

La empanada en Venezuela: Importancia social y nutricional

María Matilde Suárez¹, Virgilio Bosch², Carla Aliaga³, Ninoska García⁴

Resumen. Se presenta una breve historia de la empanada y de su importancia como herencia cultural del venezolano. Destacamos su importancia como soporte económico de muchas familias del oriente del país. Se describen las historias de tres casos, entrevistados en Cumaná, La Asunción y Pampatar, que aportan los detalles del entramado social de este condumio, la preparación de la masa y de los rellenos tradicionalmente empleados en las empanadas. Se calculó energía y nutrientes y se analizaron los tipos de grasas y de ácidos grasos en la Sección de Lipidología del Instituto Medicina Experimental de la Universidad Central de Venezuela, mediante la extracción de las grasas totales por el método de Folch. El peso promedio de la empanada fue 120g, aportó 322cal, 10g de proteínas, 16g de grasas y 36g de carbohidratos. La de queso provee 362cal y la de carne mechada 285cal. La grasa por unidad fue como sigue: queso 20,6g, pabellón 18g y dominó 17g. El aporte de grasas fue modesto y en su composición predominaron los ácidos grasos poli-insaturados. Sólo la empanada de queso presentó un contenido importante de ácidos grasos saturados. La preparación y comercio de la empanada criolla es un recurso que la mujer tiene para levantar a los hijos, construir viviendas y satisfacer necesidades diversas. Es un trabajo absolutamente femenino que otorga a la mujer la posibilidad de llevar el ritmo y de manejar las riendas del hogar gracias a la preparación de una vianda tradicional, popular y representativa de la gastronomía regional. **An Venez Nutr 2010;23 (2):88-99.**

Palabras clave: Empanada, cultura nutricional, nutrientes, ácidos grasos.

The empanada in Venezuela: Social and nutritional importance

Abstract. A brief history of the empanada and its importance as a cultural heritage of Venezuela. It emphasizes its importance as a financial support of many families from the east of the country. It describes the stories of three cases, in Cumana, La Asuncion and Pampatar, which provide details of the stuffing, preparation of the dough and fillings traditionally used. Energy and nutrients were calculated and the types of fats and fatty acids were analyzed in the Lipidology Section of the Institute of Experimental Medicine, Central University of Venezuela, by the extraction of total fat by the method of Folch. The average weight was 120g/empanada, corresponding to 322cal, 10g protein, 16g fat and 36g of carbohydrates. Cheese and meat corresponded to 362cal 285cal shredded. Fat per unit was as follows: 20.6 g cheese, 18g and fat 17g. Their fat intake was modest and compositions were predominant polyunsaturated fatty acids. Cheese only had a significant content of saturated fatty acids. The preparation and trade of native empanadas is a resource that women have to raise children, build houses and meet diverse needs. It is an absolutely feminine work gives women the ability to keep time and manage the household with the preparation of a dish that is traditional, popular and representative of the regional cuisine. **An Venez Nutr 2010;23 (2):88-99.**

Key words: The empanada, cultural heritage, nutrients, fatty acids, Venezuela.

Introducción

La empanada criolla es un envoltorio de masa de maíz con un relleno que puede ser de cualquier ingrediente comestible y cuya cocción es resultado de la fritura en aceite. Se supone que la antigüedad de la empanada es tan remota como el pan, que el origen está ubicado en Mesopotamia como lo sustenta el libro de recetas más antiguo que se conoce y que data de 1700 antes de nuestra era. Este libro, escrito en caracteres cuneiformes fue descifrado por el arqueólogo Jean Bottero (1).

Una de las preparaciones de esa época puede ser vista como un antecedente de la empanada, puesto que consistía en hornear dos capas de masa de trigo entre las cuales colocaban un guiso de aves. Es probable que los envoltorios de masa rellenos se difundieran por el mundo árabe, al norte de África, a las costas marroquíes y al sur de España. También puede atribuirse a los hebreos, que siguiendo un recorrido similar, llevaran esas recetas a Andalucía, pues ellos preparaban empanadillas que consumían en comidas rutinarias (2). Desde tiempos medievales es posible suponer entonces, que el consumo de envoltorios de masa, rellenos de guisos que dependían de la imaginación del cocinero y como parte de las costumbres alimentarias de árabes y hebreos, tuvo una difusión geográfica desde Mesopotamia, trazando una ruta por el norte de África, para llegar a España. La cultura gastronómica hispano árabe e hispano judía, registra la preparación de la empanada como un pequeño pastel frito en la región andaluza pues así se desprende de algunos libros de cocina del siglo XIII. Desde tiempo inmemorial

1. Investigador Emérito, Instituto Venezolano de Investigaciones Científicas. (IVIC). Centro de Antropología. Laboratorio de Procesos Etnopolíticos y Culturales.

2. Jefe Sección de Lipidología. Universidad Central de Venezuela. Instituto de Medicina Experimental.

3. Fundación Bengoa.

4. Sección Lipidología. Instituto de Medicina Experimental. Universidad Central de Venezuela.

Solicitar copia a: Matilde Suárez. Instituto de Investigaciones Científicas. (IVIC)

se considera que Andalucía ha sido la tierra de las frituras, por ejemplo, en la segunda década del siglo XVI, era considerada la empanada frita como uno de los platos que debía aprender toda mujer casadera para encontrar marido o al menos para ganar el sustento honradamente (3).

Los conquistadores españoles llevaron las empanadas al Nuevo Mundo: en México, los españoles sirvieron empanadas en el banquete ofrecido por el Virrey Antonio de Mendoza, con asistencia de Hernán Cortés, en 1538 (4).

En el caso de Venezuela se supone que las empanadas fueron traídas por colonizadores españoles a las costas orientales desde mediados del siglo XVI y de ahí se difundieron por todo el territorio. En el siglo XIX el consumo de empanadas formaba parte de la cultura gastronómica del venezolano. Así por ejemplo en Caracas, las empanadas eran una oferta muy apreciada por los clientes de un bar muy concurrido llamado “El gato negro” (5). Igualmente entre los vendedores callejeros de la capital era muy común encontrar el que ofrecía arepitas fritas y empanadas (6). En esa época las empanadas margariteñas eran famosas y más adelante, alrededor de 1940, además de comerlas en la casa, las familias pusieron pequeños ventorrillos en los zaguanes y las aceras para venderlas a vecinos y pasantes (7). Hoy en día el consumo de empanadas se ha difundido por todo el territorio, llegando su distribución hasta los lugares más apartados, es un alimento que forma parte significativa de la dieta diaria del venezolano.

Las empanadas, además de formar parte de las preparaciones culinarias en el seno del hogar, son adquiridas por infinidad de comensales en cafeterías, restaurantes, bodegas y kioscos, en las plazas de caseríos y pueblos, en las puertas de las iglesias, en los tarantines en las playas, en estadios y terminales de autobuses y taxis, en los aeropuertos, en las fiestas patronales, en los barrios adyacentes a las grandes ciudades, en los centros comerciales y en las carreteras, ya que cualquier sitio es bueno para armar una venta de empanadas, siendo la empanada criolla un elemento básico en la dieta del venezolano. En el presente trabajo se presentan algunos aspectos socio-económicos y nutricionales de este importante condumio

Métodología

Las entrevistas:

La información sobre las recetas y la elaboración de las empanadas fue obtenida en tres mujeres orientales, de mediana edad, cuyo oficio era hacer empanadas para la venta, en tarantines armados en la puerta de la calle de sus casas. Además, preparaban también empanadas para el consumo de sus familiares inmediatos. Estas tres mujeres

aparecen con nombres ficticios para preservar el anonimato. En entrevistas grabadas, transcritas y luego editadas para lograr coherencia y fluidez en los textos, nos relataron sus respectivas historias de vida que forman parte de un estudio histórico y antropológico sobre la empanada criolla en Venezuela (3). Los tres recuentos que incluimos en este trabajo son extractos de esas historias de vida y constituyen tres estudios de caso identificados como sigue: Caso 1, Aurelia Salazar, Cumaná, Estado Sucre; Caso 2, Ana Rosa Hidalgo, La Asunción, Estado Nueva Esparta; Caso 3, Rosaura Maneiro, Pampatar, Estado Nueva Esparta.

Análisis de calorías y nutrientes

Después del relato de estas tres historias de vida típicas la gran relevancia gastronómica, social y económica de la empanada criolla, conviene detenernos a resaltar algunos aspectos de la composición de nutrientes fundamentales.

Para conocer el aporte de energía y nutrientes, una cocinera experta en comida Venezolana procedió a la elaboración de las empanadas según la receta dada por las entrevistadas y el tipo y cantidad de ingrediente utilizado, a través de la información registrada y con la Tabla de Composición de Alimentos (TCA) del Instituto Nacional de Nutrición (8), se hicieron los cálculos de energía, proteínas, grasas y carbohidratos.

Debido a la poca información sobre el contenido de ácidos grasos de los diversos componentes de las empanadas, en la Sección de Lipidología del Instituto Medicina Experimental de la Universidad Central de Venezuela se analizaron siete empanadas preparadas según las indicaciones de las recetas que aportaron las entrevistadas. Se procedió a la extracción de las grasas totales por el método de Folch (9). Una parte de la fase clorofórmica se evaporó y secó a peso constante para obtener el contenido total de grasa, y otra parte se transmitió y se analizó con un Cromatógrafo HP Modelo 6890-plus con columna capilar de 100m x 0,25mm x 0,2µm de cobertura de cianopropil. Las condiciones se adaptan para poder identificar los ácidos grasos que reportamos (10). Así se obtuvo el porcentaje de cada ácido con respecto a la suma total de los ácidos grasos detectados.

Resultados

Relatos:

Caso 1: Aurelia Salazar. Cumaná, Estado Sucre.

Se hacen empanadas, muy buenas por cierto. En la casa se puede comer cereal, huevos con tocino, perico, arepas, sardinas, morcilla o chorizo, pero la empanada, así sea una fritura, es lo que más les gusta. Dicen que es malo para la salud, pero dos o tres veces por semana, no

puede ser malo. Cualquier cosa, de a poquito, no es malo, malo es comer demasiado. Aprendí viendo a mi mamá y mi mamá aprendió viendo a mi abuela. Tengo cuarenta años, y desde los veinte estoy haciendo empanadas.

El secreto de una empanada es la masa. La masa debe quedar bien amasada, suave y con su rociadita de agua para que no se reseque. Mamá las hacía de masa gruesa, pero yo me dije, las empanadas de masa delgada son más crujientes y como me gustaban, así las hice y las sigo haciendo. El otro secreto es el aceite. Nada de aceite viejo o usado, tiene que ser nuevo, de la botella al caldero y dejar calentar ese aceite a todo fuego teniendo el cuidado que no se queme, que no salga humo del caldero, porque si sale humo es porque se está quemando. Pongo una bolita de masa a freír del tamaño de un mamón para saber cuando el aceite está a punto, gradúo la temperatura, es muy importante que el aceite no se arrebate y que cubra por completo las empanadas. No hay nada peor que una empanada enchumbada de aceite.

Yo no paro de trabajar, me quedé sola, mi marido me dejó, se fue con otra y este negocio es mi única ayuda. Desde que me levanto hasta que me acuesto entre hacer los guisos, preparar la masa, hacer las empanadas y lavar los corotos se me pasan las horas. Después pongo mi venta en el kiosco que tengo afuera debajo de una mata de mango. Aquí tenemos guisos de pescado, queso, carne mechada, caraota con queso y pabellón con su platanito maduro. Además, tenemos tres tipos de salsa para ponerle con una cucharita a la empanada cuando uno se la está comiendo. Uno es blanco, el ajicero lleva leche y un toquecito de mayonesa, otro es rojo, ají picante puro con cebolla y el otro es verde, es la guasacaca de aguacate con cebolla. Con lo que gano, ayudo a mis hijos. Ya mis dos varones crecieron y se fueron a trabajar en el puerto, me quedé con tres que están en la escuela en el turno de la mañana y este otro que está aquí ayudándome, va a la escuela en el turno de la tarde. El saca los refrescos de la cava para venderlos, sirve el café de los termos, cobra y me guarda la plata en esta cajita. Así yo no tengo que tocar la plata mientras trabajo. La verdad es que he criado a mis hijos a punta de empanadas.

A mi no me gusta cocinar el cazón fresco, eso huele muy feo, así uno lo lave bien y lo hierva para desmecharlo. Prefiero el guiso de pescado que lleva el mismo aliño que el cazón. El aliño para los guisos es el mismo, cebolla, ajo y ají dulce, a veces le pongo ramitas verdes, cilantro y ajo porro. La masa tiene un toque de azúcar, y su punto de sal. No puede quedar ni desabrida, ni muy dulce ni muy salada, eso dependerá de la cantidad de agua que lleve la masa. Es una cuestión de pulso y de ir probando hasta

que llegue al punto. Otra cosa, sin el onoto para darle color al guiso, estoy perdida. Sin onoto eso queda pálido, sin gusto. Mi sistema es que agarro unas diez pepitas de onoto, las pongo en una ollita con aceite, las caliento un poco y ahí las dejo, van largando el colorcito que se mezcla con el aceite y después de a poquito, una o dos cucharaditas, se lo pongo al aliño, cuando ya está casi listo. Si me sobra onoto porque a veces hago bastante, lo guardo en la nevera hasta que se acabe y después hago otro.

En ese mismo aliño que es un sofrito, pongo el pescado, el pollo, o la carne mechada. Para todo guiso uso el mismo aliño, pero eso sí, las caraotas es otra cosa, después que se ablandan en suficiente agua, con una o dos cebollas picadas en cruz para que suelten el sabor y un poco de sal, después que están blanditas, las cuelo para quitarles el agua y solo les agrego el queso llanero rallado al momento de preparar esa empanada de dos colores que llaman dominó.

La masa la pongo en una ponchera plástica, la dejo a un lado, encima de la mesa que me sirve para hacer el trabajo de las empanadas, la tapo con un paño y frente a mí, acomodo los envases con los guisos. Primero, le doy forma a una bolita de masa del tamaño de una mandarina o de un limón, dependiendo del tamaño de la empanada. A veces para ir más rápido, lleno una ponchera más pequeña de puras bolitas y de ahí las voy sacando. Luego, voy poniendo cada bolita en medio de un papel plástico, de corte rectangular, colocado directamente sobre la mesa, pero previamente hay que untar ese papel con muy poquito aceite para que las empanadas no se queden pegadas. Antes, en vez de plástico usaban un trapito, un trozo de liencillo blanco, era mucho mejor. Luego, con los dedos hay que aplastar suavemente la bolita y extenderla hasta formar una especie de tortilla, redonda y bien delgada. Después, con una cuchara de sopa o con la mano, agarro el relleno, lo pongo en el centro y luego, uno dobla el papel para formar la media luna. Pego los bordes aplastándolos con los dedos, sin olvidar el detalle de retirar el sobrante y reunirlo con la masa que tengo en la ponchera. La bolita de masa en el caldero con el aceite caliente absorbe el sucio de los residuos quemados que va soltando la empanada. Cuando el aceite se pone espumoso hay que cambiarlo. Ese es uno de los secretos para tener una buena empanada.

Otra cosa, a medida que las voy armando, las voy marcando para identificar el tipo de guiso, abriendo con el dedo uno, dos o tres huequitos hacia los bordes. Están listas cuando se ponen doraditas, cuando se esponjan, cuando las toco con la palita y las siento duras. Entonces las pongo a escurrir, paraditas en un colador con un plato debajo, las dejo que se reposen y cuando ya no caen más

gotas, están listas para comer. Sirven para el desayuno, a veces al mediodía como almuerzo, a veces en la noche como cena para consentir a los niños. La verdad es que se pueden comer a cualquier hora.

Caso 2: Ana Rosa Hidalgo. La Asunción, Estado Nueva Esparta.

Críe a mis hijos vendiendo empanadas. Vivíamos en un caserío cerca de La Asunción se llegaba por un camino de tierra. Todo el mundo tenía conucos y en el mercado del pueblo, al aire libre, todos los días, se podían comprar verduras, cambures y plátanos. Yo tenía una tía mayor que se quedó sola porque la abandonó el marido y ella fue la que me enseñó. Se levantaba de madrugada y comenzaba temprano a hacer las empanadas, para comer en la casa y para la venta en la calle. Yo de niña como a los doce años, todos los días la miraba y aprendía poco a poco como hacer la masa, como hacer los guisos y como freírlas. Cuando estaban listas me las llevaba para venderlas de puerta en puerta, en una ollita tapada con un paño. Tenía mis clientes fijos en las cuatro calles del caserío. Se vendían a un bolívar y me tocaba vender hasta treinta empanadas cada día. Regresaba a la casa con los reales guardados con mucho cuidado en una bolsita y mi tía los contaba, no podía faltar ni un centavo, porque sino con el regaño venía la cueriza. Su hijo se graduó de médico con la plata que produjo durante años la venta de empanadas, ella no tenía ningún otro ingreso. Yo aprendí con ella el valor que tiene una empanada.

Desde los veinte años que me casé, es que vendo. Las primeras eran de queso para mis tres hijitas, cuando comencé con las de cazón, salía con mi cavita, bien cargada, me llegaba hasta el puerto y ahí las vendía todas. El cazón tiene menos trabajo que la raya. Yo compro en el mercado hasta diez kilos de cazón, me gusta pequeño porque es tiernito, no huele tan feo como el cazón viejo que es muy hediondo, uno lo medio sancocha sin sal, y allí mismo, en menos de una hora, se pone blandítico. Hay que lavarlo primero y luego enjuagarlo con limón y vinagre. Luego que enfría, le quito la piel, lo limpio, le saco el espinazo duro como un hueso, no tiene espinas, lo aprieto con la mano, estrujo esa carnita blanca para sacarle el agua y después lo desmenuzo. Eso se vuelve nada. Ahí lo dejo seco y exprimido, tapado con un trapo limpio en una olla, mientras preparo los aliños.

En un caldero, pongo como medio litro de aceite a calentar para hacer el sofrito. Primero, para cinco kilos de cazón, uso tres pimentones y del gran secreto, que es el ají dulce, uso como medio kilo. Le saco las semillas, lo pico en dos con la mano y lo agrego al sofrito con tres cabezas de ajo, bien machucadas y tres cebollas picadas en trozos. Cuando va estando a punto, le echo las ramas. Cebollin dos, ajo

porro uno y cilantro como dos manojos y todo eso va picado y muy bien lavado, para no comerse uno la tierra que las ramas traen pegada. Ese sofrito tarda en estar como quince minutos. Entonces uno deja que se repose y luego lo paso por la licuadora con un poquito de agua, entonces monto el cazón en la candela y le agrego el sofrito y la sal, dejándolo cocinar como unos diez minutos dele que dele, revolviendo con una cuchara de palo para que agarre sabor.

Para el guiso de pollo, carne mechada o molida, hago la misma operación. Después que lavo muy bien las presas de pollo, preferiblemente la pechuga, y la carne que voy a desmechar, las cocino por separado en pura agua y luego que enfrían, las desmenuzo, y las vuelvo a cocinar unos minutos cada cual en su olla, con el mismo sofrito del cazón. La diferencia está, en que a este sofrito, le agregó pasta de tomate y así tengo un salado medio dulzón que le queda muy bien al pollo y la carne.

Para los cinco kilos de cazón compro cinco paquetes de harina de maíz. Esas empanadas son las que más le gustan a la gente, son las que más se venden. Puedo preparar también unos cuatro kilitos de pollo y tres kilos de carne. Cada kilo se lleva un paquete. Yo vendo mis empanados sábado y domingo en un kiosco que ahora tengo cerca de la playa. Paso los dos días haciendo empanadas, y vendo fácil, quince paquetes de harina. Tengo mis ayudantes, tres mujeres, una hija, una prima y una sobrina y les pago por su trabajo. Si de un paquete de harina me salen, en promedio, treinta empanadas, termino vendiendo el fin de semana unas quinientas empanadas y si las vendo a tres bolívares de los de ahora, me entran mil quinientos bolívares, y con eso tengo para pagar, me pueden quedar como mil solo para mí, y con eso ayudo a construir una casita que estoy haciendo con mi esposo, compro ropa para los muchachos, comida, fruta, lo que se necesite y mi marido contento conmigo, él trabaja en el alquiler de toldos y sillas en la playa.

A la hora de freír, el secreto es no dejar pasar el aceite, para evitar que se queme, tampoco uno debe freír demasiadas empanadas al mismo tiempo, porque sino se enchumban y saben horrible. La masa tiene que quedar bien amasada, nunca aguada, con su punto de sal y azúcar, suave, húmeda y eso se siente en la mano.

Para tender la empanada uno agarra una bolita de masa, la aplasta con la mano, la extiende redondita sobre el papel transparente que lleva unas gotas de aceite para que la masa no se pegue, uno pone el relleno en el centro, después uno dobla el papel hacia uno y lo retira, la empanada esta lista para freír, pero eso sí, esa masa debe quedar finita, delgadita, porque es así como uno puede tener entonces una empanada tostada, doradita, que haga

En todo este asunto, la mano es muy importante, siempre debe estar bien aseadita, limpiecita, con las uñas cortas, la mano es todo, corta, lava, pica, amasa, hace peloticas, aplasta, recorta, yo no uso cuchara para agarrar el guiso, uso mi mano, no me gusta meterle cuchara al guiso que tengo listo en mi mesa, cada guiso en su taza, tapado con trapitos para cuidarlos del polvo. Yo voy agarrando ese guiso de a puñitos, me lavo la mano en el agua que tengo en una ollita y agarro otro puñito de guiso y así voy hasta el final.

Caso 3: Rosaura Maneiro, Pampatar, Estado Nueva Esparta.

Yo no voy a perder los clientes por una mala empanada. Me conocen, tengo mi clientela y un puesto que atiendo todas las mañana de lunes a domingo tempranito en la mañana, frente a mi casa en Pampatar, nunca me falta gente, saludan, conversan, toman café, se caen a cuentos, comentan los últimos acontecimientos de la semana, yo no me pierdo nada, siempre tengo la orejita parada, mientras voy friendo mis empanadas.

Todos los días me gasto un litro de aceite. Usar un aceite de hoy, mañana, para freír empanadas, se ve feo, ese aceite bota un espumero, huele pesado, y dígame si se pasa la candela y se quema, así le pongas sus bolitas de masa que chupan los residuos, prefiero regalárselo a alguien que lo necesite, que perder calidad y que mis clientes se vayan a otro sitio, porque empanaderas hay muchas, pero como yo ninguna. Las empanadas ya fritas hay que ponerlas organizadas por sabores paradas en un colador para que escurran, suelten el aceite en una taza de plástico que coloco debajo y puedan así quedar crujientes y sin grasa.

Todas mis cosas de hacer empanadas, son mías, tengo mis tazas, todo limpiecito, no uso ninguno de mis otros corotos de cocina. Lo de las empanadas es de las empanadas. Fíjate como me corto las uñas, las tengo mochitas y los trapitos para tapar los guisos lavaditos, eso es limpieza.

El secreto de mi guiso de cazón para las empanadas y que es el que más le gusta a mis clientes, es el ají dulce que traen navegando los botes y barcos, desde los mercados de tierra firme. Por eso lo llaman “ají dulce navegao”, el ají criollo de aquí de Margarita es muy dulce; en cambio, ese que traen de afuera tiene un picantico que se combina muy bien con el cazón. A ese guiso le pongo también cebolla picada y ajo machacado. Uso una paleta de madera para revolverlo en la olla. Con esos tres, ají dulce, cebolla y ajo, sofritos en aceite con un poquito de sal es que logro, a punta de darle paleta, que el guiso me quede gustoso y seco. Yo aprendí todo lo que se con mi tía.

El cazón salado o seco es otra historia. El día anterior, lo sancocho en agua en una olla, con algo de sal y al enfriar,

le quito la piel y los huesos, lo exprimo con la mano, le saco toda el agua y hago unas bolitas del tamaño de un limón que guardo en la nevera bien tapaditas en una taza plástica. Cuando el aliño está listo, le echo las bolitas y revuelvo todo con mi paleta hasta que seca. Otra cosa, uno tiene que ser sincero, sino tengo cazón y lo que conseguí en el mercado fue pescado o raya y me preguntan, tengo que decirlo. Pero quiero que sepas que la raya es más gustosa que el cazón y no huele tanto cuando se está cocinando, agarra más gusto, más aliño y es más sabrosa.

La empanada era una comida hogareña y no era tan popular como lo es ahora. Las madres de familia margariteñas hacían las empanadas para los niños, como desayuno o cena, las rellenaban de queso, los adultos pidieron de cazón y como madre es madre, a los hervidos y al pescado frito con funche o arepa en almuerzos y cenas, se le sumó la empanada de cazón, sobretudo en el desayuno. Queso y cazón, esos eran los rellenos de una empanada que hace más de medio siglo era una comida de la casa.

Hoy la empanada aguanta como relleno cualquier cosa que se pueda comer, asadura o chorizo, pepitona o camarón, entre otros sabores, son los nuevas variantes que adquirió la empanada para satisfacer el gusto del gentío que va y viene por toda la isla.

Ahora quiero decir algo. Este trabajo de hacer empanadas es verdad que me ha dado satisfacciones, pero en el fondo es una esclavitud. Nadie sabe cuántas lágrimas me salen de noche cuando me acuesto. Mi casa la empecé a construir vendiendo animalitos como pollos, patos, gallinas, y después la terminé con la venta de empanadas. Pero hoy, después de tanto tiempo, me duele el cuerpo, tengo mala circulación y cálculos en los riñones. Me siento enferma. Me paro de esa cama porque necesito la plata para comprar las medicinas y las chucherías para mis nietas. Me duelen los brazos. Cuando le doy a la paleta para revolver el guiso, los tendones me duelen por dentro y las piernas también de tanto estar parada. Años de trabajo, años de muchas fatigas. No se qué hacer con este cansancio.

Las recetas

Las indicaciones culinarias para hacer la masa y los rellenos de la empanada criolla están referidas en los tres estudios de caso. Un relleno puede hacerse de cualquier cosa y preparar las empanadas es ensayo y error. Expresiones tales como un toque, un punto, un poquito, un puñito o un dedito, muestran el gusto de la empanadera, su sazón, y su manera peculiar de hacer.

La gama de sabores, las emanaciones que suelta la fritura y los colores que van del amarillo subido al amarillo pálido y que cada receta encierra en su combinación peculiar,

hacen aflorar sutiles diferencias porque la empanadera, las realza poniéndole la impronta que deja su sello personal. La empanada, por definición es un alimento gustoso, versátil, siempre cambiante. Sin embargo, a pesar de esa huella, ese toque personal que la empanadera le adscribe a su producto, elaboramos una tipología de modelos de recetas, un repertorio básico para la masa y para los rellenos, que son

los más comunes, los más frecuentes.

En los Cuadros 1 y 2, se presentan las recetas para la preparación de la masa de las empanadas y de los rellenos, de queso, pescado, pollo, carne molida o mechada, caraotas negras, dominó y pabellón.

Cuadro 1. Ingredientes y preparación de la masa de las empanadas.

Ingredientes	Preparación
2 tazas de agua 2 tazas de harina de maíz 1 cucharada de azúcar o papelón Una pizca de sal 2 cucharadas de aceite de maíz pintado con onoto (opcional)	En un recipiente hondo, en un tazón o en una olla, vierta el agua, disuelva la sal, el azúcar y el aceite, incorpore poco a poco la harina de maíz, y siéntala bien en la mano, amase suavemente, disuelva los grumos, déjela reposar cinco minutos y luego, vuélvala a amasar, póngale a la mano un ritmo acompasado, sin pausa y sin prisa hasta formar una masa suave, compacta y firme. Las empanadas criollas, no importa el relleno, tienen como forma de cocción la fritura, y esta debe ser hecha en abundante aceite muy caliente, que las cubra por completo. Una vez que doran y se les deja escurrir el aceite en un colador es que están listas para el consumo.

Cuadro 2. Tipos de rellenos de las empanadas, ingredientes y preparación.

Queso blanco	
Ingredientes	Preparación
200 gramos de queso semiduro o duro, depende del gusto, rallado por el lado grueso	Coloque una cucharada y media de queso rallado sobre una superficie de masa de empanadas extendida finamente con los dedos sobre un trozo de papel plástico transparente, impregnada ligeramente de aceite. Cíérrela en forma de media luna, pegue también con los dedos, los bordes entre sí para formar el repulgo. Este es el procedimiento para pegar los bordes en cualquier empanada no importa cuál sea el grosor de la masa o el tipo de relleno.
Pescado o cazón	
Ingredientes	Preparación
500 gramos de filetes de pescado o de cazón cocido y exprimido, sin piel, ni espinas, cortados en cuartos 1 pimentón pequeño finamente picado 1 cebolla pequeña finamente picada 2 dientes de ajo finamente picados 4 ají dulces finamente picados 2 tomates maduros sin piel ni semillas cortado en cuadros pequeños Sal al gusto Pimienta al gusto 1 cucharadita de salsa picante 2 cucharadas de cilantro fresco picado 4 cucharadas de aceite vegetal	En un caldero a fuego medio alto, coloque el aceite hasta calentar. Añada la cebolla y el ajo, sofría un par de minutos. Luego incorpore el pimentón, el ají dulce y el tomate, cocine un par de minutos más. Coloque el pescado, y cocine unos 15 minutos, dándole vuelta. Para que se cocine uniformemente. Retire el pescado del caldero, desmenúcelo y devuélvalo al caldero. Incorpore la sal, pimienta, la salsa picante y el cilantro.

Carne molida o mechada

Ingredientes	Preparación
500 gramos de carne molida o falda de res para desmechar 1 cebolla finamente picada 1 pimentón pequeño finamente picado 2 dientes de ajo finamente picados 3 ají dulces sin semillas picados 1 cucharada de pasta de tomate 1 cucharada de salsa inglesa 2 cucharadas de aceite vegetal	En un caldero grande a fuego alto sofría la cebolla junto al ajo con el aceite. Unos 2 a 3 minutos. Incorpore el ají dulce y el pimentón, sofría unos minutos más. Añada la carne molida, y con la ayuda de una cuchara de madera presione para que ésta se deshaga. Si es carne de falda cocínela aparte y luego la desmecha antes de agregarla al guiso. Cocine unos 15 a 20 minutos. Por último añada la pasta de tomate y la salsa inglesa, luego cocine 4 minutos más.

Pollo

Ingredientes	Preparación
1 pollo 2 cebollas finamente picadas 1 pimentón finamente picado 4 ají dulces finamente picados 1 tallo de ajo porro cortado en dos 3 dientes de ajo finamente picados 1 tallo de cebollín finamente picado 1 ½ cucharadita de sal 1 cucharadita de pimienta blanca 2 cucharadas de aceite vegetal pintado con onoto (opcional) 2 cucharadas de aceite de maíz 1 cucharada de salsa inglesa	Coloque a fuego alto una olla grande con abundante agua, el ajo porro y un poco de sal. Lleve a hervor y sancoche el pollo unos 20 minutos. Retire y deje enfriar. Una vez frío el pollo, desmenuce y coloque aparte. Coloque el aceite de maíz en un caldero a fuego alto, sofría la cebolla junto al ajo, unos minutos. Luego añada el pimentón, el ají dulce y el cebollín. Incorpore el pollo desmenuzado y mezcle bien, añada la salsa inglesa, la sal, la pimienta y si desea colorear su guiso, póngale aceite pintado con onoto. Cocine unos 5 minutos. Deje enfriar.

Caraotas negras

Ingredientes	Preparación
1 kilo de caraotas negras 1 cabeza de ajo (10 dientes) 1 cebolla grande 10 tazas de agua Sofrito: 1 cebolla 4 dientes de ajo 200 gramos de cebollín 4 ajíes dulces 1 cucharada de comino 2 tazas de aceite 3 cucharadas de sal	Limpie y escoja las caraotas. Lávelas con agua tibia. Hiérvalas en una olla cubriéndolas con las 10 tazas de agua. Cocínelas a fuego suave por espacio de unas 3 horas Agregue tres cucharadas rasas de sal y el sofrito El sofrito se hace aparte en un sartén: sofreír 5 minutos en el aceite todos los ingredientes hasta que suelte el olor y luego agregar a las caraotas Dejar cocinar las caraotas 20 minutos. Apagar el fuego y dejar reposar.

Pabellón

El pabellón es un relleno que resulta de reunir en una misma empanada pequeñas porciones de carne mechada, caraotas negras, queso rallado y tajadas fritas de plátano maduro.

Dominó

Dominó es un relleno que resulta de la combinación de caraotas negras cocidas y queso blanco rallado.

Las empanadas criollas, no importa el relleno, tienen como forma de cocción la fritura, y esta debe ser hecha en abundante aceite muy caliente, que las cubra por completo hasta dorar y quedar crujientes. No olvidar que después de fritas, es preciso dejarlas escurrir unos minutos en un colador y es así cómo quedan listas para el consumo.

Calorías y nutrientes de las empanadas

Después del relato de estas tres historias de vida típicas de gran relevancia gastronómica, social y económica de la empanada criolla, conviene detenernos a resaltar algunos aspectos de la composición de nutrientes fundamentales.

El peso promedio de la empanada fue de 120g y aportó 322cal, 10g de proteínas, 16g de grasas y 36g de carbohidratos. Cuando se analizan de acuerdo al tipo de relleno, el contenido de calorías más alto lo tiene la empanada de queso 363cal y el más bajo la empanada de carne mechada 285cal. Las empanadas que contienen

más grasas por unidad, son la de queso 20,6g, pabellón 18g y dominó 17g respectivamente. La empanada de pabellón con 15,2g de proteínas, prácticamente duplica los valores de las otras empanadas (Cuadro 3).

Del total de grasas, 54% a 99% proviene del aceite que se agrega a la masa y, del aceite que se usa para sofreír los aliños y para freír la empanada. El porcentaje más alto de aceite se encontró en las empanadas de carne mechada, cazón, dominó y pollo y el más bajo 54% en la empanada de queso (Figura 1).

Cuadro 3. Aporte de energía y nutrientes según tipo de empanada

Empanadas	Peso (g)	Calorías	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
Queso	110	363	10,3	20,6	33,5
Carne molida	122	313	7,7	15,0	34,7
Carne mechada	122	285	8,3	12,4	34,7
Cazón	122	307	11,0	13,3	35,3
Pollo	125	319	8,0	16,0	35,1
Pabellón	126	334	15,2	18,0	41,0
Dominó	110	335	8,0	17,0	36,6
Aporte promedio	120	322	9,9	16,1	35,8

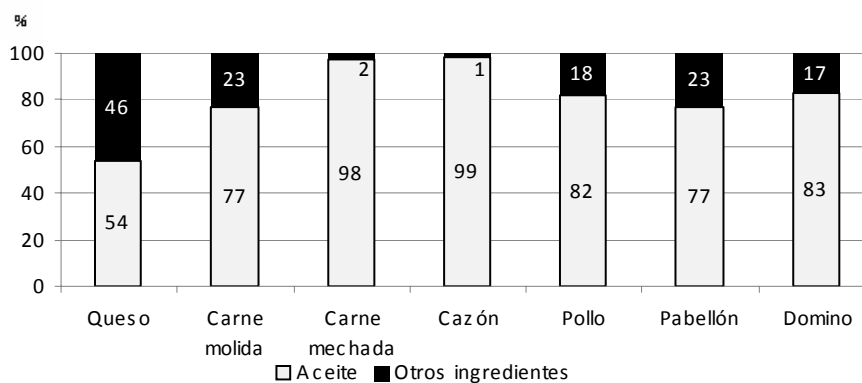


Figura 1. Porcentaje del aceite en el total de grasas de las empanadas.

Las características de las grasas y su composición en ácidos grasos de las empanadas que se prepararon de acuerdo a las recetas de las damas del relato que antecede, se presentan en detalle en el Cuadro 4. El contenido de grasa total por unidad resultó mucho menor que lo reportado en la TCA, probablemente debido a diferencias en el método de fritura. En todo caso, lo más importante es

observar las características generales en cuanto a los aportes de los distintos tipos de ácidos grasos. Todas son una fuente muy rica del ácido esencial linoléico (18:2, n-6), habida cuenta del aporte del aceite de la fritura cuya composición se observa en los Cuadros 5 y 6.

Cuadro 4. Sumatoria de los distintos tipos de ácidos grasos de las empanadas.

Empanadas	% del total de ácidos grasos analizados							Σ Trans
	Σ Sat	Σ Mono	Σ Poli	Σ N-3	Σ N-6	Σ EPA+DHA	Σ DHA	
Pescado	15	29	55	1,4	54	0,31	0,18	0,72
Caraota/queso	37	30	33	1,43	32	0,03	0	0,13
Queso 1	42	30	27	0,9	27	0,05	0,01	0,07
Queso 2	49	28	20	1,6	19	0,11	0	2,6
Caraota/carne	17	30	54	1,8	52	0,07	0,02	0
Carne	17	30	53	1,2	52	0,1	0,01	0
Carne mechada	25	32	43	1,1	42	0,2	0	0,51
Carne molida	30	32	38	2,4	35	0	0	0,52
Pollo	27	34	39	2,3	37	0	0	0,32
Aceite de freír	25	29	58	1,1	57	0	0	0,03

Cuadro 5. Ácidos grasos (4:0-18:3) en las empanadas venezolanas.

Ácidos grasos	Pescado	Carao/queso	Queso/blanco	Queso	Carao/carne	Carne	Carne/mech	Carne/molida	Pollo	Aceite
4:0	0	0	0,01	0,01	0	0	0	0	0	0,1
6:0	0	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0
8:0	0	0,02	0	0,21	0,01	0	0	0	0	0
10:0	0	0,48	0,01	1,17	0,04	0	0,03	0	0	0
11:0	0	0,01	0	0,02	0	0	0	0	0	0
12:0	0	1,09	0,84	1,64	0,04	0,01	0,06	0,12	0,13	11
13:0	0	0,03	0,03	0,04	0	0	0	0	0	0,04
14:0	0,09	5,07	5,52	6,55	0,29	0,26	0,55	0,93	0,43	0
14:1	0	0,56	0,53	0,71	0,03	0,05	0,04	0,11	0	0
15:0	0,03	0,72	0,84	0,77	0,05	0,06	0,14	0,14	0	0
15:1	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	
Palmítico										
16:0	12,38	21,04	23,16	27,53	13,0	12,66	15,63	20,98	20,89	11,2
16:1	0,34	0,69	0,77	0,94	0,31	0,32	0,24	0,6	0,31	0
17:0	0,11	0,44	0,53	0,53	0,13	0,18	0,37	0,28	0,11	0,11
17:1	0,05	0,19	0,22	0,23	0,1	0	0,16	0,12	0,04	0,07

Esteárico											
18:0	2,63	8,05	10,11	9,89	2,94	3,85	7,72	0	5,2	2,09	
18:1 trans	0,05	0	0	2,64	0	0	0,51	0,52	0,23	0,03	
Oleico											
18:1	28,37	27,85	28,1	26	28,9	29,15	31	30,8	33,22	28,15	
18:2 trans	0,67	0,13	0,07	0	0	0	0	0	0,09	0	
Linoléico											
18:2	52,42	30,7	25,53	17,69	51,17	50,47	40,97	34,44	35,72	56,29	
18.3 n6	0,36	0,24	0,24	0,2	0,34	0,55	0,59	0,23	0,26	0,24	
18.3 n3	1,11	1,40	0,86	1,36	1,77	1,15	0,97	2,24	2,25	1,11	

Cuadro 6. Ácidos grasos (20:1-24:0) en las empanadas venezolanas.

Ácidos grasos	Pescado	Carao/queso	Queso/blanco	Queso	- Carao/queso	Carne	Carne/mech	Carne/molida	Pollo	Aceite
20:1 n6	0,34	0,51	0,54	0,41	0,29	0,32	0,36	0,3	0,28	0,28
21:0	0,08	0,31	0,42	0,6	0	0,1	0,13	0,27	0,28	0,08
20:2 n6	0,06	0	0,1	0,09	0,04	0,05	0	0	0	0,04
20:3 n6	0,21	0,16	0,1	0,21	0,21	0,21	0	0,26	0,39	0,15
20:3 n3	0	0	0	0,13	0	0	0	0,2	0	0
20:4 n6	0,25	0,05	0,05	0,1	0,11	0,23	0,15	0,26	0,17	0
22:2 n6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
23:0	0	0,07	0,07	0,07	0	0,3	0	0,4	0	0
20:5 n3	0,13	0,03	0,04	0,01	0,05	0,08	0,17	0	0	0
22:2 n6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
24:0	0,09	0,1	0,09	0	0	0,06	0	0	0	0,07
24:1	0,06	0,02	0,02	0,15	0,03	0,02	0	0	0	0,02
22:6 n3	0,18	0	0,01	0	0,02	0,01	0	0	0	0

En general el aporte de ácidos esenciales de la serie N-3, es bajo con la notoria peculiaridad que sólo la empanada de pescado aporta ácidos grasos N-3 de cadena larga. (LC-PUFA). El ácido Docosahexenoico (DHA) está prácticamente ausente de todas, excepto en la de pescado, mientras que el EPA tiene la misma tendencia. El hecho de que la suma de ácidos N-3 es casi igual en todas las empanadas, esto se debe a la presencia del ácido alfa linoléico en las que no son de pescado (Cuadro 4). Todas aportan ácidos grasos N-3, pero sólo la de pescado los tiene ya elongados. Esto es de interés nutricional ya que no en todas las circunstancias, existe la capacidad de elongar los ácidos grasos de 18 carbonos hacia las moléculas más largas responsables de diversas funciones en las células.

Es también de interés observar, que todas las empanadas que contienen queso en cualquiera de sus variantes, se

obtiene un alto porcentaje de ácido mirístico (14:0), que es uno de los ácidos grasos saturados más activos en el efecto de aumentar las lipoproteínas de baja densidad (LDL) del plasma. A pesar de que el relleno de queso sólo llega en general a unos 20g, estos son suficientes, debido al alto contenido de saturados, de bajar considerablemente los poliinsaturados a favor de los saturados (Cuadros 5 y 6).

Discusión

Estos tres relatos que pertenecen a empanaderas oriundas del oriente del país, que abrieron las puertas de sus casas y nos ofrecieron recuerdos y vivencias del presente sobre el arte de hacer empanadas, nos permiten afirmar lo siguiente:

La preparación y comercio de la empanada criolla es un recurso que la mujer tiene para levantar a los hijos, construir viviendas y satisfacer necesidades diversas. Es un trabajo absolutamente femenino que otorga a la mujer la posibilidad de llevar el ritmo y de manejar las riendas del hogar gracias a la preparación de una vianda tradicional, popular y representativa de la gastronomía regional.

La gente siente que el sabor de la empanada es delicioso y que el olor combinado con un café con leche o un cafecito negro quita el hambre y satisface el gusto. La empanada es una comida rápida, que no ensucia y que no hay que esperarla demasiado para que esté lista. Las empanaderas van friendo y los clientes se las comen tanto frías como calientes. Se las llevan a la casa para la familia, en el bolsillo o en una bolsita, porque son prácticas. No tienen problema, un empleado, una secretaria, llegan a la oficina, con la empanada en su bolsa de papel lista para desayunar, después del agobio del tráfico y de haberse despertado de madrugada para llegar a tiempo al trabajo.

A los niños les encanta, resulta natural agarrarlas con una servilleta del colador donde se están escurriendo, para llevarlas directo a la boca. Uno se sienta en un banquito al lado de la mesa de la empanadera, en una gavera de refrescos vacía, o se queda uno parado sin moverse al lado del caldero mientras va masticando, o camina y se pasea, viendo el paisaje, en una situación flexible, distendida, en la que además puede ocurrir una forma de sociabilidad simpática, ocurrencia, la gente mientras come habla, intercambia, comenta, crítica y si a uno le gustan esas empanadas, se va encariñando con el puesto y se convierte en un cliente habitual que saluda cuando llega y da las gracias cuando paga y se va.

Es un trabajo en el que ella es su propia patrona, es un trabajo que la dignifica porque es visto como decente, es un trabajo con el que logra el respeto y aprecio de familiares y clientes, ya que la empanada satisface como comida, un gusto y una necesidad inculcados en el comportamiento gastronómico del venezolano.

Si el marido está presente en el hogar y él es la cabeza de familia, el producto del trabajo de la empanadera es el complemento ideal para la vida doméstica, ya que con ello satisfacen aquello que él no puede satisfacer y aumenta entonces el bienestar de la familia.

El arte de hacer empanadas es un aprendizaje íntimo, femenino, es un legado que va pasando entre generaciones sucesivas, es una tradición que está consolidada, ha persistido en el tiempo, porque se transmite entre mujeres, que además de estar unidas por lazos de parentesco son

cómplices porque aprenden entre ellas y se dan ejemplo en el seno de la familia.

Las empanadas forman parte de los hábitos alimentarios de la población venezolana, según los resultados de la III Encuesta Nacional de Presupuesto Familiar (IIIENPF) (11), el 16% de los hogares se desayunan con empanadas, entre las que más se consumen están carne (37%), queso (32%) y pollo (23%). Al desagregar los consumos por quintiles de ingreso, alrededor del 19% de los hogares de los quintiles III-V consumen esta preparación durante el desayuno.

Según las recomendaciones para la población venezolana (12), la dieta promedio diaria es de 2300 Kcal y una empanada aporta aproximadamente 14% de la recomendación. Se estima que un adulto consume en el desayuno de 2 a 3 empanadas, por lo tanto, sólo con este alimento ingiere entre 28% a 42% de las calorías recomendadas.

Empanar es una práctica que ciertamente conlleva una técnica, pero sobretodo es un acto creativo que termina, después de probar, comer, oler y sentir el gusto en el paladar de una empanada criolla, en cualquier localidad del territorio nacional.

En relación con las características generales del aporte de grasas, destaca que todas son una fuente muy rica del ácido esencial linoléico (18:2, n-6), habida cuenta de la composición del aceite de la fritura que ilustramos en el Cuadro 5 (56%). En general todas tienen también una modesta cantidad de ácidos esenciales de la serie n-3, con la notoria peculiaridad que sólo la empanada de pescado contiene ácidos grasos n-3 de cadena larga. LC-PUFA). Véase que los ácidos DHA y EPA están prácticamente ausentes de todas excepto en la empanada de pescado.

El hecho de que sin embargo la suma de ácidos n-3 está entre 1% y 2 % en todas (Cuadro 4), se debe a la presencia del ácido alfa linoléico en las que no son de pescado. De tal modo que todas aportan ácidos grasos n-3, pero sólo la de pescado los tiene ya alargados. Esto es de interés nutricional ya que la capacidad de elongar los ácidos grasos de 18 carbonos hacia las moléculas más largas responsables de diversas funciones en las células (LC-PUFA), depende de numerosas variables que pueden afectar la eficiencia de la elongación (13).

Es también de interés observar, que todas las empanadas que contienen queso en cualquiera de sus variantes, se obtiene un alto porcentaje de cerca de 5% de ácido 14:0 o mirístico, que es uno de los ácidos grasos saturados

más activos en el efecto de aumentar las lipoproteínas de baja densidad (LDL) del plasma (14,15). Aun cuando el relleno de queso sólo llega en general a unos 20g, estos son suficientes para bajar considerablemente los poliinsaturados a favor de los saturados en las empanadas de queso. Debemos destacar también que las empanadas venezolanas no son una fuente importante de ácidos grasos *trans* isómeros

En suma estamos en presencia de un grupo de alimentos de gran popularidad en Venezuela que permite contribuir a la variedad de la dieta y que, bien combinados con otros ingredientes de nuestra culinaria, pueden formar parte de una alimentación saludable, a más de ser una fuente importante del sustento familiar de los sectores más pobres.

Referencias

1. Bottero J. La cocina más antigua del mundo. La gastronomía en la antigua Mesopotamia. Barcelona, Tusquets Editores, 2005.
2. Sternberg R. La cocina sefardí. La riqueza cultural de la saludable cocina de los judíos mediterráneos. Barcelona-España, Editorial Zendera Zariquiey, 1998.
3. Suárez M M. La empanada criolla en la historia y la tradición. Ediciones IVIC, 2010 (en prensa).
4. Díaz del Castillo B. Historia verdadera de la conquista de la Nueva España [1632]. México, Editorial Nuevo Mundo, tomo II, 1943.
5. Sales Pérez F. Costumbres venezolanas. Colección de artículos, New York, Imprenta y Librería de N. Ponce de León, 1877. Ver "El Gato negro", 1871.
6. Espinoza J A. Regionales. Paris, Garnier, 1898.
7. Gómez Á F. La empanada margariteña. Porlamar, Droguería Farmamigos, 2003.
8. Instituto Nacional de Nutrición (INN). Tabla de Composición de Alimentos para uso práctico. Revisión 1999. Publicación N° 52. Serie Cuadernos Azules. Caracas, 1999.
9. Folch J, Lees M, Stanley SGH. A Simple Method for the Isolation and Purification of Total Lipides from Animal Tissues. J Biol Chem 1957; 226: 497- 509.
10. Lepage G, Roy C J. Lid Res. Direct Transesterification of all lipid classes in one/step reaction. 1986.
11. Banco Central de Venezuela. III Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares (ENPF). Disponible en: <http://www.bcv.org.ve/epf0809/epf.html?id=359>. [Consultado mayo 2010]
12. Instituto Nacional de Nutrición. Ministerios de Salud y Desarrollo Social. Valores de Referencia de energía y nutrientes para la población venezolana. Revisión 2000. Publicación n° 53. Serie Cuadernos Azules. Caracas, 2000.
13. Hayes K C, Khosla P. Dietary fatty acid thresholds and cholesterolemia. FASEB J 1992; 6:2600-2706.
14. Hegsted D M, McGandy R B, Myers M L, Stare F J. Quantitative effects of dietary fat on serum cholesterol in man. Am J Clin Nutr 1965; 17: 281-295.
15. Harnack K, Andersen A, Somoza V. Quantitation of alpha-linolenic acid elongation to eicosapentaenoic and docosahexaenoic acid as affected by the ratio of n6/n3 fatty acids. Nutrition & Metabolism 2009; 6: 1743-7075.

Recibido: 19-07-2010

Aceptado: 17-01-2011