

La hallaca tradición y nutrición.

Maritza Landaeta-Jiménez¹ 

Resumen: Introducción. La hallaca es un plato nacional expresión de nuestro mestizaje, nace en la civilización del maíz, de la cual el plato más representativo es el tamal. **Objetivo.** Conocer las características históricas, culturales, sociales y nutricionales de la hallaca. **Resultados.** Hay diferencias culturales, la participación del elemento afrocaribeño-africano le dio un toque diferencial en el sabor, en el aroma, en la textura y en la presentación de los alimentos caribeños. En la preparación por ejemplo, en los andes incorporan papas, garbanzos, apio, caraota, entre otros y el guiso es crudo. En el oriente se añade pescado o mejillones y en el Zulia el plátano reemplaza algunas veces al maíz. El guiso con carne de res, de cerdo o de gallina picadas, juntos o separados, los demás condimentos, el adorno de huevos, aceitunas, pasas y el envoltorio de hojas de cambur o plátano soasadas, le comunican a la hallaca un sabor único. La masa es de maíz pilado con manteca de cochino, coloreada con onoto. Desde 1960, se usa la harina precocida de maíz, que facilitó su preparación urbana y su internacionalización. Cada una aporta 700 calorías, rica en proteínas animales, vitaminas y hierro. Está teñida de simbolismos, “la mejor hallaca es la de mi mamá” y es motivo de inspiración en distintas expresiones culturales. **Conclusiones.** La hallaca tiene un valor familiar y todas las clases sociales del país la consumen en navidad. La hallaca, ya es internacional, junto con la arepa, ha emprendido el viaje con cada venezolano que ha tenido que emigrar. *An Venez Nutr 2021; 34(2): 105-109.*

Palabras clave: hallaca, tradición culinaria, mestizaje, navidad, Venezuela.

The hallaca tradition and nutrition.

Abstract: Introduction. The hallaca is a national dish, an expression of our mestizaje, born in the civilization of corn, of which the most representative dish is the tamale. **Objective.** Know the historical, cultural, social, and nutritional characteristics of the hallaca. **Results.** There are cultural differences, the participation of the Afro-Caribbean-African element gave it a differential touch in the flavor, aroma, texture, and presentation of Caribbean foods. The preparation for example, in the Andes incorporate potatoes, chickpeas, celery, beans, among others and the stew is raw. In the east fish or mussels are added and in Zulia the banana sometimes replaces the corn. The stew with minced beef, pork, or chicken, together or separately, the other condiments, the garnish of eggs, olives, raisins and the wrapping of roasted banana or plantain leaves, give the hallaca a unique flavor. The dough is mashed corn with lard, colored with onoto. Since 1960, precooked corn flour has been used, which facilitated its urban preparation and its internationalization. Each one provides 700 calories, rich in animal proteins, vitamins, and iron. It is tinged with symbolism, “the best hallaca is my mother’s” and is a source of inspiration in different cultural expressions. **Conclusions.** The hallaca has a family value and all social classes in the country consume it at Christmas. The hallaca, already international, along with the arepa, has embarked on the journey with every Venezuelan who has had to emigrate. *An Venez Nutr 2021; 34(2): 105-109.*

Keywords: hallaca, culinary tradition, of mixed race, Christmas, Venezuela.

La hallaca, tradición y nutrición

La hallaca es un plato central de la navidad venezolana, emblema de nuestra gastronomía, suma de lo que somos, de lo que comemos y síntesis de lo que podemos ser (1).

Es la expresión de nuestro mestizaje, así se iba a lograr un mestizaje de los platos de mesa que, al cabo del tiempo,

resultarían tan diferentes de los originales que no los reconocerían ni los españoles ni los indios puros; pero que serían familiares a los criollos, producto de la mezcla de sangres (2).

El origen

La hallaca es una voz indígena que procede, según Adolfo Ernst del guaraní, derivado del verbo «ayúa» o «ayuar», que significa revolver o mezclar. De allí, presumiblemente, viene «ayuaca», cosa mezclada,

¹Fundación Bengoa. Correspondencia: Maritza Landaeta-Jimenez, e-mail: mlandetajimenez@gmail.com

que pasó a ser «ayaca» en el siglo XVIII. Otros, como Ángel Roseblat, resume el origen del vocablo así: “La palabra tradicional que designa el pastel de masa de maíz con su guiso de carne de condimentos variados y sus adornos de aceituna, alcaparras, pasas, almendras, huevos, etc., es tamal, de procedencia azteca. Esta voz tamal llegó también a Venezuela y seguramente fue general en todo el país, con las variantes tamar, tamare. Mas tardíamente empieza a llamarse hayaca, al principio sin duda humorísticamente, porque hayaca era una voz indígena que significaba bojote o atado, como se observa en un documento del 13 de septiembre de 1608, que reza “tres hayacas de sal grandes”. Claro que el tamar no es igual en todos los países. En cambio hayaca es voz exclusivamente de Venezuela y no la hemos encontrado en los antiguos cronistas” (3,4), Lovera en 1989 (5) distingue, por su parte, tres registros distintos de la voz «hayaca»: una declaración de Juan de Villegas, fundador de Barquisimeto, durante el Juicio de Residencia seguido a Ambrosio Alfiñguer en Coro, en 1538; la Recopilación Historial de Fray Pedro de Aguado en 1575, y la mención hecha en 1687 de tres hayacas de sal en el inventario de los haberes de un encomendero de Barquisimeto. En los tres casos, hayaca era sinónimo de envoltura o paquete. Sugiere que esa voz procede de alguna lengua indígena del occidente de Venezuela o del norte de Colombia. La hallaca nace dentro del ámbito de la civilización del maíz, de la cual el plato más representativo es el tamal y la tortilla. Probablemente llegó a estas tierras en el siglo XVIII aprovechando el intercambio comercial que Venezuela sostuvo con Nueva España (México) (5).

Como “hayaca”, así con h y con y, se ingresó la palabra en la decimotercera edición del Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española donde se le define como “Pastel de harina de maíz, relleno con pescado o carne en pedazos pequeños, tocino, pasas, aceitunas, alcaparras y otros ingredientes que, envueltos en hojas de plátano, se hace en Venezuela como manjar y regalo de Navidad” (6).

En aquel momento, muchos escritores rechazaron la opción ortográfica, se negaron a escribir el vocablo con “y” impulsando, en cambio, el uso de la versión con “ll”. Algunos, como Tulio Febres Cordero, publicaron escritos burlándose de los académicos españoles por escribir que la hallaca está hecha de “harina de maíz” cuando todos sabían que estaba hecha de “masa de maíz” (6).

Lovera en el ensayo “Hallaca” 2021 (7) publicado después de su partida, lo explica de esta manera: “Traído

el tamal a nuestro país, su confección se fue esmerando, sobre todo en la capital de la antigua Capitanía General, llegando a incluirse en el guiso: vino, pasas, alcaparras, aceitunas y almendras; dándole un pronunciado punto de dulce y reduciendo la materia básica del relleno casi solamente a carne de gallina; además, se añadió a la masa el caldo de esa misma ave, realzándole así el gusto y suavizando su textura. Por eso, nuestra hallaca dista mucho del tamal mesoamericano, que no llegó a adquirir tales refinamientos”(7).

En este tema Cartay (8) considera que “las diferencias más importantes entre la hallaca y el tamal fueron impuestas por una barrera cultural, puesto que las evoluciones sociales, históricas, económicas y políticas de la región mesoamericana fue diferente de la región suramericana. El istmo de Panamá funciona, además, como una barrera geográfica restrictiva de los intercambios entre los subcontinentes americanos. Esas diferencias culturales generaron distintas maneras de preparar el maíz en el caso de la hallaca venezolana: de preparar la masa, de condimentar el guiso (de cocerlo y agregarle ají dulce) y de envolverlo en hojas soasadas de musáceas, lo que no es usual en el caso del tamal. Las diferencias son también culturales, porque la participación del elemento afrocaribeño-africano en la preparación culinaria le dio un toque diferencial en el sabor, en el aroma, en la textura y en la presentación de los alimentos caribeños (Venezuela es también un país caribeño)” (8).

Esas diferencias hicieron que la hallaca tuviera una preparación completamente distinta, con un perfil organoléptico particular, a pesar de las variaciones regionales, que lo hacen un alimento paradójicamente uno y múltiple. El consumo del tamal no tiene estrecha relación con una celebración festiva colectiva, asociada a la navidad y de índole familiar, tal como ocurre con la hallaca venezolana (8).

Esa conversión de plato servido de manera ordinaria en cualquier época del año, a plato central de la navidad venezolana, se debe a varias razones, según comenta Cartay (9). La primera es que en el tránsito de la Venezuela rural a la Venezuela urbana ocurrieron importantes cambios. Tales como, la incorporación notable y progresiva de la mujer al mercado de trabajo y al sistema educativo, lo que redujo el tiempo de su permanencia en el hogar e hizo que las labores domésticas más pesadas fueran sustituidas por otras que representaran un menor tiempo de ejecución. La hallaca, de demorada confección, se prepara en épocas especiales como la navidad (9).

En la hallaca prevalece la costumbre indígena del empaque con hojas, que le aporta sabor y aroma (1). La hallaca producto succulento de ese mestizaje del arte culinario, semejante al tipo criollo que se estaba formando de la conjunción del español peninsular con el indio americano, es la hallaca, pastel venezolano de navidad. Vélez Boza (2) afirma que “en el origen de este plato, han intervenido evidentemente las costumbres culinarias del pueblo español y del indio, pues es a modo de un pastel tropical.... al venir los colonizadores a América el indígena les ofreció el maíz y otros condimentos, ají, tomate, el cambur, que algunos discuten si había algunas especies nativas o fue importado, contribuyó a darle el sabor y envoltura; aceptó el colono el maíz a falta de su trigo y así en los primeros tiempos de la Colonia nació este plato que al estudiarlo con la curiosidad del científico hoy día se lo encuentra perfecto tanto en valor nutritivo y composición como sabor” (2).

Valor nutritivo

La hallaca es un plato nacional que admite las variaciones regionales; de elaboración colectiva, en la que participan los miembros de la familia, unidos esta vez por el vínculo de la tradición; de confección minuciosa y larga, que demora al menos dos días. Es un plato completo y compuesto, con muchos ingredientes y nutrientes (10).

Cuatro elementos entran en la preparación de las hallacas: la masa de maíz pilado, sancochado y molido, el guiso de carnes picadas con los demás condimentos, el adorno de huevos, aceitunas, pasas, etc., y el envoltorio de hojas de cambur o plátano soasadas. “el objetivo de extender la masa en las hojas de cambur- precisa Silva Uzcátegui- no es solamente para que sirvan de protección durante el cocimiento, sino también porque al hervir, las hojas comunican a la hallaca el sabor típico que la distingue de cualquier manjar compuesto de guiso y masa” (3).

El valor nutritivo de nuestro exquisito pastel “la hallaca puede ser considerada como un buen alimento popular, puesto que desde el punto de vista calórico suministra cada una de ellas 700 calorías y con tres o cuatro de estas al día se da una ración de 2100 a 2800 calorías. Desde el punto de vista de las proteínas y lípidos, es rica de tal modo, que suministrando dos o tres de ellas, se cubre el requerimiento total de proteínas animales y tres cuartos de los requerimientos de vitamina A, los de vitamina

B1, Niacina, y vitamina C. Aquí tenemos el ejemplo de un alimento popular y típico en Venezuela, que puede ser recomendado por su acertada combinación, su agradable sabor, y su gran valor nutritivo” (2).

Aun cuando, con sus variaciones regionales, nunca deja de ser hallaca, el plato de Venezuela entera. Teñida de simbolismos, la mejor hallaca es siempre la de la propia casa, cuya preparación es dirigida por nuestra madre con tanta paciencia y amor. ¿Cómo es posible eso de que siempre la mejor hallaca «es la de mi mamá»? La única explicación de esta excelencia familiar es la de que el gusto es un sentido fisiológico, pero también cultural, histórico (10).

Valor social

“La hallaca es el símbolo de la navidad, de la alegría compartida, de la solidaridad, del orgullo de la venezolanidad y de la nostalgia de la patria perdida cuando las circunstancias de la vida nos lanzan al exilio” (10).

La confección de las hallacas tiene también un valor familiar que no puede pasar inadvertido, en la preparación de las hallacas existe un ritual que se conserva en cada una de las familias acerca de los diferentes modos como se preparan y el papel que desempeñan cada uno de sus integrantes. Es el motivo de reunión de las damas de la familia, y está tan ligado a la tradición venezolana que se considera muy infeliz el hogar que las ganancias del año, aguinaldo o cosechas, no les permita compartir con sus familiares en la navidad (2).

Enrique Bernardo Núñez, en una nota periodística que les consagró, señala este aspecto social “Parientes y amigos las cambiaban, entre sí llevados de la idea de que las propias eran las mejores” (3).

La hallaca, pastel venezolano de navidad, además de su exquisito sabor, reúne valores universales. Es típico en el sentido de que no tiene sino remotos parientes en los demás países de habla española, que son las empanadas y los tamales. Es nacional por cuanto lo consumen en determinadas épocas del año y tradicionalmente en la pascua de navidad, todas las clases sociales del país (3). Es internacional, porque junto con la arepa se ha trasladado a todos los países a donde han emigrado los venezolanos.

Por toda Venezuela se consumen hallacas, con

características particulares según la región, pero preservando las propiedades que la hacen única en su manera de prepararla. Una de las diferencias es en la variedad de los ingredientes, por ejemplo, en las hallacas andinas se incorporan papas, garbanzos, apio, caraota, entre otros y los ingredientes del guiso se ponen en crudo y luego se somete a cocción en agua por bastante tiempo una vez preparado el pastel. En las zonas del oriente es frecuente incorporar pescado o mejillones al guiso y en el Zulia el plátano reemplaza algunas veces al maíz. En el guiso se emplea carne de res, de cerdo o de gallina, juntos o separados y en la mayoría de las zonas se cocina previamente. En la hallaca, en todo el país, se empleó el maíz pilado para la masa con manteca de cochino, coloreada con onoto, tradición que aún se conserva. A partir de 1960, comienza su preparación con harina precocida de maíz, lo que facilitó su preparación en las zonas urbanas y su internacionalización (1).

La hallaca en la literatura nacional

Mucho antes de que la palabra hallaca fuese limpiada, fijada y bruñida por la Real Academia Española, el pueblo venezolano la había creado con su soplo común hasta consagrarla por el uso (3). En parrandas por los días de navidad, se acercaban a la puerta de las casas para pedir las hallacas cantando aguinaldos. Los hombres del centro del país se expresaban con estos versos: *Venimos cantando- Desde el Yaracuy-Hallacas comiendo-Bebiendo cocuy. Y los de Oriente: Dénnos los pasteles- Aunque estén calientes- Que pasteles fríos- Avientan la gente* (11).

Arturo Uslar Pietri, figura emblemática del oficio intelectual venezolano, dejó un texto clave, bajo el título “La hallaca como manual de historia”. En ese artículo sostiene que la hallaca expresa como ningún otro plato nacional el carácter mestizo de nuestra cultura alimentaria. “En ella se fue concentrando nuestra historia como en un conciso manual” (5).

El humorismo ha estado presente en torno a la hallaca. Francisco Pimentel, el legendario Job Pim, en la primera mitad del siglo XX, dejó largas composiciones en versos que condensan como pocos su significado social. Un ejemplo: *“Hallacas de marrano o de gallina, /o de carne de res humildemente, / puede la calidad no sea muy fina: /conseguir las hallacas es lo urgente”* (5).

El recordado humorista, Aquiles Nazoa, en “Elogio informal de la hallaca” (12) le dedica estos versos:

Pasadme el tenedor, / dadme el cuchillo, /arrimadme aquel vaso de casquillo y echadme un trago en él de vino claro, / que como un Pantagruel del Guarataro/voy a comerme el alma de Caracas, /encarnada esta vez en dos hallacas... ¡Oh divinas hallacas, /aunque os tenga más de uno por dañinas, / yo os quiero porque habláis de una Caracas/ de la que ya no quedan ni las ruinas!...

También en nuestros pueblos, surgen dichos de la hallaca en algunas expresiones como: *Tú no sabes cuantas hojas se embojota una hallaca/ El bojote no es de hojas/ Tiene más hojas que una hallaca/Se parece a una hallaca mal envuelta (o mal embojotada) / ¿Qué hallaca es esa? /Eso es una hallaca/Esta hallaca es un bojote de hojas* (13).

En algunas expresiones populares, se han incorporado adivinanzas: *Debajo de palo vengo/traigo carne, traigo pan, /traigo todo bastimento/ pero no creas por eso que soy el Santo Sacramento/ La hallaca (Bailadores, Estado Mérida) (13).*

La hallaca, ya es internacional, ha emprendido el viaje con cada venezolano que ha tenido que emigrar, hoy dispersos por el mundo. Refiriéndose al fenómeno migratorio Hernández (6) muy conmovido expresa “Ahora que casi siete millones de venezolanos han huido del país buscando una segunda oportunidad en naciones menos desgraciadas que la nuestra, la hallaca –ya internacionalizada, cada vez más cosmopolita– se ha convertido también en un símbolo de resistencia, una forma de cohesión y una materia de goce entre una población, casi el 20 por ciento del censo nacional, que aceleradamente comienza a convertirse en una suerte de nacionalidad sin territorio”.

Miro Popić en el Pastel que Somos ¿ante la duda razonable de si somos lo que comemos o comemos lo que somos?, se pregunta *¿Desde cuándo somos venezolanos? ¡Desde que comemos hallacas!* (1).

Para Hernández la hallaca “ha terminado por convertirse en el gran símbolo de la pertenencia. Poderoso cable a tierra. Manjar de comunión y encuentro. Y el más importante ritual gastronómico entre los venezolanos” (14).

Su arraigo es tan profundo, que en las circunstancias actuales, la familia venezolana ha preservado la tradición navideña preparando sus hallacas con menos ingredientes, como símbolo de rebeldía ante el tsunami alimentario que ha devastado a los sectores más vulnerables de nuestra población. La aspiración es lograr

“hallacas para todos” en una Venezuela próspera, que ofrezca seguridad alimentaria y nutricional a todas las familias.

Referencias

1. Popić M. El pastel que somos. Identidad y cocina en Venezuela. Caracas: Editorial Arte- Soluciones Gráficas, 2015.
2. Vélez Boza F. La alimentación y la nutrición en Venezuela. *Rev Ven San Asis Soc.* 1948; 13(1-2):193.
3. Padrón J. La hallaca. En: *La Navidad en la Literatura Venezolana.* Subero E (Comp.) Ediciones del Congreso de la República. Caracas 1973, p. 93-100.
4. Cartay R. El pan nuestro de cada día. Caracas: Fundación Bigott, 1999.
5. Lovera JR. *Gastronáuticas. Ensayos sobre temas gastronómicos.* Caracas: CEGA, 1989, pp. 72-77.
6. Hernández T. La hallaca como objeto literario. *Cocina y vino.* 22 de diciembre 2021. <https://www.cocinayvino.com/en-la-cocina/especiales/la-hallaca-como-objeto-literario/>
7. Lovera González JR. La hallaca. Madrid, 2021 <https://petalurgia.com/la-hallaca/>
8. Cartay R. Las evoluciones separadas del tamal y la hallaca. 10 de diciembre 2020. <https://www.rafaelcartay.com/2020/12/las-evoluciones-separadas-del-tamal-y.html>
9. Cartay R. La hallaca: reina de la mesa decembrina. 23 de diciembre 2019. <https://www.cocinayvino.com/en-la-cocina/especiales/hallaca-insuperables-complementos/>
10. Cartay R. Elogio y nostalgia de la cocina venezolana. In: *Caravelle*, n°71, 1998. *Senteurs et saveurs d'Amérique latine.* pp. 53-65; doi : <https://doi.org/10.3406/carav.1998.2807>
11. Armas Alfonzo A. La cara alegre de pascua. En: *La Navidad en la Literatura Venezolana.* Subero E (Comp.) Ediciones del Congreso de la República. Caracas 1973:139-143.
12. Nazoa A. Elogio informal de la hallaca. <https://esnobgourmet.com/2015/12/21/elocio-informal-de-la-hallaca-aquiles-nazoa/>
13. Velez Boza F. El folklore en la alimentación venezolana. Segunda Edición. Instituto Nacional de Nutrición. Caracas 1967.
14. Hernández T. La hallaca y el extranjero. *El nacional.* 22 de diciembre 2013. acolumnadetuliohernandez.blogspot.com/2013/

Recibido: 20-11-2021

Aceptado: 02-01-2022