Roma, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, Editado por J. E. Hernández Bermejo y J. León, 1992. Disponible en: <http://www.fao.org/3/t0646s/t0646s.pdf> (Consultado: 22/07/2021, 4:00 pm.)