

LA HALLACA



Autores: Personal adjunto de la coordinación de investigación

Es un plato tradicional en Venezuela, típico y propio de la temporada navideña, sin embargo, el venezolano las come en cualquier época del año. Se confecciona a partir de una masa de harina de maíz procesada industrialmente, coloreada con onoto y en ocasiones sazonada con caldo de gallina o pollo. Está rellena con un guiso de carne de res, cerdo y gallina; la combinación de las carnes varía de acuerdo al gusto del que las prepara. El relleno incluye además, aceitunas, pasas, alcaparras, pimentón, cebolla larga y cebolla redonda. Luego del proceso del relleno, se envuelven en hojas de plátano asadas previamente, se atan con pabito y se someten a un proceso de cocción en agua hirviendo, por un tiempo que de acuerdo al gusto y al tipo de carnes, varía entre 2 y 4 horas.

El origen de la hallaca es motivo de diversas teorías y leyendas, una de las más populares y aceptadas se remonta a los años de la revolución de independencia; se dice que durante las festividades navideñas, las familias adineradas venezolanas solían preparar esplendidos banquetes el 24 de diciembre, al día siguiente, las sobras de estos banquetes se las daban a los esclavos, quienes las mezclaban con masa de maíz envolviendo porciones en hojas de plátano y luego cocinándolas. De esta peculiar costumbre habría surgido la receta tradicional de la hallaca.

Desde el punto de vista nutricional, la hallaca, con su delicioso sabor, es un buen alimento, cada una puede proporcionar unas 700 calorías, es rica en proteínas de origen animal, hierro y vitaminas.

En el pasado era común emplear masa casera para la confección de las hallacas, obtenida a partir del maíz pelado, o sea sin concha y molido. Aun en tiempos contemporáneos, sobre todo en áreas rurales, es muy común el uso de maíz pelado y molido. De la misma manera, los ingredientes específicos de la hallaca pueden variar según la región de Venezuela:

- La Caraqueña: algunas lleva jamón, papelón y encurtidos en vinagre.
- La Andina: garbanzos y guiso crudo.



- La Llanera: un toque de picante, a veces plátano maduro frito, mollejas de pollo y salsa inglesa.
- La Oriental: huevo sancochado y ruedas de papa. Algunas de mezcla de carnes, otras de pescado y/o mariscos.
- La Zuliana: una variante es agregar plátano verde a la masa de harina, incluso hacer la masa solo de plátano verde, lo que les da un color oscuro y un leve sabor amargo

Definitivamente, las hallacas, son el símbolo central de las fiestas decembrinas de los venezolanos; su preparación y degustación agrupa a las familias venezolanas en este evento familiar. Las hallacas son prácticamente un símbolo que los caracteriza e identifica culturalmente. Todas las clases sociales las consumen en navidad.

