

Valor culinario de la harina de plátano en Palmarejo estado Yaracuy

Cesar Giménez^{1*}
Egnis Colina²
Ana Torrez³
Hilaría Chirinos⁴
Fulgencia Sequera⁴

¹Técnico Asociado a la Investigación y ²Promotora Comunitaria.
 INIA. Instituto Nacional de Investigaciones Agrícolas del Estado Yaracuy,
 Carretera vía aeropuerto, Las Flores Boraure, Km. 3, municipio Cocorote,
 C.P 3201, Estado Yaracuy, Venezuela.

³Docente. EIB. Escuela Integral Bolivariana Palmarejo, municipio Veroes, estado Yaracuy

⁴Pobladores de la comunidad de Palmarejo, municipio Veroes, estado Yaracuy.
 *Correo electrónico: cgimenez@inia.gob.ve

El cultivo de las Musáceas, mejores conocidas como Plátano (*Musa paradisiaca* L.) y Cambur o Banano (*Musa sapientum* L.), representan uno de los frutales más importantes para nuestro país, ya que, estos forman parte de la dieta alimenticia de varias comunidades como consumo fresco, en forma de fruta cruda o cocida, adicionalmente, el primero se usa también en la industria alimenticia para hacer los tan conocidos platanitos o tostones.

En Venezuela, son varias las regiones donde este rubro posee un lugar privilegiado dentro del mercado, particularmente el estado Yaracuy es una zona que además de conocerse por su exuberante fauna y flora es productora de plátanos por excelencia. Se observa que sus orígenes están estrechamente relacionados con la siembra de este cultivo, si nos remontamos a la época colonial en la que los afro-venezolanos descendientes de los esclavos traídos del África, para trabajar en las minas de oro, cobre y en los sembradíos de plátano y cacao se revelaron y de forma clandestina fueron fundando poblaciones tales como: Farriar, El Chino, Agua Negra y Palmarejo pertenecientes hoy al municipio Veroes, desde entonces estas comunidades



Foto 1. Las amas de casa utilizan los plátanos en suculentas recetas.

constituyen el más rico legado del estado Yaracuy, forjando su propia identidad cultural expresada en sus tradiciones, gastronomía, prácticas agronómicas, entre otras.

Particularmente en las costumbres gastronómicas del yaracuyano se refleja la inclusión del plátano como parte fundamental de las suculentas recetas locales. Aspecto que se tiene que valorar porque a pesar que la mayoría de los venezolanos están acostumbrado al consumo masivo de harina de maíz en diferentes tipos de alimentos como la tradicional arepa, las empanadas que acompañadas con un cafecito negro por las mañanas están en cualquier sitio de venta en pueblos y ciudades, es el desayuno bien conocido por todos, si bien es cierto, el cambiar esto es muy difícil, sin embargo aun existen algunas comunidades donde se mantienen las más arraigadas tradiciones tal como la elaboración de la harina de plátano para realizar estas comidas tan comunes.

Ejemplo de ello, es la comunidad afrodescendiente de Palmarejo donde se conserva el consumo de la harina de plátano, para la preparación de una amplia gama de suculentos platos como lo es el funche, hallaquitas de angú, tequeños, empanadas y hasta helados. Foto 1.

Relatos de la comunidad

Hilaria Chirinos

Llegando a la comunidad de Palmarejo, una mañana un poco calurosa, muy típico del municipio Veroes, y caminando por una de las calles, se ve un grupo de personas bajo la sombra de un árbol, al llegar a ellos se observa que son unos niños y jóvenes jugando metras, un poco más allá está una señora revisando muy atenta algo en un muro de cemento. Foto 2.

Pues, resultó ser doña Hilaria Chirinos, una mujer nacida y criada en la comunidad de Palmarejo, quien tiene 57 años de edad, y es madre de siete hijos, conversando con ella, nos explica que hacía en ese momento, refiriendo: “estoy revisando el plátano que tengo secando para hacer harina, prácticamente toda la vida lo he hecho, desde los 13 años conozco y preparo harina con ellos (plátanos), ya que en mi tiempo de joven era lo más común que se hacía en el pueblo para alimentar a los niños”.

Con una sonrisa en su cara y muestra de cariño dice: “a mi no me falta mi lata de harina en casa, yo misma la preparo, saco mi plátano en la mañana como a eso de las ocho para secarlo al sol, aquí mismo en la calle, lo pongo encima de esa piedra”, nadie se mete con eso.

Mientras revisa el material continúa su explicación “yo siempre estoy pendiente, ya que debo moverlo cada cierto tiempo para que se seque bien, y a eso de las cinco de la tarde lo estoy recogiendo, no lo dejo afuera en la noche porque se pone negro y se daña, si no está lloviendo, con



Foto 2. Hilaria Chirinos revisando el plátano que se está secando.

unos dos o tres días de sol bien fuerte, es suficiente para un buen secado del plátano.

Fue entonces cuando se nos ocurrió preguntarle: ¿Señora Hilaria y dónde lo deja usted cuando duerme? “Cuando lo recojo, guindo el saco amarrado en una viga del techo en la cocina, para que no lo dañe algún animal, no ve que allí no lo pueden alcanzar”. Continúa Hilaria y en su recuerdo comenta “yo levanté a mis hijos con el funche que hago con esta harina, hacía dos latas y ese era el tetero que les daba a tomar, es tan bueno mire, que no da ni parásitos, ni diarrea a los niños, ya que es muy natural y sin químicos”.

Fulgencia Sequera

Como es costumbre todas las mañanas cuando se levanta Fulgencia barre el patio de su casa, el mismo posee muchas plantas como, cacao (*Theobroma cacao*), café (*Coffea arabica*), pan de palo (*Artocarpus altilis*), tapara (*Cres-*

centia cuiete), plátano (*Musa paradisiaca*) capacho (*Canna indica*) y otras más, las cuales dejan caer cantidad de hojas formando una alfombra gigante en todo el terreno, una vez que ella terminó su jornada de limpieza nos dijo: “ahora si estamos listos para sentarnos y hablar”. Foto 3.

La señora Fulgencia es una mujer de 63 años nacida y oriunda de la comunidad de Palmarejo, madre de nueve hijos. La plática empezó preguntándole ¿Qué significa para ti el cultivo de plátano en la comunidad? Sonriendo nos dice: “el plátano ha estado aquí todo el tiempo y por eso es muy importante, ya que de él sacamos muchas cosas, hacemos artesanía, nos da el ingreso económico cuando lo vendemos y además hacemos la harina para preparar comidas como tequeños, empanadas, helados, y otros más.

Con mucha nostalgia hace una pequeña comparación de su tiempo de joven con las fechas

actuales y comentó que: “del plátano, hacemos el funche para dar a nuestros hijos los teteros que es el mejor alimento, aunque en nuestros días se venden en los abastos otros tipos de alimentos para hacer los teteros, claro yo hago en casa mi harina desde pequeña y a todos mis hijos los críe con el funche”. De manera jocosa nos cuenta: “por esos mis hijos son bien grandes y fuertes, mira que todo aquel que bebe funche y está débil comienza a sudar mucho, hasta se marea, porque este alimento posee muchas vitaminas”.

Con una sonrisa reflexiona: “Siempre tengo dos latas de harina en mi casa, porque me visitan mis nietos, cuando vienen yo les preparo una olla de funche y se las doy”.

Con su voz pausada continua diciendo: “en nuestra comunidad todavía se mantiene la tradición de hacer la harina de plátano, aun cuando hay muchas jovencitas que paren y compran alimento en los abastos, pero gracias a que en nuestra escuela siempre le dicen lo importante y nutritivo de nuestro funche y las personas que todavía hacemos el funche con la harina, ha permitido seguir esta tradición muy propia de nuestro pueblo”.

Preparación de la harina de plátano

Todo comienza en los sembradíos de la comunidad cuando se escoge y corta el racimo de plátano todavía tierno o como se dice comúnmente “jojoto”, esto es importante, según los miembros de la comunidad, porque solo así se saca una harina blanquita. Foto 4.



Foto 3. Fulgencia Sequera en su patio.



Foto 4. Coloración de la harina de plátano.

Luego de su corte, se realiza primero el desmane del racimo, para dejar los dedos de plátanos libres o sueltos y pelarlos (quitar la concha a los dedos de plátano).

En la comunidad se corta el plátano de varias maneras, unos lo hacen en rodajas, otros lo pican en cruz para dejarlo en cuadritos, sea cual sea el modelo, la intención es dejar el plátano picado lo más pequeño posible lo que permite un secado más rápido. Para ello, se utiliza cualquier superficie disponible para colocar al sol el plátano en trozos, usando lo que disponen en la zona como: sacos, tapas de zinc, bandejas y otros.

Cuando el material está bien seco se procede a utilizar un molino casero para obtener la harina y con un colador de jugo se retiran las impurezas que deja la molienda. Esta harina ya preparada, es almacenada en cualquier envase disponible como frasco de vidrio o plástico, recipientes de lata entre otros, pero estos deben poseer

una tapa, ya listo se coloca en un lugar fresco.

Consejos para realizar y dar usos a la harina de plátano

Cuando pensamos en como cocinar el plátano, generalmente los imaginamos en tajadas, sancochado, patacones y lo más común el tostón, sin embargo los habitantes de la comunidad de Palmarejo incluye la harina del plátano, la cual es toda una tradición de su cultura.

- Para esto, se deben escoger los plátanos, que no tengan la madurez fisiológica, porque permite un mejor color a la harina.
- Repicar bien el plátano en trozos delgados y pequeños para un buen y mejor secado, además de que facilita la molienda.
- Se debe dejar secar al sol todo el día y moverlo varias veces.

- Recoger y guardar el material en las noches.
- Moler los trozos de plátano una vez y dos si es necesario.
- Hacer un buen colado para eliminar residuos e impurezas en la harina.
- Envasar la harina en recipientes limpios y con tapas. Foto 5.

Así, ya se puede utilizar en la preparación de diversos tipos de platos como el funche, las hallaquitas de angú, para empinar pollos, pescado, para hacer galletas, tequeños, tortas y hasta ricos helados.

Recetas típica de la comunidad, digna de una feria...!

Doña Hilaría Chirinos nos dice de manera sencilla como preparar el funche, que es una especie de alimento que se sirve caliente o frío, “todo comienza desde la preparación de la harina, podemos moler el plátano seco con la canela o clavitos de olor”.

Ella aclara que se utilizan dos ollas, “en una se pone a hervir agua y se agrega la harina, en otra se debe colocar leche y un poquito de azúcar en agua tibia para batirla”.

Continuando dice: “cuando la mezcla de la harina se va poniendo espesa, se agrega la leche batida mezclando constantemente, cada quien tiene su toque especial para hacer el funche y darle buena consistencia para dejarlo listo y servir, esto es un alimento muy delicioso y nutritivo el cual nos ayudó a criar a nuestras familias”.



Foto 5. Harina en su recipiente lista para usar.

Fulgencia Sequera nos cuenta sobre la hallaquitas de angú diciendo: “es un dulce muy popular y se prepara moliendo plátano maduro. En una taza grande para amasar echamos nuestra harina de plátano y agregamos agua endulzada con papelón, que es mejor que el azúcar para este dulce, luego hay que agregar la especia como la canela y amasar”.

Mirándose las manos prosigue “a la masa le agregamos el plátano maduro molido para hacer una sola y buena mezcla, hasta que casi no se diferencien los ingredientes”.

Para envolver se usa hoja bien limpia de sacuzo (*Heliconia* sp.) o de almendrón (*Terminalia catappa* L.), “esto me recuerda la época de diciembre porque en una hoja colocamos la masa para envolver y amarrar como una hallaca y utilizamos hilo pabito o con tiras de cepas del tallo del plátano. Es importante recordar que la olla con agua debe estar hirviendo para poner a san-

cochar las hallaquitas” finalizando la conversación nos dice: “mira, cuando han hervido lo suficiente, se sacan, escurren y ya están listas para servir”. Foto 6.

Consideraciones finales

- El cultivo para la producción comercial de musáceas específicamente de plátano en el municipio Veroes tiene gran importancia, debido a que las condiciones edafoclimáticas de la zona favorecen el crecimiento y desarrollo del cultivo, aunado a una superficie sembrada estimada en más de 113 hectáreas y 1.500 hectáreas solicitada por los productores para ser financiada por la Gran Misión AgroVenezuela, siendo además parte vital en el sustento económico de las familias al poder contar con la materia prima cada 16 a 22 días.
- La comunidad de Palmarejo ha logrado mantener la costumbre de trabajar en el cultivo de musáceas, con la

particularidad que lo procesan hace tiempo, desde sus hojas hasta los frutos, utilizándolos en diferentes aspectos, como artesanía y gastronomía.

- Con el avance de la industria y el sistema de patentar muchas de nuestras costumbres, se tiene el riesgo de perder la originalidad y el derecho sobre las más elementales y arraigadas tradiciones.
- En Palmarejo, todavía se cuentan con personajes que siguen poniendo en práctica esas costumbres, que por años han cultivado, como son el uso de diferentes tipos de adornos con semillas, comidas utilizando las plantas que están en su entorno y con las cuales siempre han vivido.
- Toda la riqueza cultural presente en esos ancianos y libros vivientes que tienen las comunidades se deben apoyar, fomentar, promocionar y mantener, por ser parte importante de nuestros pueblos y dejar un legado a las generaciones futuras.



Foto 6. Harina de plátano y hallaquitas de angú expuestas en la Feria del plátano 2012.

Glosario

Harina de plátano: es el plátano cortado, secado, colado y molido para preparar alimentos.

Funche: es un tipo de alimento preparado a base de la harina de plátano, que se sirve caliente o frío.

Hallaquitas de angú: hallacas de masa de harina de plátano, mezclada con trozos de plátanos maduros y envueltos en hoja sacuzo o almendrón.

Libros vivientes: personaje del pueblo que conoce, vive y posee muchos conocimientos sobre la comunidad y tradiciones.