

El Casabe y la Arepa: Alimentos Prehispánicos de la Culinaria Indígena Venezolana

Bertha Rivas Alfonzo*

Universidad Simón Bolívar (Venezuela)

Resumen: Algunos antropólogos al estudiar los orígenes de los pueblos dicen que los latinoamericanos “somos hombres de maíz y de la yuca en esta situación los venezolanos somos consumidores de arepas y casabe. Este estudio tiene como objetivo analizar el origen y la importancia de dos alimentos prehispánicos como lo son el casabe y la arepa, los cuales constituyen un legado de la culinaria indígena venezolana, Metodológicamente se sustenta en la revisión bibliográfica y en la recolección de información para posterior análisis y discusión. El casabe y la arepa constituyen una herencia indígena de beneficiosas cualidades nutritivas que forman parte de nuestro régimen alimentario y que representan un rasgo cultural, una huella de la alimentación prehispánica que ha logrado trascender al paso del tiempo.

Palabras clave: Casabe, Arepa, Legado Indígena, Culinaria, Venezuela.

The Casabe and Arepa: Prehispanic Food Culinary Venezuelan Indigenous

Abstract: Anthropologists studying the origins of peoples say that Latin-Americans “are men of maize and cassava in our situation the Venezuelans are consumers of arepas and casabe.” This study aims to analyze the origin and the importance of two pre-Hispanic foods such as the cassava and the arepa, which are a legacy of the culinary Venezuelan indigenous, methodologically relies in the literature review and the collection of information for further analysis and discussion. The cassava and the arepa form an indigenous legacy of beneficial nutritional qualities that are part of our diet and representing a feature of culture, an imprint of the Prehispanic food that has managed to transcend the passing of time.

Keywords: Casabe, Arepa, indigenous heritage, culinary, Venezuela.

1. Introducción

Algunos estudiosos de los orígenes de los pueblos dicen que los latinoamericanos “Somos hombres de maíz y de la yuca”, en nuestra situación como lo afirma el Dr. Lovera (1998: 3-10), los venezolanos somos consumidores de arepas y casabe.

De acuerdo a investigaciones arqueológicas realizadas en Venezuela, se conoce que las poblaciones precolombinas que se encontraban distribuidas de

manera desigual en la geografía nacional obtenían la base de su alimentación mediante actividades de caza y pesca, complementada con la recolección de especies animales y vegetales, métodos de obtención de alimentos presente en las sociedades humanas en sus primeras etapas de desarrollo.

Los indígenas venezolanos adoptaron su régimen alimenticio a los recursos disponibles en su medio ambiente, como podemos observar en el siguiente cuadro

* Prof.ª Dpto. de Tecnología de Procesos Biológicos y Bioquímicos, Universidad Simón Bolívar, Venezuela. Email: brivas@usb.ve

Regiones de Venezuela	Alimentos de origen animal	Alimentos de origen Vegetal
Región Guayana	Tortugas, caracoles terrestres, morrocayos, moluscos de agua dulce, peces fluviales, venados, caimanes, roedores, monos, gusanos de moriche, bachacos	Yuca , Granos, frutas : piña, lechosa, guayaba, mamones, jobs, cotoperix, hicacos, tunas, tupiro, merey, ñame, palma de moriche, cacao
Región Oriente (Sucre, Nueva Esparta, Anzoátegui y Monagas)	Caracoles terrestres, aves, caimanes, armadillos, iguanas, tortugas, rayas, moluscos, peces, monos, roedores	Maíz, Yuca , granos, frutas: piña, lechosa, guayaba, mamones, jobs, cotoperix, hicacos, tunas, cacao
Región Noroccidental y Costera (Yaracuy, Falcón, Lara)	Venados, conejos y otros roedores	Maíz, Yuca , frutas: piña, lechosa, guayaba, mamones, jobs, cotoperix, hicacos, tunas
Región Zuliana	Pescados de río y marinos, pato guiriguiri	Coco, Maíz , Cacao
Región Andina (Táchira, Mérida y Trujillo)	Conejos, venados, báquiros, lapas, zorros guanache, picure, guacharaca, caracoles terrestres	Maíz, Yuca dulce , papa tipo "Ruba" y frutas
Región Central Norte y Costera	Pescados de mar	Maíz , Amaranto, Cacao
Región de los Llanos	Chiguire, cachicamo, peces de río(palometá, morocoto, cachama)	Maíz, Yuca , caimito, Caruta

Fuente: Diseño Propio con base a información tomada de Fuentes y Hernández, 1993: 43-44 y Lovera, 2004:91-100

Del análisis del cuadro anterior podemos deducir que la dieta de los indígenas venezolanos era variada, sana y nutritiva y eso lo confirman referencias históricas donde los colonizadores en sus crónicas del siglo XVI describen a los indígenas como "saludables y de muy buena complexión, siendo comunes las descripciones en las que se encomia su belleza física, la lozanía de su piel, la brillantez de sus cabellos, la fortaleza de su dentadura, su longevidad y la facilidad con que parían sus mujeres" (Lovera, 1998:36).

Una relación descriptiva de la provincia de Santiago de León, actual Caracas, de la Gobernación de Venezuela, en 1578, informa que "los mantenimientos de los naturales eran el maíz, casabe, batatas, auyamas, frijoles, caraotas, maní, ocumo y otras raíces como pericaguas, mapuey, capazo, y frutas como corozos, aguacates, jobs, guayabas, mamones, guamos, piñas, guanábanas, anones, mameyes, etc." (Antonio Arellano M. 1964:126-129 Relaciones Geográficas de Venezuela, Caracas: Biblioteca de la Academia Nacional de la Historia). Citado por Cartay, R (1991: 51).

Registro que muestra que la dieta de los indígenas prehispánicos estaba caracterizada por el consumo de frutas, vegetales y tubérculos productos que normalmente recolectaban y de animales de persecución o insectos que eventualmente cazaban.

Es importante resaltar que para la preservación, cocción y consumo de los alimentos men-

cionados, utilizaban diferentes métodos como deshidratación de la harina de yuca, secado de carnes y pescados al fuego en especies de trojas que denominaban barbacoa (Fuentes y Hernández. 1993: 103). Entre los métodos de cocción que empleaban se encuentran el hervido y el asado, el cual se realizaba directo sobre el fuego o envuelto en hojas; los indígenas según testimonios de los cronistas desconocían las frituras, aunque tenían métodos para extraer el aceite de los huevos de tortugas y caimanes, pero estos eran usados con otros fines no culinarios.

Para sazonar sus comidas los indígenas usaban el jugo cocido de la yuca amarga, aderezado con ajíes, también usaban la miel para endulzar sus bebidas de frutas y tubérculos lo que le otorgaba un gusto especial y aceleraba el proceso de fermentación de las mismas.

En la preparación y consumo de los alimentos contaban con utensilios elaborados de diversos materiales como fibras vegetales, madera, piedra, frutos secos, barro cocido, caparazones de tortugas, donde incluso cocinaban su carne, y cuando los indígenas se desplazaban de un lugar a otro llevaban consigo todos estos enseres característicos de cada comunidad.

Enseres que en conjunto con las preparaciones realizadas pueden ser considerados rasgos culturales que permiten delimitar no solo un espacio geográfico sino un también un área cultural

culinaria de los habitantes de las comunidades indígenas venezolanas.

Este trabajo tiene como objetivo el análisis del origen y la importancia de dos alimentos prehispanicos como lo son el casabe y la arepa, los cuales entre otros alimentos constituyen un legado de la culinaria indígena venezolana; metodológicamente, el presente estudio se sustenta en la búsqueda bibliográfica y en la recolección de información para un posterior análisis y discusión.

2. Comunidades Indígenas Venezolanas

La población indígena de Venezuela la constituyen para el año 2011; 725.141 personas con edades comprendidas entre 0 meses a más de 95 años de acuerdo a cifras del Instituto Nacional de Estadísticas. (INE).

Población esta que está distribuida en 31 grupos étnicos, los cuales están distribuidos como sigue: Caribes (Akawayo, E'ñapa, Japreria, Kari'ña, Mapoyo, Pemón, Yabarana, Ye'kuana, Yukpa); Arawaca (Añu, Arawak, Baniva, Baré, Curripaco, Piapoco, Warequena, Wayúu); Tupi (Yeral); Chibcha (Barí); Sáliva (Jodi, Mako, Piaroa); Yanomami (Yanomami, Sanema, Yanam, Yanomam); Guajibo (Hiwi, Kuiva) e Independiente (Puinave, Pumé, Warao). (Estrada, 2007).

Por entidad federal el censo de comunidades indígenas realizado para el 2011 por el INE, revela que se encuentran ubicados en mayor porcentaje en el estado Zulia 61,18%, luego Amazonas 10,5%, Bolívar con 7,54 % Delta Amacuro 5,73%, Anzoátegui 4,68%, Sucre 3,06%, Monagas 2,47%, Apure 1,60 % y otras entidades con 3,23%.

Hoy día la alimentación de las comunidades indígenas conserva mucho de sus costumbres y tradiciones y ejemplo de ello son aquellos alimentos que han logrado permanecer al paso del tiempo como el casabe, la hallaca, la arepa, los ajiceros, entre otros ejemplos.

No obstante sin duda alguna luego del intercambio culinario que comenzó en el siglo XV con el descubrimiento del nuevo mundo y que hoy en día se mantiene, se introdujeron nuevos productos y tecnología que ocasionaron transformaciones e impactos sociales y culturales positivos y negativos, así como también se dieron cambios en la dieta alimentaria de las comunidades indígenas (Rivas B.2006: 54).

Es importante resaltar que los grupos étnicos actuales conservan en gran proporción rasgos de sus culturas originales y mantienen muchos de sus hábitos tradicionales, y de esos alimentos y hábitos tradicionales queremos resaltar el cultivo de la yuca amarga y la elaboración y consumo del

casabe, alimento que como se describe en el Atlas de Tradiciones Venezolanas (1998:61) fue durante siglos, un producto marginado por la incompreensión de los "entendidos" pues era considerado insípido y con una textura rasposa y dura, un alimento propio de la gente pobre; el menosprecio hacia este legado indígena era tal, que expresiones cotidianas del refranero popular indicaban que "*indio no es gente, ni casabe pan*" (Vélez, F. 1967: 51).

En nuestros días se ha reivindicado al indígena en la sociedad venezolana otorgándosele la tierra que les pertenece, así como las oportunidades que se merecen, de igual forma también se reivindica al casabe al serle "descubiertas" sus virtudes nutritivas (alto en fibra y rico en carbohidratos complejos), los médicos recomiendan su continuo consumo con el fin de prevenir el cáncer de colon y otros problemas intestinales, por otra parte, al no estar formado por azúcares sencillos, puede ser disfrutado por los diabéticos sin peligro de complicaciones, de manera que paso a ser un producto de consumo mayoritario que en la actualidad es considerado en los mejores banquetes como parte de los entremeses más refinados y distinguidos.

3. El Casabe y la Arepa: Ayer, Hoy y Siempre

3.1. El Casabe Ayer

La yuca es uno de los cultivos alimenticios más importantes de los trópicos, originario del norte de Suramérica.

La yuca (*manihot esculenta*), es una planta americana de la cual los indígenas cuentan una hermosa historia relacionada con su nombre indígena "*manioc*", la historia relata que, un día aciago en la aldea se murió un muchacho (*manic*) que por ser hijo de un cacique fue enterrado con gran pompa al cabo de un tiempo, cuando de acuerdo con la costumbre, fueron a desenterrar sus restos, no hallaron ni rastros del cadáver en la fosa o agujero (*oca*). En lugar de los restos, encontraron una gran raíz, la manioc o mandioca, que se convirtió en el principal alimento de los indígenas de la región (Cartay R. 1995:52).

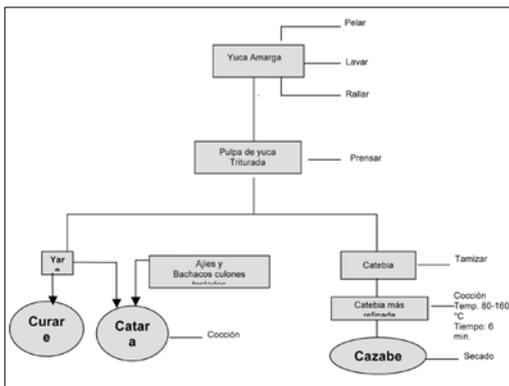
Hermosa historia que revela el paso de la muerte de un indígena a un alimento que permite y sustenta la vida de quien de él se alimenta y esto es justo lo que sucede en el proceso y elaboración del casabe, el cual es obtenido de la yuca amarga, esta contiene cierta cantidad de un glucósido llamado linamarina que por efecto de una enzima, la linasa, origina ácido cianhídrico, que es venenoso, para extraerle ese ácido cianhídrico que constituye ingrediente mortal del curare (veneno indígena), los indígenas idearon una ingeniosa tecnología, denominada sebucán o tipiti (Warner, E. 1991: 29-30).

Algunos arqueólogos sostienen que ese procesamiento de la yuca amarga pudo originarse en Venezuela en la región orinoquense cerca de un milenio antes de nuestra era, es como afirma el Dr. Lovera “un pan que tiene 3.000 años de existencia” (1998: 3-10).

Este hecho es sin duda un motivo para sentirnos orgullosos de nuestros orígenes, del ingenio de nuestros antepasados y de su cultura, este invento de la tecnología tuvo gran trascendencia social pues dotó por primera vez a aquellas comunidades prehistóricas de un alimento que podía ser almacenado por tiempo relativamente largo, constituyéndose importante elemento de intercambio que ha sido señalado como incentivo para la movilidad horizontal de esos grupos y que permitió que los indígenas precolombinos accedieran a un nuevo estadio cultural de sedentarismo y fundaran las primeras aldeas o pueblos en nuestra tierra (Lovera, 1991: 27).

En la actualidad la elaboración del casabe se realiza de la misma manera que fue realizada en por nuestros antepasados lo cual se puede detallar en el gráfico 1, esquema que se presenta a continuación.

Gráfico 1. Flujo Tecnológico de Elaboración del Casabe



Fuente: Diseño Propio, Año 2007

En la cocina venezolana, los primeros útiles de cocina fueron los que se utilizaron para el procesamiento de la yuca tal como lo describen Fuentes y Hernández (1993: 107), estos son:

- Rallos: Estos son fabricados en diferentes etnias con las características y cualidades estéticas que los distinguen como comunidades.
- Recipientes de maderas: como canoas en desuso y otros receptáculos de este mismo material y de corteza de árboles, que se utilizan para almacenar la masa de yuca rallada.

- Sebucanes: Prensas para extraer el jugo de yuca, son de forma cilíndrica, tejido elástico y dimensiones variadas acordes con la cantidad de yuca que se ha de procesar según las necesidades de la comunidad, dentro de ellas se coloca la masa ya rallada para exprimirla. Tiene dos asas en los extremos, por la superior se cuelga en una viga de madera y por la inferior se introduce otra con la cual se hala, aplicando presión hacia abajo, con ese movimiento se exprime y se compacta la masa húmeda de yuca, el zumo venenoso sale por los intersticios, dejando en su interior la blanca harina casi seca.
- Cernidores o manares: Objetos de tejido abierto fabricados con técnica de cestería, empleados para cernir la harina de yuca.
- Guapas grandes: Son grandes cestos redondos de tejido de cestería sobre los cuales se colocan los cernidores o manares para tamizar la yuca.
- Budares: Planchas redondas de barro o de hierro (fabricación industrial), donde se cocina la torta de casabe.
- Recipientes de calabaza o tapara: Son usados a modo de cucharones para colocar la harina de yuca sobre (Catebia) sobre el budare.
- Volteadores de Casabe: Son paletas de madera, de fragmentos de calabaza o tapara, objetos tejidos de cestería que son empleados para poder cocinar por ambos lados las tortas de yuca ya compactadas por la acción de calor del fogón.

4. El Casabe Hoy y Siempre

En la mayoría de los auto mercados y mercados del país en este momento se consiguen las tortas de casabe en diferentes presentaciones unas más artesanales y otras más industrializadas, se consiguen diversas marcas de casabes entre ellas podemos mencionar Warao, Cazabito, Casabe Rainforest Bread, K-sabito “La Rojera”, Casabe Gourmet; estas marcas comerciales no solo ofrecen el casabe tradicional sino también el saborizado con ajo y cebolla, la presentación de este tipo de casabe es en círculos de aproximadamente 3 centímetros de diámetro, los cuales sirven como entremeses acompañados de cremas, pates, vegetales y quesos. Se sirven estos casabitos en diferentes ocasiones muy relacionadas con fiestas y banquetes pues su presentación así como la forma de consumirla “en un solo bocado” responden a la necesidad de un mercado particular.

Desde 1999, diversas empresas entre ellas K-sabito “La Rojera” y la Comarca, lanzaron al mercado nacional un producto digno de exportar para lo cual realizaron estudios de mercados que arrojaron resultados positivos sobre la exportación

de los mismos, en plazas como Curazao, Aruba, Colombia y recientemente España, igualmente como Chicago en Estados Unidos y Bélgica, donde los gerentes de las empresas mencionadas confían que la demanda de las galletas de casabe venezolano tenderá a crecer (Boon L. 1999: 96-98).

También es importante resaltar que en Ocumare del Tuy los sectores agrícolas Rangel y Quebrada de Miguel, poseen procesadoras comunitarias, que permiten a los productores locales llevar a cabo la elaboración del casabe de una forma más automatizada y diversificada, con capacidad para producir aproximadamente cinco mil tortas semanales. (Perez, 2007).

Sin embargo, el casabe tradicional se sigue vendiendo a orillas de diferentes carreteras nacionales, son famosos como lo refiere Cartay, R. (2005: 79) “los casabes elaborados en Caripito, estado Monagas, especialmente el Villa, el de la Negra que se vende a orillas de la carretera Calabozo- San Fernando de Apure, y a la altura del Estero de Camaguán, el de Cúpira, estado Miranda, y el que se vende en la vía que va de Puerto la Cruz a Cumana”.

5. Preparaciones que tienen como ingrediente el casabe

De este pan, legado indígena, en forma de torta redonda y plana, delgada y grande elaborado con harina de yuca amarga se han derivado varias preparaciones muy populares en la gastronomía venezolana las cuales se presentan a continuación:

- El Jau-Jau: El cual es un casabe fino, suave, quebradizo y azucarado el cual se elabora a partir de la catebia pulverizada a la cual se le añade azúcar blanco, se pliega varias veces sobre si misma, para formar una especie de sobre rectangular. (Hernández y Fuentes 2004: 29).
- El Casabito: Entremés de casabe fino tipo galleta pequeño y redondo el cual se sirve con mantequilla y perejil y se coloca al horno.
- La Casabita: Postre elaborado con torta de casabe pequeña y delgada que se envuelve con una mezcla de panela y queso (de consumo en el estado Barinas)
- Sopa de Casabe: Sopa hecha con carne (pecho), tomates, cebolla, ajo, pimentón, mantequilla, casabe tostado y molido, sal. Se hace un caldo de carne con aliños; al ablandarse se cuele el caldo y se le añade el casabe, el pimentón en polvo y la sal. Al servirla se le agrega la mantequilla. Se acompaña con pedacitos de casabe tostado servidos aparte. (Cartay, R. 2005: 78-79)
- Carato de Yuca y Batata: Bebida indígena que se prepara mezclando casabe tostado, batata y

agua, que se cuece y se deja fermentar contenido en calabazas o la aguajina, típico de los grupos indígenas de la cuenca del Amazonas. (Cartay, R. 2005: 78-79)

- Naiboa: Disco de casabe, sobre el cual se esparce melado y trocitos de papelón, semillas de anís y en ocasiones coco rallado y queso blanco desmenuzado. Después de cocida se espolvorea con una mezcla de harina de yuca. Las mejores naiboas se realizan en los estados Miranda, Guárico, Anzoátegui, Monagas y en el Delta Amacuro. (Hernández y Fuentes 2004: 38).
- Gofio: Popular dulce cumanés que se hace con casabe molido, miel de caña, canela y clavo. (Atlas de Tradiciones Venezolanas 1998: 61)

6. La Arepa Ayer: El cultivo del Maíz Prehispánico.

El maíz, nombre proveniente del taino, o del caribe (mahis); en el origen del maíz existen tres teorías: 1. Que el maíz (Zeas) provino del teocinte (genero del maíz mexicano), por mutaciones sucesivas, o que provino de tipos primitivos como el maíz tunicado; 2. Que el maíz se origino de una forma silvestre tunicada de América del Sur, y que fue llevado a América Central, donde se cruzo con el tripsacum, de los cuales hay diez especies distribuidas por toda América, y especialmente en México y Guatemala. De este cruce pudo haberse originado el teocinte, unos 900 años d.C.; y la 3. El maíz, el teocinte y el tripsacum vienen de un antecesor común, muy remoto y extinguido, que en su evolución siguió formas paralelas. (León, Jorge. Fundamentos Botánicos de los cultivos tropicales, 1968: 146-147, citados por Cartay, R. 1991: 56).

Los vestigios más antiguos de la existencia del maíz corresponden a restos de polen fósil encontrados en la ciudad de México, y se remontan a una edad estimada en 80.000 años, anteriores a las fechas admitidas para la presencia del hombre en América. Los restos más antiguos de granos de maíz, y no de polen, se hallaron en América del Norte, de edades fluctuantes entre 5.000 y 6.000 años. En América del Sur, los hallazgos más recientes son de edades inferiores a los 3.000 años, de igual forma evidencias, probadas por el radiocarbono, indican que el maíz se cultivaba en Mesoamérica desde 2.500 a.C.; específicamente en la zona del norte de México y de Nuevo México. (Morley S.1975:142).

7. Descripciones de la Arepa que realizaron algunos cronistas luego del encuentro de dos mundos.

Joseph de Acosta escribió a finales del siglo XVI, lo siguiente:

“El pan de los indios es el maíz; cómenlo comúnmente cocido así en grano y caliente, que llaman ellos mote... Algunas veces lo comen tostado; hay maíz redondo y grueso... que lo comen españoles por golosina, tostado y tiene mejor sabor que garbanzos tostados. Otro modo de comelle mas regalado es moliendo el maíz y haciendo de su harina, masas y de ellas unas tortillas que se ponen al fuego, y así calientes se ponen a la mesa y se comen; en algunas partes las llaman arepas...” (Historia Natural y Moral de la Indias. Fondo de Cultura Económica, 1940: 301, (original: Sevilla, 1590). Citado por Cartay 1991: 59-60.

Samuel Champlain (1567-1535), conocido como el padre de Canadá, dice que:

“*Los indios utilizan una especie de trigo que ellos llaman mamáix, que es del tamaño de un guisante, amarillo y rojo. Cuando ellos quieren comer toman una piedra hueca con un pilón, y otra redonda en forma de mano. Después de haberlo puesto a remojar por una hora, lo muelen y lo reducen a harina en la mencionada piedra.*

Calientan esta sobre el fuego, y cuando está bien caliente le extienden encima la pasta en forma de tortas, que una vez bien cocidas comen enseguida, porque frías no tienen sabor” (Samuel Champlain “Breve discurso sobre las cosas más notables que Samuel Champlain de Brouages ha encontrado en las Indias Occidentales en el viaje que a ellas hizo en el año 1599 y en el año de 1601 como sigue”). Citado por Cartay R. 1991: 59

El maíz era de gran utilidad para los indígenas, no solo los alimentaba, sino que también sus cañas y hojas eran empleadas en la cestería, para encañizados como decoración y junto con las tusas servían para avivar el fuego del hogar.

Con el maíz los indígenas realizaron numerosas preparaciones culinarias no solo la arepa sino también se pueden mencionar tortillas, tamales, tortas, chicha y otras bebidas que de acuerdo a la historia y geografía de cada región tienen características particulares que las distinguen; incluso dentro de un mismo país podemos conseguir diversas formas de preparar un alimento, ejemplo de ello lo constituye la arepa de maíz venezolana, que de acuerdo a la región de donde provenga tendrá añadidos propios de ese terruño que la definirán.

8. La Arepa, Hoy y Siempre: El cultivo y comercio del Maíz en el presente.

El maíz sigue siendo la base de la alimentación de millones de americanos, indígenas y no indígenas. Su difusión al resto del mundo en la segunda mitad del siglo XVI, destinada en un principio, especialmente a la alimentación del ganado y a fines industriales (obtención de alcohol, dextrina, azúcar, aceite), se ha incrementado cada vez más. El maíz da buena cosecha en los climas más diversos y la ventaja sobre productos equivalentes del Viejo Mundo es que se da bien en regiones demasiado secas para el cultivo del arroz, o demasiado húmedas para el trigo.

Por su volumen de producción, superior a 400 millones de toneladas anuales, el maíz es el tercer cultivo mundial, apenas por debajo del trigo, y a veces igual al arroz. Pero su ritmo de crecimiento es más alto que el de los cereales, por lo que probablemente será el cultivo más importante en el próximo milenio (Wagner, 1991:27)

En Venezuela, el maíz es uno de los 6 rublos banderas que el gobierno nacional estableció para brindarle atención especial, con la promesa de alcanzar la soberanía agroalimentaria, y si bien es cierto que la producción de maíz tuvo un repunte entre 2004 y 2007 a partir del 2008 la producción comenzó a retroceder, originado principalmente por los controles de precios y los rescates de tierras.

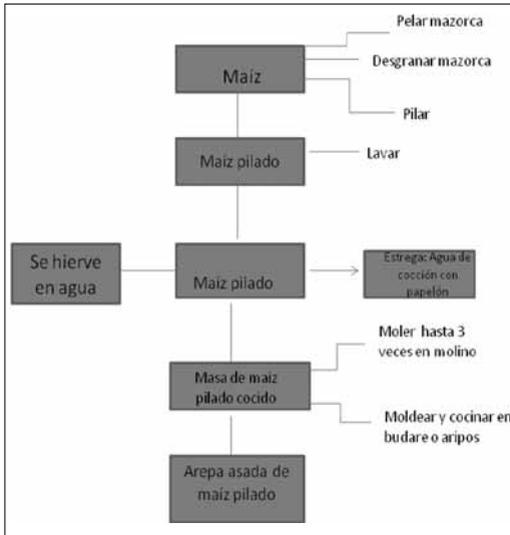
Para el 2009 la sequía y para el 2010 las lluvias intensas, así como las regulaciones en la fijación de precios por debajo de las estructuras de costos y desestimulos al sector por más de una década, han obstaculizado que la actividad agrícola venezolana del maíz progrese.

Para el año 2012, la producción de maíz creció el 2, 2% según las cifras oficiales del Ministerio de Agricultura y Tierras (MAT) (Contreras, 2013).

Para el año 2013, la situación agrícola de este rublo es compleja ya que persisten los limitantes para su producción y para satisfacer la demanda nacional debido a que solo el 34% de las necesidades del maíz entre blanco y amarillo se cubren con producción nacional siendo necesario importar el 66%. (Alfonzo, 2013)

Situación está que genera entre otras, serias fallas en el abastecimiento de la materia prima y de la harina de maíz precocido, ocasionando que los consumidores se vean obligados a visitar varios establecimientos hasta conseguir el producto, y comprar de manera limitada la harina de maíz precocida o comprar más caro el maíz por sacos para ser procesado, tal como se detalla en el grafico 2, donde se muestra el flujo tecnológico de elaboración de la arepa de maíz pilado.

Grafico 2. Flujo Tecnológico de Elaboración de la Arepa de Maíz Pilado



Fuente: Diseño Propio, Año 2007

9. Diferentes formas de preparación de las arepas en Venezuela, considerando las regiones gastronómicas.

Arepa de maíz pilado: Tal como se muestra en el diagrama anterior, este proceso comienza con el pelar o retirar la cascara de la mazorca de maíz para luego desgranarla y colocar esos granos en un instrumento casero especie de un mortero grande llamado pilón, una vez que se desprende la cascara del maíz se lava y se hierve en agua, posteriormente se pasa por un molino hasta tres veces para obtener una masa suave, que permita ser moldeada en forma circular; finalmente se coloca en el budare o aripos para realizar su cocción alrededor de 10 a 12 minutos. Este tipo de arepa es muy consumido en la región llanera y oriental.

- **Arepa de maíz precocido:** Esta forma de elaborar la arepa es mas práctica y es la forma en que se realiza en prácticamente en todos los hogares venezolanos, consiste en mezclar harina de maíz precocida con agua y un poco de sal, amasar por aproximadamente 5 a 10 minutos, hasta que la masa este suave y moldeable y luego colocar a cocinar, estas arepas pueden realizarse asadas, fritas, horneadas incluso hervidas.
- **Arepa de maíz pelado:** Esta arepa se elabora con los granos de maíz pelados, producto del tratamiento de los granos del maíz con ceniza y cal, este proceso que recibe el nombre de

nixtamalización, consiste en hervir el grano de maíz en agua con cal, luego se deja reposar durante la noche hasta el día siguiente, en este tiempo el grano revienta y se separa de la cascara. Si el proceso fue exitoso, el grano debe poder pelarse fácilmente entre los dedos al frotarlo; posteriormente se pasara por el molino hasta que se obtenga una masa fina y suave. Este tipo de arepa es muy común de la región occidental del país.

- **Arepa Andina:** Luego de la introducción de trigo y de los molinos para producir harina de este cereal, los indígenas de la región andina, dieron origen a una arepa típica llamada "arepa andina de trigo", alimento que entrelaza la herencia aborigen y la europea. (Lovera, 2002). Su preparación consiste en mezclar harina de trigo con agua o agua miel de papelón o leche y huevos. Se les da forma a las arepas de manera que queden muy delgadas. Luego se colocan en budare y se perforan con un tenedor mientras se asan.
- **Arepa de yuca:** Este tipo de arepa muy presente en la mesa de la región Guayana y Amazonas es elaborada con harina de yuca molida y/o mañoco. La arepa de mañoco de almidón se puede comer como acompañante de cualquier comida o sola. Su preparación se basa en agregar el mañoco de almidón en un envase que sirva como molde; se le agrega agua dependiendo de la cantidad de almidón que va a utilizar. Se deja reposar hasta que absorba el agua y se vierte sobre un lugar liso y limpio, después se pica con un cuchillo en partes iguales de un grosor adecuado para luego freírlo en aceite bien caliente

Las arepas de acuerdo a su tipo de cocción pueden ser categorizadas como sigue:

- Asadas
- Horneadas
- Hervidas
- Fritas

Considerando también las diferentes regiones de Venezuela y más aún la diversidad de preparaciones de este condumio en los hogares, encontramos que pueden ser preparadas de muchas maneras añadiéndole otros aromas y sabores que las hagan más apetecibles al paladar, entre ellas tenemos las más populares:

- Arepita Dulce (anís, papelón)
- Arepa de Coco (coco, papelón y se cocina sobre una hoja de uva de playa en parrilla)
- Arepa de Chicharrón (chicharrón piel y grasa de cerdo)
- Arepa de Queso (queso blando y duro rallado)
- Arepa Aliñada (huevo, queso, papelón, anís, polvo de hornear)

- Arepa con Plátano Maduro (plátano o cambur maduro molido y se coloca sobre hoja de plátano)

10. Futuro del consumo de la Arepa de Maíz

La arepa es el pan por excelencia del pueblo venezolano, es el legado indígena de mayor trascendencia en el país y de otros países vecinos, la arepa constituye un valor cultural añadido al maíz como alimento.

De esta forma, la arepa identifica a un grupo humano, responde a un imaginario colectivo a una memoria común y su sola evocación, mención o consumo produce sentimientos o emociones relacionadas con la familia, con la infancia, con la patria. Este alimento forma parte del menú diario en toda la geografía nacional siendo quizás el plato más popular, pues su sabor no perturba el acompañamiento de ningún otro alimento.

En otros tiempos se realizaba con maíz crudo, pilado y su elaboración requería de mayor tiempo y dedicación por parte de las amas de casa quienes principalmente se dedicaban a las tareas culinarias y domésticas. En los tiempos actuales y modernos la producción de la arepa de maíz se ha simplificado, sobre todo en las grandes ciudades, y ello debido a la introducción en el mercado de la harina de maíz precocida, harina a la cual se le ha incorporado vitaminas y minerales que por efecto de la industrialización pierde en su fabricación.

De hecho, en el mercado venezolano existen varias marcas de harina de maíz precocida, tales como Juana, De masa, Mercal etc., pero sin duda alguna la más popular y la que los venezolanos de reciente generación asocian a sus recuerdos, es la Harina PAN (Producto Alimenticio Nacional: PAN), producto líder en la comercialización de harina de maíz blanco precocida, debido a que es uno de los productos que más se repiten en la ingesta del consumidor venezolano. Sin embargo es importante acotar que en muchos hogares de Venezuela sobre todo en el interior del país se sigue consumiendo la arepa de maíz pilado y esta se sigue elaborando en los aripos de barro o en budares de hierro y no en artefactos de la inventiva moderna como el *Tosty Arepa*, el cual consiste en dos planchas superpuestas con recubrimiento antiadherente y con círculos demarcados donde se coloca la masa de maíz precocida, previamente amasada en forma de pelota y se cierra por aproximadamente 8 -10 minutos los cuales serán indicados por el artefacto mediante una luz, posteriormente la arepa cocinada de esta forma estará lista para el consumo.

Debe señalarse que este alimento que constituye parte del patrimonio gastronómico del venezolano,

tiene una función económica, en torno a la cual giran no solo su producción y/o cultivo y la forma en la cual se comercializa, sino también que existen una variedad de artefactos relacionados con su elaboración como son el pilón, los aripos, budares, tosty arepas etc. Que se venden en el mercado y que ayudan a preservar la elaboración y consumo de la arepa.

De esta forma también la comercialización de este alimento se ha extendido mucho a nivel nacional e incluso internacional a través de las famosas Areperas que son servicios de alimentación, donde se venden arepas con cualquier tipo de relleno imaginable, siendo los más comunes: el de queso de diversos tipos, de jamón, de caraoas y queso, de reina pepeada etc.

Hoy en día vemos como empresas de comidas rápidas como *Mc Donal's*, incluye dentro de sus ofertas para los desayunos un "combo" consistente en una arepa rellena con queso y jamón y un vaso de jugo de naranja. Puede decirse que en nuestro medio compiten la arepa y la hamburguesa como alimentos de rápido consumo, con gran ventaja sobre la segunda (Lovera, 2002). Considerando incluso el punto de vista de nutrición con la arepa rellena puede lograrse una comida bien equilibrada y nutritiva sea para el desayuno o la cena.

Es común también observar en las neveras de los automercados de cualquier ciudad, arepas precocidas de diversas marcas y con diversos aditivos, listas para su consumo una vez se hayan calentado en microondas o en el horno.

En la actualidad en laboratorios de tecnología de alimentos de la Universidad Venezolana, se llevan a cabo proyectos para elaborar arepas de larga duración a temperatura ambiente; producto que se concibe para facilitar el servicio de alimentación de programas escolares, militares, penitenciarias, hospitales, casas de la alimentación o para ser utilizadas en situaciones de contingencia en el país.

Todo esto nos lleva a inferir que la arepa como parte del patrimonio culinario expresa el perfil productivo del país, el medio ambiente, la historia y cultura, por lo que sus alcances e implicaciones son múltiples.

En Venezuela, existe sin duda alguna diversos tipos y formas de preparar las arepas de acuerdo a cada región del país, sin embargo las mencionadas en este trabajo son las más comunes, aquellas que día a día se cocinan en los hogares y se sirven en la mesa para ser degustadas.

11. A modo de Conclusión

El casabe y la arepa constituyen una herencia indígena de beneficiosas cualidades nutritivas que forman parte del régimen alimentario vene-

zolano y que representa un rasgo de su cultura, una huella de la alimentación prehispánica que ha logrado trascender al paso del tiempo. Y que aspiran a ser conocidas y apreciadas en otras mesas internacionales.

Es por ello, que es necesario conocer a fondo los recursos de las regiones que producen maíz y yuca, para explotar su potencial, es imprescindible dar a conocer y divulgar masivamente a través del sistema educativo, todos aquellos aspectos de la cultura popular relacionados con la producción del maíz y la yuca, y con la preparación de estos alimentos, con el consumo de los mismos, con la creatividad de los cocineros y cocineras, para adecuarlo a los nuevos tiempos sin desvirtuar su esencia, esto es involucrar las tendencias actuales teniendo como marco referencial las tradiciones de la región.

De esta manera, los resultados parciales de este trabajo se enmarcan en fomentar acciones que promuevan el consumo de estos alimentos que aseguren una mejor nutrición y salud de la población y en fomentar como herramienta de divulgación la oferta alimentaria y gastronómica de los territorios rurales a través de las rutas alimentarias.

Para ello en una segunda fase de esta investigación se tienen previstas reuniones con los diferentes sectores que tienen relación con la producción de estos dos importantes alimentos, para involucrar a las comunidades agrícolas de la región, las amas de casa, los sectores educativos y el gobierno local y regional, con el fin de propiciar la reflexión colectiva que permita comenzar a conceptualizar y desarrollar las rutas alimentarias y/o gastronómicas de los sabores prehispánicos.

Finalmente, disfrutemos el consumo del casabe y la arepa, este legado indígena porque consciente o inconscientemente estaremos preservando la identidad venezolana y mas allá la identidad latinoamericana.

Bibliografía

- Alfonzo A., Carmen Sofía
 (22 de mayo de 2013) "Gobierno obstaculiza que la arepa llegue a la mesa" Diario El Nacional. Economía y Finanzas Pág. 2. Venezuela
 Atlas de Tradiciones Venezolanas
 1998. Fundación Bigott, Diario El Nacional.
 Becco, Horacio.
 1991. "Crónica de la naturaleza del nuevo mundo" Cuadernos Lagoven S.A. Editorial Arte. Venezuela.
 Boon, Lisette.
 1999. "Casabe de exportación. La galleta Venezolana". Revista Estampas No. 2402 (pp. 96-98).

- Catálogo del Patrimonio Cultural Venezolano 2004-2006 (2006). Instituto de Patrimonio Cultural: Venezuela. Versión Digital.
 Cartay, Rafael
 1991. "Historia de la Alimentación del Nuevo Mundo" Tomo 1 Ed. 1ra, Editorial Futuro C. A. Venezuela.
 Cartay, Rafael
 1995. "El pan nuestro de cada día". Editorial Fundación Bigott. Venezuela.
 Cartay, Rafael
 2005. "Diccionario de Cocina Venezolana". Editorial Alfadil. 1ra Ed. Venezuela.
 Contreras C., Angie
 (04 de agosto de 2013) "El modelo agrícola que no prospero" Diario Universal. Cuerpo1 Pág7. Venezuela
 Estrada, Pascual
 2007. Salud Indígena en Venezuela - Mapa General. Ediciones de la Dirección de Salud Indígena, Ministerio del Poder Popular para la Salud. Venezuela.
 Fuentes, Cecilia y Hernández, Daria
 1993. "Fogones y cocinas tradicionales de Venezuela" Ediciones Cavendes. Venezuela.
 Fuentes, Cecilia y Hernández, Daria
 2004. "Dulcería Criolla" Editorial Fundación Bigott. Venezuela.
 Instituto Nacional de Estadísticas
 2011. Primeros resultados Censo Nacional 2011: Población Indígena de Venezuela –documento en línea- <http://www.ine.gov.ve/población/pobEdadcomunindigena.htm>- consultado el 27/07/2013.
 Lovera, José R.
 1991. "Gastronomía Caribeña Historia, Recetas y Bibliografía" Editorial CEGA Venezuela.
 Lovera, José R.
 1998. "Historia de la Alimentación en Venezuela" Editorial CEGA. 2da Edición. Venezuela.
 Lovera, José R.
 (10 de octubre de 1998) "Sustento de nuestra nacionalidad" Diario El Universal cuerpo 3 Pág. 10.Venezuela
 Lovera, José R.
 (16 de abril de 2002) "Arepa nuestra de cada día" Diario El Universal cuerpo 5 Pág. 1.Venezuela
 Lovera, José R.
 2004. "Regiones Alimentarias de Venezuela" II Congreso Nacional Gastronómico de Popayán. Corporación Gastronómica de Popayán. Ministerio de Cultura de Colombia. Colombia
 Morley, Sylvanus.
 1975. "La Civilización Maya" Fondo de Cultura Económica, 5ta reimpresión: México.

- Pérez, Ana María
(19 de agosto de 2007) "Ocumare celebra XVI Feria Internacional del Casabe" Diario El Universal cuerpo 4 Pág. 5. Venezuela
- Rivas Alfonzo, Bertha.
2006. "Intercambio Gastronómico y Cultural: Oportunidades de innovación en el sector de la restauración". Revista Turismo, Patrimonio y Desarrollo. Vol. 3 No. 2, Noviembre. México.
- Vélez, Fermín.
1967. "El Folklore en la Alimentación Venezolana" 2da. Edición. Instituto Nacional de Nutrición. Caracas.
- Warner, Erika.
1991. "Más de quinientos años de legado americano al mundo" Cuadernos Lagoven S.A. Editorial Arte. Venezuela.

Recibido: 02/03/2012
Reenviado: 12/08/2013
Aceptado: 05/11/2013
Sometido a evaluación por pares anónimos