



la hallaca

José Rafael Lovera



PETALURGA
HELEN CHOCOLATE

La hallaca, 2021

© Texto de José Rafael Lovera González, 2021

(Tomado de *Gastronáuticas* con receta añadida por el autor)

© Fotografías de Gabriela Navarro, 2021

Diseño de cubierta: María Gabriela Lovera, 2021

Coedición de PETALURGIA y HELEN CHOCOLATE, 2021

PETALURGIA

petalurgia@gmail.com

www.petalurgia.com

@petalurgia

HELEN CHOCOLATE

www.helenchocolate.es

helen@helenchocolate.es

Colección Aludel de Petalurgia, 2021

Edición, diseño y maquetación:

María Gabriela Lovera Montero

Licencia Creative Commons:



Reconocimiento / No comercial

Sin obra derivada / 4.0 Internacional

Madrid, 2021

LA HALLACA

HELEN CHOCOLATE

LA HALLACA

TEXTO

José Rafael Lovera González

FOTOGRAFÍAS

Gabriela Navarro



BREVE PRESENTACIÓN

El pasado mes de octubre murió mi padre. Es mucho lo que dejó tras de sí. Sobre todo, es mucho lo que dejó sobre la mesa: apetitosos textos de extrema rigurosidad en cuanto a las fuentes consultadas, así como enseñanzas gastronómicas valiosas para toda una generación de cocineros venezolanos. Fue un *gastronauta* empedernido que exploró lecturas, fogones y mercados, ávido por descubrir nuevas fórmulas, rescatar las antiguas, reinterpretándolas para revivir los sabores de su infancia, sabores de esa Caracas vibrante de los años 50 del pasado siglo, sabores transmitidos por generaciones de mujeres, sazonados de amor, paciencia y antigua sabiduría criolla.

El texto que aquí compartimos se nutre de esa herencia y, en la pluma de mi padre, cobra una densidad histórica que enriquece la tradición y la perpetúa. Es nuestro deseo ofrecerlo libremente, como así lo hubiera querido él. Lo hacemos en coedición con Helen Chocolate, en recuerdo de las charlas sobre gastronomía navideña venezolana que organizamos con él varios diciembres en Madrid. Con esta publicación lo celebramos y honramos su memoria.

María Gabriela Lovera Montero
PETALURGIA, Madrid, 2021



LA HALLACA

Los venezolanos coincidimos en otorgar a la hallaca el calificativo de plato nacional. Ella juega en nuestra vida un papel equivalente al de los símbolos de la patria en el ámbito político. Constituye un vínculo cultural para los miembros de nuestra sociedad, pues está presente en todos los hogares durante la celebración de la Navidad. Cuando el venezolano se aleja de su país, al llegar la Pascua piensa en la hallaca, la añora y la recuerda, y de ahí quizás el dicho de «Este año me como las hallacas en Venezuela», con el que se consuela el expatriado que abriga la esperanza de un próximo regreso. El aroma de su guiso evoca los tiempos de la infancia, el ritual familiar de la preparación, siempre repetido, siempre esperado y asociado a la confección del Nacimiento. Este plato que nunca fue desplazado por el pavo ni por el jamón, constituye hebra fundamental de la trama de nuestra nacionalidad.

Quizá uno de los casos más sensibles de esta nostalgia venezolanista sea el de la cena navideña que el 20 de diciembre de 1928 organizó un grupo de jóvenes exiliados por la dictadura gomecista en el Grill Room de La Sorbona, en París. El menú impreso para aquella ocasión llevaba el nombre de «Hallacada» y consistía en unos aperitivos preparados por el chef de aquel restaurante, seguidos por hallacas elaboradas «por una venezolana», para culminar con dulce

de leche, todo ello regado con champán ofrecido por otra compatriota venezolana. En el ejemplar consultado del menú aparecen esas pequeñas manchas de un menú vivido, comido y bebido, y además las firmas de quienes asistieron a la velada. El autógrafo que las encabeza es el de Armando Zuloaga Blanco, el héroe por excelencia de la oposición juvenil a la tiranía que, pocos meses después, se embarcaría en el famoso Falke, buque que llevaba la expedición libertadora dirigida por el general Román Delgado Chalbaud, desembarcando en Cumaná, donde fue alevosamente muerto por las balas gomecistas. Tal vez, es muy probable, que en aquella comida parisina, al calor de nuestro condumio vernáculo, se iría por boca de aquellos jóvenes de la llamada generación del 28 la exclamación citada, prometedora de la celebración de unas nuevas fiestas navideñas en una Venezuela libre, como la añoraban aquellos alegres comensales sin sospechar que el destino les deparaba otra suerte.

No hay entre nosotros discordancia en considerar el succulento pastel como la muestra más genuina de la cocina venezolana. Pero esta unanimidad en torno a la calificación de la hallaca se rompe en cuanto se trata de dar cuenta de su origen. Entonces los pareceres difieren entre sí, habiéndose creado al respecto una larga polémica, aún no concluida, en la cual hay incluso opiniones jocosas muy propias de nuestra idiosincrasia. En todo caso, debe pensarse que no se trata de una discusión baladí, si atendemos al hecho de que en ella han intervenido plumas ilustres. Lexicógrafos, folcloristas, etnógrafos, médicos y literatos se han ocupado del asunto desde mediados del siglo XIX.

Un resumen de las distintas versiones propuestas con ocasión de esa controversia más que secular, mostraría tal densidad que, lejos de permitir al lector sacar sus propias conclusiones, le crearía dudas y confusión. De allí que

preferamos ofrecer nuestra visión de la historia de la hallaca, producto del análisis de lo que sobre ella se ha escrito y de algunos hallazgos documentales que tuvieron lugar durante nuestra investigación sobre la historia de la alimentación en Venezuela.

La voz hallaca no ha tenido siempre la misma acepción. Podría hablarse de una hallaca antigua, bollo o hallaquita, en el sentido en que emplearon el término los primeros conquistadores y cronistas; y de otra hallaca moderna, que correspondería al pastel que hoy conocemos, aunque también habrá que añadir una tercera acepción, fruto de las penurias que comienzan a sentirse en la actualidad, y que se aproximará cada vez más a la versión original de un simple bollo.

El primer registro de la palabra, escrito con la ortografía que se cree más legítima: *hayaca*, aparece en la declaración que rindió Juan de Villegas, fundador de Barquisimeto, durante el juicio de residencia que en 1538 se siguió a Ambrosio Alfinger en Coro. El conquistador, relatando las vejaciones que había infligido el capitán alemán a los soldados españoles, refiere cómo a uno de ellos, llamado Francisco de San Martín, después de haberlo atado a un palo, mandó a colgarle del cuello dos hayacas de maíz que había obtenido en trato con los indios, contrariando la prohibición de su superior.

La segunda vez que encontramos el término es en *Viaje y descripción de la Indias* (1539-1553), del florentino Galeotto Cey, curioso personaje, primo de Catalina de Médicis, que en 1544 llegó a Venezuela para permanecer en ella durante nueve años. Fue uno de los fundadores de El Tocuyo y recorrió ampliamente la Provincia, que tras su regreso a Europa describió pormenorizadamente, y al referirse a las preparaciones que hacían los indígenas con la masa

de maíz, dice: «Hacen unas panelitas como pastillas de jabón y las envuelven en hojas del mismo maíz y poniéndolas a cocer en una vasija grande de tierra, donde caben muchas, dan a cada indio una o dos y algunas veces las guardan tanto que se vuelven ácidas y corrompidas y entonces dicen que están buenas y a menudo dejan agriar o endurecer la masa un día o dos, y a esta clase de pan llaman ayaca».

La tercera vez que se referencia el término es en *Recopilación Historial*, de Fray Pedro de Aguado, escrita aproximadamente en 1575, cuando describe las costumbres alimentarias de los indios patángoros, situados al noroeste de Colombia, diciendo que, entre otras viandas, «comían un género de panotas que en algunas partes llaman hayaças (¿Errada trascripción de hayacas?), comida cierto degustosa y mal sana».

Y el cuarto testimonio sobre el vocablo es de 1608, y consiste en la mención de tres hayacas de sal en el inventario de los haberes de un encomendero de Barquisimeto.

Estas cuatro citas, analizadas en su contexto histórico y completadas con otras referencias provenientes de los mismos documentos o de fuentes coetáneas, nos hacen pensar que: 1) *hayaca* era sinónimo de envoltorio o paquete; 2) la expresión «hayacas de maíz» se usó como equivalente de bollos de maíz envueltos en hojas de esa misma planta; 3) se trata de una palabra indígena que posiblemente perteneció a alguna de las lenguas de las tribus del occidente de Venezuela, o del norte de Colombia, lugares que fueron explorados en las primeras incursiones de los conquistadores, y que fueron narradas en la historia de Aguado, y en las cuales participaron Juan de Villegas y Galeotto Cey.

ETIMOLOGÍA DEL TÉRMINO Y ORIGEN DEL PLATO

Las etimologías de palabras indígenas propuestas habitualmente tienen, sin duda, un origen fantástico. Julio Calcaño, uno de los fundadores de la Academia Venezolana de la Lengua, propuso sin éxito ante sus colegas de 1884 como origen del término hallaca el despreciativo de la palabra española haya, equivalente al regalo que se da en Navidad, aludiendo a la vieja costumbre venezolana de regalar el pastel en esa época. Por su parte, el naturalista Adolfo Ernst pretendía derivar la palabra del guaraní. Y este campo es muy tentador para el ejercicio de la imaginación.

Dejándonos llevar por esa seducción lexicográfica sugeriremos dos posibles orígenes del término hallaca. Uno emparentaría dicha voz con *huayaca*, que en quechua significa bolsa, talego o zurrón, y podría sostenerse si se toma en cuenta la influencia que hacia el norte del Imperio Inca tuvo esa lengua. El otro origen, que contradice en parte las anteriores conclusiones, estaría constituido por la hipotética conjunción de tres locuciones de la lengua de los Cuicas (que se describen en el vocabulario de Alfredo Jahn), habitantes precolombinos de lo que hoy es el Estado Trujillo y con los cuales tuvo contacto Juan de Villegas, antes de la declaración referida. Se trata de *ja* (comida), *chja* (maíz) y *ka* (indio), que formando una sola palabra: *jachjaka*, daría como resultado un vocablo cuya pronunciación escuchada por el español podría haberlo llevado a transcribir *hayaca*.

Pero volvamos ahora a nuestro estudio documental, dejando a la imaginación de los etimologistas el desciframiento de esa incógnita.

Superada la etapa de la conquista, que fundamentalmente ocupó los si-

glos XVI y XVII, y asentada ya la sociedad venezolana al norte del Orinoco y el Apure, volvemos a encontrar a fines del siglo XVIII otros dos testimonios que nos parecen particularmente interesantes para esclarecer el objeto de nuestro estudio. El primero proviene del misionero jesuita Gilij, quien al reseñar sus experiencias entre los indios orinoquenses escribió: «El pan de maíz me trae el recuerdo de la yayaca (así la llaman los españoles) que es un panecillo alargado de harina de maíz que se suele hervir envuelto en hojas»; y el segundo, por demás interesante, es parte de la declaración de un funcionario de Coro hecha en 1806, con motivo de la averiguación abierta a raíz de la invasión de Francisco de Miranda, en la cual cuenta que el Precursor, caballero comensal de tantas mesas cortesanas, le había relatado cómo añoraba volver a degustar las comidas del país: «Que su ordinario almuerzo en la casa de su padre hera (sic) ayaca (sic), olleta, mondongo y ayaquita (sic) con diversidad de días, que hacia treinta años que no lo probaba». Encontramos así que a comienzos de la segunda mitad del siglo XVIII persistía en el uso de los criollos (los españoles de Gilij) el vocablo hallaca, para designar el simple bollo o hallaquita, pero de la declaración atribuida a Miranda puede deducirse que, al menos en las casas de los caraqueños acomodados, se consumía el pastel, pues lo distingue del simple bollo, al cual designa con el diminutivo. No es arriesgado, pues, afirmar que a mediados del siglo XVIII ya existía en nuestro país la hallaca tal como hoy la conocemos al menos en la región capitalina. Cabría preguntarse ahora cómo se pasó del bollo al pastel. Nuestra hallaca, la de la casa de Miranda y la que hoy comemos, es una variedad del tamal, preparación culinaria que indiscutiblemente se originó en Mesoamérica, desde donde se difundió al resto de la América hispana, e incluso, hasta las Filipinas, llevado por los conquistadores.

La existencia de un tamal filipino hecho con masa de arroz, confirma el papel de agente de difusión cultural que asumió el español durante la conquista, y al mismo tiempo constituye un claro ejemplo de cómo el frecuente tráfico comercial (caso del galeón de Manila) involucraba no solo intercambio de mercancías, sino también de rasgos culturales.

El español se aficionó temprano al maíz y utilizó este «trigo de las Indias», al decir de los cronistas, como sustituto para reproducir algunos manjares de su patria. La idea del tamal encajaba perfectamente en la del pastel o empanada hispánicos, de allí que a partir del condumio que conoció en su contacto con los mexicanos, el español creara una variante cuyo guiso enriqueció con ingredientes europeos.

El padre Bernabé Cobo, que desde el final del siglo XVII incursionó en su labor apostólica de más de cuarenta años por los Virreynatos de Nueva España y del Perú, escribió aproximadamente en 1653, sobre este asunto lo siguiente: «La otra manera de hacer estos bollos de maíz es cuando llevan dentro carne con mucho ají, y estos son los que en la Nueva España llaman tamales. Suélenlos envolver, para cocerlos, en las hojas o túnicas del choclo, y para solo esto se venden estas hojas en manojos en toda la Nueva España; mas en esta ciudad de Lima han sabido mejorar mucho los españoles estos tamales, porque los hacen con mas recaudo y curiosidad que los [que] usaban los indios. Los ordinarios que se venden en las plazas son de carne de puerco, mas los que se hacen de regalo, llevan carne de gallina o de pollos y palominos, y hay tamales que cada uno lleva una gallina entera; y para fiestas extraordinarias, suelen echar un pavo entero en un tamal y porque no hay hojas de planta ninguna que baste a cubrirlos, lo envuelven en un paquete».



En el caso del plato venezolano parece prudente no descartar la posible conjunción del tamal mexicano, «mejorado» por los españoles, como afirma Cobo, con nuestra tradición precolombina de la hallaquita o bollo de maíz. No puede olvidarse que desde bien temprano, en el siglo XVII, la relación entre Venezuela y México, por medio de la flota del cacao, se fue incrementando de manera tal que la comunicación entre La Guaira, Maracaibo y Veracruz adquirió tal frecuencia que superó con creces la que existió entre nuestros nombrados puertos y la península Ibérica. No es de extrañar, pues, que ese tamal «mejorado» viniese a añadirse al próspero comercio del cacao y, llegado a nuestras tierras, haya sido bautizado con el nombre nativo de hayaca o hallaca, como escribe el Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española, dejándose el diminutivo de este término para designar al simple bollo. Al igual que en Veracruz, nuestro tamal se envuelve en hojas de plátano, como sucede con todos los de tierra caliente, en la cual prolifera la *Musa paradisiáca*. Ha de tenerse presente que en la región occidental de Venezuela, especialmente en lo que es hoy el Estado Lara, se designa a la hallaca con el nombre de tamal o tamar.

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, realizándole así el gusto y suavizando su textura. Por eso, nuestra hallaca dista mucho del tamal mesoamericano, que no llegó a adquirir tales refinamientos.

Actualmente el pastel se prepara solo en la época navideña y la razón de esto debe buscarse en lo complicado y costoso de la elaboración del plato. Ojalá

se mantenga esta sabrosa tradición y no lleguen a repetirse los lamentos de un poeta decimonónico que cantaba:

Varias hojas de limpieza;
de la miseria, dos masas,
lágrimas, en vez de pasas,
y por tocino, ¡tristeza!

por alcaparras, trabajos;
por tomates, sufrimientos;
penas en vez de pimientos,
de almendras, cebolla y ajos.

Unas gotas de amargura;
por toda sal, dinamita;
y luego... la cabullita
¡de mi eterna desventura!

Bien atada esta petaca,
se coloca en unas ascuas...
y aquí tiene usted la hallaca
que yo me como en las pascuas!

(PEPE CASTAÑAS: *Mi hallaca*, 1894)

En todo caso, creemos que mientras folcloristas y lexicógrafos siguen su polémica, trayendo al tapete nuevas evidencias y más afinados argumentos, vale la pena sentarse a la mesa, y sin más discusión, gozar del equilibrado concierto de sabores de esta magnífica preparación culinaria criolla. Para lograrlo ofrecemos la receta a continuación.

RECETA DE LA HALLACA

No es fácil ofrecer la fórmula de un plato tan representativo de un país. Puede decirse que cada región tiene particularidades en cuanto a su preparación, e igualmente sucede con cada familia. No obstante, casi siempre existe un concepto genérico que puede ser aceptado por todo el mundo. En nuestro caso, la elaboración de la hallaca tiene las características anotadas y hemos resuelto, fundándonos en formulaciones de varios cocineros, presentar una receta que si bien es genérica, no deja de tener un cierto tinte caraqueño, inevitable para el autor de estas líneas.

Las fases por las que pasa la complicada confección de este pastel tipo tamal venezolano son las siguientes: el guiso o relleno; la masa o envoltorio y el empaquetado, de forma que seguiremos a continuación tal proceso:

1. GUISO

INGREDIENTES:

- 1 gallina de aproximadamente tres kilos, limpia y despresada.
- 2 kg de carne de pernil de cochino (magra), cortada en dados de un centímetro y medio de lado.

- 1 ½ de carne de res cortada en dados de un centímetro y medio de lado.
- ¼ de tomates maduros, pero firmes, pelados, quitadas las semillas y picados en trocitos de un centímetro de lado.
- ¼ de cebollas, picadas en cuadraditos de un centímetro de lado.
- ¼ de pimentón rojo, de carne firme, pelado y cortado en trocitos de un centímetro de lado.
- 200 g de ají dulce, cortado en trocitos de un centímetro de lado.
- 100 g de ajos, pelados y cortados los dientes en rebanadas.
- 3 cucharadas de salsa inglesa.
- 40 g de papelón rallado.
- 6 cucharadas de harina de maíz precocida.
- 3 tazas de vino dulce (Moscatel, Marsala o Madeira).
- 120 g de pasas negras sin semilla.
- Canela y clavo de especia en polvo, según el gusto.
- 2 ajoporros rebanados finamente.
- 3 cebollines igualmente rebanados.
- 120 g de alcaparras medianas.
- ½ taza de aceite onotado (véase la receta a continuación *).
- Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN:

COCCIÓN DE LA GALLINA:

1. Poner la gallina en una olla grande con agua que la cubra y cocer a fuego medio durante dos horas, o hasta que se ablande.
2. Una vez cocida, escurrir las presas, eliminar piel y huesos, regresar es-

tos últimos al caldo y volver a cocer a fuego medio durante una hora y tapado, para obtener un caldo más fuerte.

3. Colar el caldo, dejarlo enfriar y eliminar la grasa superficial. Reducirlo hasta obtener unos 2 litros de líquido. Dejar que enfríe y reservar para el guiso y la masa.

4. Cortar la carne de gallina en dados de un centímetro y medio de lado y reservar.

LAS CARNES DE RES Y CERDO:

Condimentarlas por separado con la salsa inglesa, sal y pimienta al gusto.

COCCIÓN DEL CONJUNTO:

1. Calentar a fuego alto un caldero y agregar aceite onotado colado. Sofreír la cebolla y el ajo durante dos minutos.

2. Agregar los pimentones, la mitad del ají dulce y los tomates, y remover.

3. Añadir la carne de res con $\frac{1}{2}$ litro de caldo de gallina. Bajar el fuego a medio y dejar que hierva unos 10 minutos. Añadir la carne de cerdo y hervir 15 minutos más, removiendo de vez en cuando.

4. Agregar la gallina y el papelón, removiendo suavemente desde el fondo. Dejar que hierva.

5. Disolver 6 cucharadas de harina de maíz precocido en tres tazas de vino. Incorporar al guiso, removiendo a fondo.

6. Agregar las pasas, canela, clavos, ají dulce, ajoporros, alcaparras, revolviendo con suavidad. Rectificar el grado de sal y dulce, y dejar que hierva unos 5 minutos más.

7. Tapar parcialmente la olla, quitar del fuego y dejar que repose.

* El aceite onotado se prepara con $\frac{3}{4}$ de litro de aceite vegetal y $\frac{1}{4}$ de taza de onoto (*Bixa Orellana L.*). Se mezclan y se calientan a fuego suave y al entibiarse se retira la mezcla del fuego y se deja reposar, para después colarla con un colador metálico.

2. LOS ADORNOS:

INGREDIENTES:

- $\frac{1}{2}$ kg de cebolla en ruedas.
- $\frac{1}{2}$ kg de pimentón en ruedas.
- $\frac{1}{2}$ kg de encurtidos en mostaza, bien picaditos.
- $\frac{1}{2}$ kg de tocino en dados pequeños.
- 150 g de pasas.
- 100 g de almendras peladas.

PREPARACIÓN:

1. Limpiar y enjuagar las cebollas y pimentones.
2. Sumergir el tocino en agua caliente, con sal y vinagre, y hervirlo durante 1 minuto y escurrirlo.
3. Colocar en recipientes separados los adornos y reservarlos hasta el momento en que se utilicen. Con estos ingredientes se adornará el guiso que se coloca en la primera masa que se extiende sobre la hoja aceitada.

3. MASA:

INGREDIENTES:

- $1\frac{1}{2}$ kg de harina de maíz precocida.

- 6 tazas de caldo de gallina.
- ½ taza de aceite onotado.
- Sal al gusto.

PREPARACIÓN:

1. Vaciar en un recipiente de boca ancha y de grandes dimensiones la harina de maíz. Agregar el caldo de la gallina, el aceite onotado, la sal y los ajíes dulces algo licuados.
2. Amasar durante unos 5 minutos, hasta obtener una masa suave que no tenga grumos.
3. Si es necesario, agregar más caldo o agua a la masa, pues debe quedar blanda. Formar una bola y reservar.

4. EMPAQUETADO

El empaquetado se hace con hojas de musáceas levemente ahumadas, para mejorar su flexibilidad. Y se aconseja prepararlas de la forma siguiente:

Refuerzo o pañoleta: Hoja mediana de unos 20 cm de ancho, obtenida de las puntas de la hoja de plátano.

Hoja de tender: Hoja cuadrada grande de unos 25 X 25 cm, que se obtiene del centro de la hoja de plátano.

Faja: Hoja rectangular larga de aproximadamente 25 X 12 cm, que se utiliza como envoltorio final y se obtiene de la parte más ancha (la zona central) de la hoja de plátano.

Obtenidas las hojas, se lavan con agua y se secan individualmente.

Luego se suprimen las venas de las hojas cortando con una tijera, y se recortan hasta obtener los tres tipos de hoja, que se apilan separadamente.

LLENADO Y EMPAQUETADO DE LAS HALLACAS:

Las nervaduras de las hojas siempre deben ir colocadas hacia abajo, para evitar que las hojas se quiebren durante el empaquetado o la cocción. Se recomienda observar los siguientes aspectos en su preparación:

1. Colocar una hoja de tender con los nervios hacia abajo, sobre un paño de cocina húmedo.
2. Engrasar el centro de la hoja con aceite onotado, usando los dedos, un paño o una brocha.
3. Colocar en el centro de la hoja una bola de la masa.
4. Aplastar y extender con los dedos.
5. Verter una porción de media taza de guiso en la mitad de la masa.
6. Colocar los adornos seleccionados sobre el guiso.
7. Unir las caras internas de los lados de la hoja y doblar dos veces hasta sentir la masa.
8. Doblar las puntas de la hoja hacia atrás, cuidando que el doblar se haga en la orilla de la masa.
9. Colocar diagonalmente el paquete sobre la hoja de refuerzo, y doblar cada punta de la hoja, hacia el centro.
10. Enrollar la última hoja o faja alrededor de la hallaca.

AMARRADO DE LAS HALLACAS:

Es preciso amarrar firmemente con pabilo, en forma de cruz, y hacerlo dos veces.

5. COCCIÓN Y CONSERVACIÓN DE LAS HALLACAS

COCCIÓN DE LAS HALLACAS:

Se sumergen las hallacas en una olla de agua hirviendo, que se cubre con una tapa un poco más pequeña que el borde de la olla, colocando un peso encima, para evitar que las hallacas floten, mientras se tapa y se deja hervir durante 45 minutos. Después se retiran las hallacas de la olla y se escurren apoyadas sobre el borde de una bandeja.

CONSERVACIÓN DE LAS HALLACAS:

Hallacas cocidas:

Las hallacas cocidas se guardan en la nevera, hasta un máximo de 15 días.

Hallacas crudas:

Se colocan las hallacas en bolsas de plástico, colocadas una sobre la otra, para que no pierdan la forma. Después, se disponen las bolsas en recipientes de plástico con tapa. Conservadas de esta manera, se tapan y se congelan un máximo de 3 meses.

Recalentado:

Para recalentar las hallacas cocidas se deben sumergir en una olla con agua caliente y dejar hervir durante 10 minutos por cada lado.

COCCIÓN DE LAS HALLACAS CONGELADAS:

Al momento de consumir, se calienta agua en una olla a fuego fuerte, y al hervir se sumergen en el agua las hallacas congeladas y se dejan hervir durante 1 hora.

NOTA DEL AUTOR: Al terminar este texto, declaro mi deuda con la cocinera de la casa de mis padres y con las recetas consultadas, y muchas veces seguidas, de mis amigos y amigas, particularmente las de Doña Trina Arocha.





José Rafael Lovera
(CARACAS, VENEZUELA, 1939 - 2021)

Fue un historiador especializado en el estudio de la alimentación y gastronomías latinoamericanas. Profesor de la Escuela de Historia de la Universidad Central de Venezuela, fundador de la Academia Venezolana de Gastronomía y fundador del Centro de Estudios Gastronómicos, CEGA. Individuo de número de la Academia Nacional de la Historia de Venezuela, así como corresponsal de la Academia Nacional de la Historia de España y de la Academia de Geografía e Historia de Guatemala. También fue miembro de la Sociedad de Historia de la Ciencia en Washington, de la Sociedad de Historia de la Tecnología de Chicago, de la Associazione Centro Studi Colombiani Moferrini y de la Academia Francesa del Chocolate. Publicaciones: *Historia de la alimentación en Venezuela*, *Gastronáuticas*, *Gastronomía caribeña*, *El cacao en Venezuela: una historia*, *Food Culture in South America*, entre otras.

Foto: María Gabriela Lovera Montero / @petalurgia



www.petalurgia.com
petalurgia@gmail.com
[@petalurgia](#)

HELEN CHOCOLATE

www.helenchocolate.es
helen@helenchocolate.es
[@helenchocolate_](#)