

Juega con Soy la Arepa

Recetas, juegos y tradiciones venezolanas



Ximena Montilla



Clases listas

Juega con **Soy la Arepa**

Recetas, juegos y tradiciones venezolanas

Ximena Montilla



Clases listas



Conceptualización y textos del material educativo:

Ximena Montilla [@ximenamontillaarreaa](#)

Ilustraciones: Laura Stagno [@laurastagnoilustra](#) y Daniel Oliver [@danbumc](#)

Ilustración: Simón Bolívar comiendo arepa por EDO ilustrado [@edoilustrado](#)

Coordinación Editorial: Manuela Montilla [manuelamontilla37@gmail.com](#)

Edición de textos: Belkis Lovera [@elmundodeisabella](#)

y Manuela Montilla [@galácticatea.servicioeditorial](#)

Portada: Daniel Oliver [@danbumc](#)

Diseño Gráfico: Reinaldo Acosta [racostav141@gmail.com](#)

Juega con Soy la arepa. Recetas, juegos y tradiciones venezolanas.

ISBN: 979-8-9874560-0-2

Índice

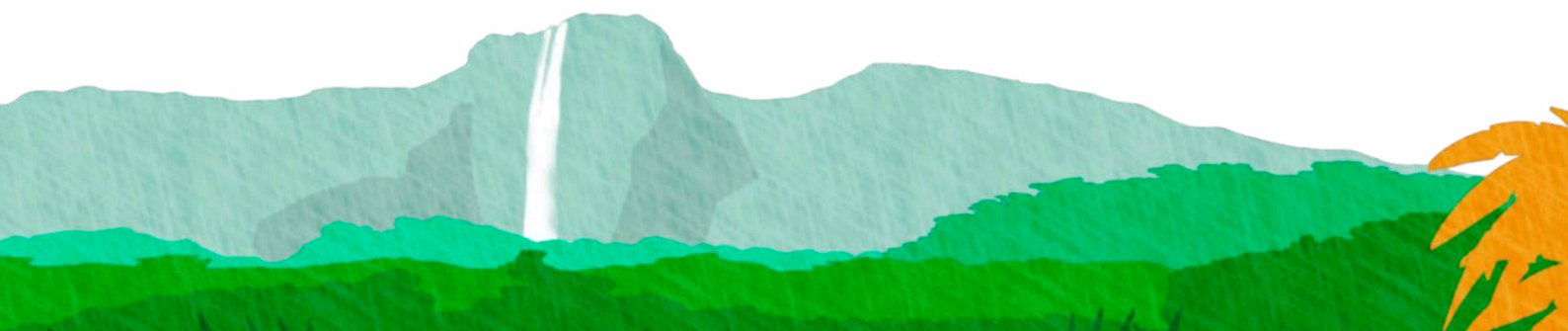
Unas palabras de la autora	6
La vuelta al mundo alrededor de la arepa POR CARMEN MARTÍNEZ	7
Día Mundial de la Arepa	9
¿Cómo puedo celebrar el Día Mundial de la Arepa?	10
Nuestra arepa POR LAUREANO MÁRQUEZ	13
Poema para leer en familia	15
La grandeza de lo pequeño: hacer la arepa POR MIGUEL FELIPE DORTA	16
Un libro para disfrutar en familia	19
Recetas	20
Nota para padres y niños	21
Migote larense POR FRANCISCO ABENANTE	22
Arepititas de maní POR LUTECIA ADAM	24
Arepititas de semillas POR FERNANDO BAENA	26
Arepititas Corazón de Katalina y queso blanco POR ANABELLA BARRIOS MATTHIES	28
Arepa Intercultural POR OCARINA CASTILLO	31
Arepititas de yuca y chocolate POR MARÍA FERNANDA DI GIACOBBE	33
Arepas de Sobras de pernil navideño con tomate flambeado POR SUMITO ESTÉVEZ	35
Arepa de chocolate “La mulata” POR RICARDO ESTRADA	38



Palitos de Dulce arepa	POR TOMÁS FERNÁNDEZ	40
Arepitas de cambur y papelón	POR CARLOS GARCÍA	42
Arepitas de camarón con picante de mango	POR HELENA IBARRA	44
Arepitas dulces de papelón y anís con queso crineja despelucada	POR PAUL LAUNOIS	46
Arepas de chicharrón	POR VÍCTOR MORENO	49
Sopa de arepa	POR LA FAMILIA NAZOA. CLAUDIO Y DANIEL	51
Arepa frita, a la manera del Salbute	POR ALONSO NÚÑEZ	54
Arepitas de atún De mi Mamá	POR MERCEDES OROPEZA	56
Arepas de maíz carriaco rellenas de espárragos y lardo	POR KARLOS PONTE	58
Almohaditas con nata y mermelada de durazno	POR CHUCHO ROJAS	60
Arepa de semillas y cereales, con ensalada de <i>kale</i> , espinacas y aguacate	POR HECTOR ROMERO	62
Arepitas con Pasta de queso	POR FAMILIA SCANNONE	64
Arepa Cafunga	POR FEDERICO TISCHLER	67
La redondez de la arepa	POR MIRO POPIC	70
De arepas, flores y música		71
Mi país		72
El Araguaney (<i>Tebehuia chrisantha</i>)		73
El Turpial (<i>Icterus icterus</i>)		74
La Orquídea (<i>Cattleya mossiae</i>)		75
El Joropo		76
El cuatro venezolano		77
El arpa llanera		78
Las maracas venezolanas		79
Nuestros juegos		80
Ficha de actividades		81
Inventa tu receta		82



Acróstico	83
Visualización: <i>La arepa mágica</i>	84
Laberinto	86
Sopa de Letras	87
Solución a Sopa de Letras	88
Todo sobre Simón Bolívar, El Libertador	89
Poema para leer en familia	90
Simón Bolívar	91
Bolívar y su arepa	92
Juguemos a ilustrar	93
¿Qué pasaría si una mañana despertamos y al hacer las arepas solo nos salen en forma de estrella?	94
Instrucciones para Mini Títeres	95
Mini Títeres recortables	96
Juegos para trabajar valores, emociones y vocabulario venezolano	97
Instrucciones para jugar Veo veo	98
Juego Veo veo	99
Dibuja, recorta y pega tu arepa	100
¿Qué es la arepa para Ximena, autora de <i>Soy la arepa?</i>	101
¿Qué es la arepa para Laura Stagno, ilustradora de <i>Soy la arepa?</i>	102
Carta de despedida	103
Agradecimientos especiales	104



Unas palabras de la autora



Cuando emigras y dejas atrás a tu familia, tus amigos, tu tierra, lo que te acompaña en su lugar son tus tradiciones y cultura. Fortaleciéndolas puedes sentirte un poco más cerca de tu gente y de los paisajes que te vieron nacer y crecer.

Para nosotros los venezolanos, la arepa es referencia de hogar y encuentro, o simplemente Venezuela en forma de un pan de maíz redondo. La arepa nos conecta con una forma de querer y celebrar la vida. Es nuestro símbolo de identidad.

Soy la arepa es un libro infantil que surgió por la necesidad de contar la historia de este alimento tan importante para mi país. Como madre y maestra venezolana quise con este libro ayudar a preservar nuestras tradiciones y nuestro idioma, y contar una historia que se saborea en español venezolano. Cada vez es mayor el número de familias provenientes de nuestro país que residen en países extranjeros, cuyos niños no hablan bien el español o desconocen nuestras tradiciones y cultura. Con el propósito de cambiar esa realidad, en donde podrían estar incluidos mis hijos, que también se crían en otras tierras, creé la metodología del Español como lengua afectiva, y fundé la empresa Clase Listas LLC.

El español concebido como lengua afectiva nos invita a disfrutar y redescubrir nuestra cultura en familia, atesorando recuerdos propiciados por actividades en las que compartimos tradiciones, recetas, juegos, anécdotas, cuentos, emociones, ideas y hermosas experiencias que hacen que ese idioma se vuelva una necesidad para demostrar afecto... para amarnos.

Ximena Montilla Arreaza

PRÓLOGO

La vuelta al mundo alrededor de la arepa *por Carmen Martínez*



La edición digital Juega con Soy la arepa reúne tradiciones, rimas, pequeñas historias, recetas de grandes cocineros, juegos, flora y fauna de nuestra venezolanidad. Nace del libro multifuncional Soy la arepa editado por Clases Listas, y su autora es Ximena Montilla.

Como señala Ximena, diseñadora de material educativo, cultora del amor y la memoria por medio de su propuesta de enseñanza del español en su línea de pedagogía creativa Clases Listas, es necesario dar un papel esencial a contar cuentos, cantar, jugar con las palabras y preparar reuniones con manjares típicos en los que participe toda la familia y amigos.

Así como con la arepa preparamos diferentes rellenos, este libro digital trae juegos y sabores que provienen de agricultores, gastrónomos, investigadores, humoristas, científicos, escritores y ciudadanos venezolanos en el mundo que han amado a esta tierra de gracias con una semilla y una orquídea en el corazón, y que nos permitirán valorar desde cualquier lugar del mundo nuestro patrimonio cultural, nuestros saberes y los nuevos aprendizajes.

Los venezolanos tenemos “corazón de arepa”, y así como en los países latinoamericanos le hacemos honor al maíz con diversos platos, que nos saben a gloria de acuerdo a las manos que lo preparen y a los ingredientes que lo acompañen, Juega con Soy la arepa es igualmente una historia de cultores, anecdotario, expresión y producción de narraciones, poesía, información y de la memoria afectiva de grandes cocineros, quienes nos obsequian sus recetas con la arepa, pues con manos generosas han recreado sus propias invenciones.

Como olvidarte arepita dulce, de maíz pelado, de anís, de auyama, dominó, de ensalada de gallina, coronada como la ¡Reina Pepeá! Así es como cada ciudadano venezolano en el mundo lleva en su “geografía del alma” la venezolanidad.



Cada capítulo nos recrea con recuerdos, sentimientos compartidos y estos nos llevan a nuevas conversaciones, a investigar, a crear... ¡a estimar!, para mantener el mejor legado, un cielo azul rodeado de aguas azules, montañas de tonos verdosos, y un mundo que gira por muchos venezolanos y venezolanas alrededor de una arepa... llamada arepa en las tierras de gracias del Oriente y del maíz proveniente de las diosas y dioses mesoamericanos .

*Arequita de manteca,
arequita de cebada
arequita de amor tribal,
ciudadana del mundo alimenta
nuestro espíritu
y canto
en una reunión familiar
con corazón de arepa*

¡Vamos a jugar!, con la creación de espacios lúdicos mediante el uso de materiales diseñados para el disfrute de la lengua como esta publicación, que nos permitirá descubrir mundos nuevos donde lo afectivo se integra a la creatividad y a la memoria.

Además de divertir a sus lectores, su intención es ofrecerles un pequeño acercamiento al lenguaje oral, informativo, digital con el valor de un pasado común y un presente retador de nuevos sentidos. Clases Listas celebra con su nueva edición el décimo aniversario del Día Mundial de la Arepa.



CARMEN MARTÍNEZ DE SUÁREZ.

Facebook: crearyorganiz-arte

Nació en Caracas, Venezuela. Es educadora, titiritera, cuentera, promotora de lectura y juegos literarios. Es agri-cultora de cuentos, poesía y crónicas, y ha participado en propuestas sostenidas en el área de la creatividad literaria en programas de lectura en diferentes espacios reconocidos a nivel nacional e internacional. En la actualidad, creadora de la Asociación Civil Crear y Organiz-arte, jugando con los talleres en línea y enlaces.



El día Mundial de la Arepa



Antes de comenzar con las recetas y actividades, tenemos que contarte sobre el Día Mundial de la Arepa, quizás no lo conoces y estoy segura que te gustaría participar en la celebración de este día tan especial.

¿Cuándo se celebra?

El #DíaMundialDeLaArepa se viene celebrando hace 10 años, cada segundo sábado del mes de septiembre en más de cien ciudades del mundo.

¿Quién inventó el Día Mundial de la Arepa?

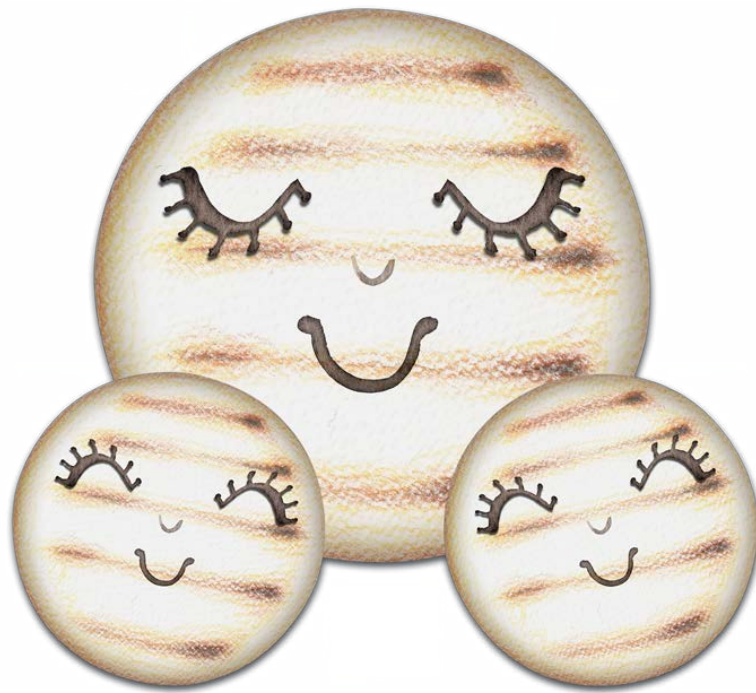
Fue iniciativa de Rafael Mourad, Luisana La Cruz y Tony de Viveiros, fundadores de la organización VenMundo.

¿Por qué motivo se celebra el Día Mundial de la Arepa?

1. Unir a nuestra comunidad de venezolanos dentro y fuera del país.
2. Homenajear a nuestra arepa, tradición ancestral y pan nuestro de cada día.
3. Valorar y promover nuestras tradiciones y cultura.
4. Apoyar a emprendedores venezolanos vinculados a nuestra gastronomía y a otros rubros.
5. Fomentar la responsabilidad civil, participando activamente en acciones solidarias para apoyar a proyectos sociales dentro y fuera del país.

¿Y a ti se te ocurre otro motivo más?





¿Cómo puedo celebrar El Día Mundial de la Arepa?

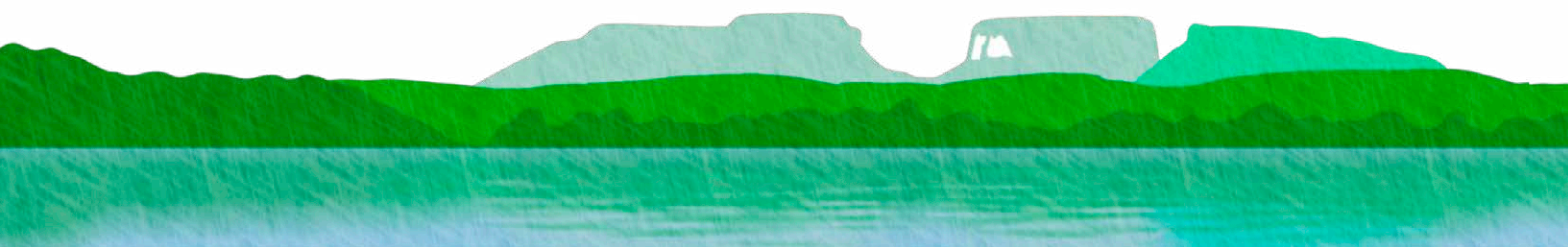
1. Haz unas arepas en casa y celebra en familia, con amigos o solo, pero no dejes de comerte una rica arepa.
2. Hazte coordinador y organiza un evento en tu ciudad.
3. Averigua si hay una feria o evento para celebrar este día en tu ciudad y acude.
4. Infórmate y participa en talleres, *masterclasses* presenciales y/o virtuales, charlas, conversatorios, *webinars* y directos sobre la arepa, su historia y recetas.
5. Organiza ayudas y donaciones a proyectos sociales venezolanos.
6. Pide arepas para llevar en las areperas o restaurantes participantes del evento como una forma de apoyar a nuestros emprendedores venezolanos.
7. Si tienes un restaurante, arepera o tienda de alimento, durante el mes de septiembre puedes hacer promociones, ofertas, descuentos y concursos para celebrar este día.
8. Firma la petición de *Change.org* para que El Día Mundial de la Arepa sea reconocido en el Calendario Oficial de la ONU de días internacionales.
Para más información visita la web: www.diamundialdelaarepa.com
9. Participa en el Concurso para niños *Mi arepa favorita 2021*, para ello realiza un dibujo de tu arepa favorita y escribe un mensaje de lo que significa una arepa para ti.



#Soy la arepa

**No dejes de descargar
los nuevos libros del
día Mundial de la Arepa
entrando a:**

www.historiadelaarepa.com





Con la compra del libro *Soy la arepa*, un porcentaje de la ganancia será donado a VenMundo, fundación sin fines de lucro, que trabaja año tras año en promover el Día Mundial de la Arepa colaborando con la unión y el bienestar de nuestra comunidad venezolana fuera y dentro del país.

El libro *Soy la Arepa*, sirvió a Ximena Montilla de inspiración para comenzar el proyecto Historia de la Arepa, el cual busca dar a conocer lo hermoso de nuestra cultura y gentilicio, a través de publicaciones y eventos gastroliterarios.

Adquiere este hermoso libro entrando en Amazon.

¡Conoce la historia de nuestro pan ancestral!

Laureano Márquez



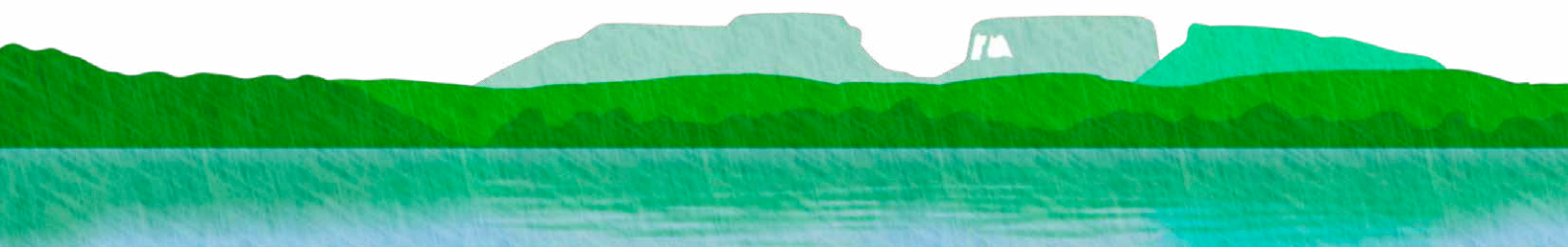
Nuestra arepa

En Venezuela solemos decir que cada niño que nace, viene al mundo con su arepa bajo el brazo. Es nuestra manera de augurar que nunca le faltará alimento o que, como dice el dicho, “Dios proveerá”. Para nosotros la palabra *arepa*, voz ancestral de los aborígenes precolombinos, es sinónimo de alimento. “Procurarse la arepa” es bregar el sustento. La arepa ha sido la compañera gastronómica de la historia nacional. Su presencia en nuestra mesa es cotidiana, y como la comemos esencialmente rellena, ofrece una multiplicidad de sabores y combinaciones que satisfacen casi cualquier paladar.

Para un venezolano su elaboración es cosa sencilla, especialmente desde que se industrializó la harina del maíz y ya no fue menester pilar el grano, como se hacía de antiguo en una especie de gigante majador o mortero hecho de madera. Esta actividad lenta, paciente y repetitiva, daba pie a los legendarios cantos de pilón que acompañaban la tarea, cantos como este:

Dale duro a ese pilón,
que se acabe de romper,
que en el monte hay mucho palo
y papá lo sabe hacer.

Era un proceso bastante complejo el de la preparación de la arepa: limpiar el maíz, quitarle la cáscara, cocinarlo y molerlo. Con la aparición de la harina de maíz precocida, el proceso se simplificó al extremo: agua, sal, harina y amasar. De todas maneras, igualmente tiene su truquito, para lograr la textura adecuada, la combinación de agua y harina debe ser la justa. Lograda la masa,



viene luego el darle la forma de disco circular que las caracteriza y las dispone para su cocción. Esto también tiene su arte, como lo recoge el popular cantautor Gualberto Ibarreto en una canción:

Mi abuela nunca aprendió lo que es la geometría,
pero una arepa en sus manos redondita le salía.

Cuando los venezolanos nos convertimos en emigrantes, uno de los presentes que solíamos llevar en el equipaje al visitar algún familiar o paisano en el exterior, era un kilo de harina de maíz (ahora somos tantos fuera, que ya se fabrica y se consigue fácilmente fuera de Venezuela). En una oportunidad, entrando a los Estados Unidos, un país con muchas regulaciones para la entrada de alimentos en los equipajes personales, me tocó explicar en mi spanglish (resolviendo con mi gestualidad las carencias idiomáticas) a las autoridades todo lo que había detrás de ese paquete de harina blanca que apareció en la revisión de mi maleta:

—This is harina bread. Is to make the Venezuelan bread from corn. I can explain: you put the harina bread in water, with a little salt, then amazeition with your hands. After that you make a little ball, then aplasteition with both hands. After that you put on fire, booths sides. Then you test the sound tapping the arepa with your fingers. When it sounds hollow, then is ready. Then you open the arepa with a knife, you take the masa out (keep it, don't trash, because if you are still hungry after the arepa, then you complete with the masa crushed with butter). Then you put "little devil", and ñam ñam, delicious. It's for a friend, because for venezuelans, life without arepas makes no sense.

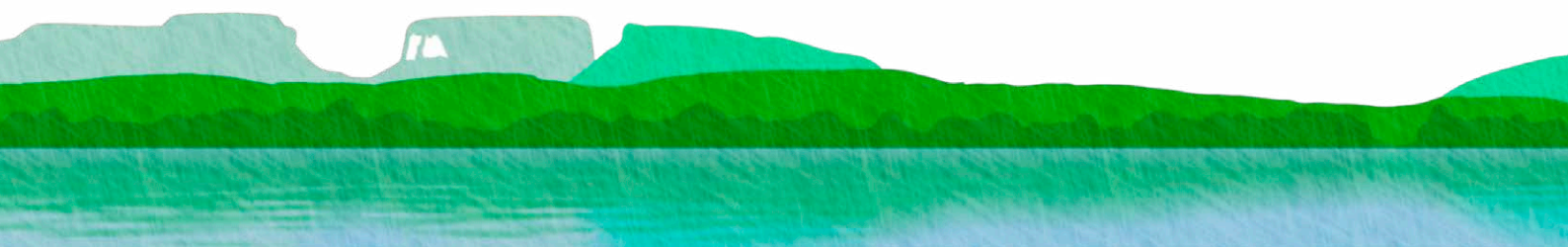
Creo que mi explicación fue convincente y conmovedora, porque la harina de maíz llegó a su destino para alegrar el corazón de unos venezolanos ausentes.



LAUREANO MÁRQUEZ

@laureanomar

Politólogo y humorista venezolano nacido en las Islas Canarias, España. Trabajó en programas de televisión muy reconocidos y desde hace muchos años escribe valiosos artículos de opinión. Su carrera humorística se ha desarrollado fundamentalmente en el teatro y en los llamados *Stand up*. Su trabajo lo han disfrutado miles de personas alrededor del mundo, llevando el nombre de Venezuela muy en alto.



Poema para leer en familia



El Maíz

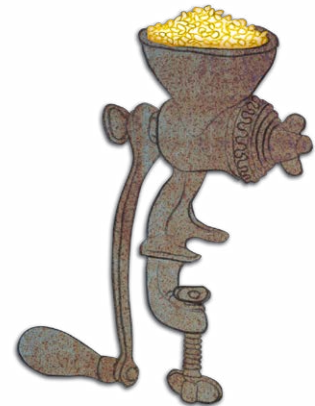
Cuando florece el maizal,
después que pasa el invierno,
son regalo celestial
las trojes de maíz tierno.

Leve desgranar sonoro
de la espiga del maíz.
El campesino es feliz
contando sus granos de oro.

Hacen rueda singular
los gallos y las gallinas,
y hay júbilo en el hogar
de las gentes campesinas.

Al son de la primavera
labriegos cantando van.
Por la tarde volverán
de la alegre sementera.

Se encienden las barbas rojas
de las mazorcas al sol,
y arde el primer arbol
del iris sobre las hojas.



Manuel Felipe Rugeles
Canta Pirulero, 1950



Notiarepa

Poema de la obra *Canta Pirulero*, uno de los mejores poemarios infantiles escritos en español por este poeta venezolano, conocido como "El poeta de los niños".

Miguel Felipe Dorta

La grandeza de lo pequeño: hacer la arepa



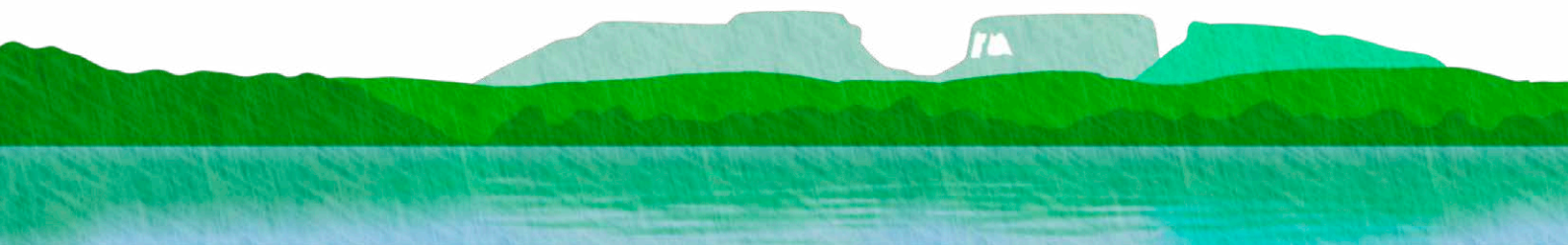
Dice la tradición popular que “nacer con la arepa debajo del brazo” es como pensar que ese bebé tendrá todo en la vida; dicha y bendición son algunas palabras que rodean aquel dicho. Quizás sea cierta la frase, porque los niños venezolanos nacen con su arepa debajo el brazo, en la casa humilde o en la pudiente. En Venezuela, la arepa representa el mundo de cosas que nos rodea. Allí hay poesía, canción de arrullo, adivinanza, cantos de trabajo con historias cotidianas que dan risa, refranes, décimas y más.

Pero la parte más importante de la arepa es cuando tenemos en nuestras manos aquella bolita de masa de maíz y comenzamos a darle esa forma redonda que la caracteriza. Un amigo muy querido, Rafael, a esa pequeña bolita aplastada la llamó “la grandeza de lo pequeño”, en esa frase sé que guarda todo el cariño de la arepa y de su mundo por explorar...

Amasamos la arepa y como si ella tuviese una magia interna, nos rebelamos a las fuerzas de la naturaleza y a aquella bolita de masa la transformamos en un disco, un perfecto círculo que, aun en la imperfección de algunos, encontramos un tesoro. Nadie nos enseñó a hacer su redondez, o al menos no lo recordamos ni tampoco los mayores. No lo vemos en un recetario ni en un video por la computadora, y cuando tratamos de explicarle a un visitante foráneo de nuestra cultura venezolana cómo logramos aquello, solo los más diestros consiguen hacerlo. “Agarras la masa, la haces una bola, le haces así y sale la arepa, ¿no es fácil?”

En esa sencilla práctica o labor, en esa sencilla caricia que la madre le da o la abuela le dio a la arepa para lograr su perfecta forma redonda, se encierra la certeza de que todos nacemos con una arepa debajo del brazo. Todos sabemos hacer arepas, y no hace falta que nos lo enseñen, como si se tratase de un hábito, de una oración al maíz...

Pero sabemos que era el pan de maíz que heredamos de nuestras autóctonas sociedades indígenas. Por allá, por los tiempos de Maricastaña, en el año mil d.C., cuando buscaban o sembraban aquellas hermosas mazorcas en esas tierras que hoy se llaman Venezuela. No fueron mezquinos los indígenas para quitarles el hambre a los hombres y mujeres que cruzaron el Atlántico ni tampoco para enseñarles el secreto milenario de hacerlas. Los europeos cuando vieron el



maíz lo confundieron con el trigo, y trataron de llamarlo en latín *Millium indicum*, algo que significa más o menos como trigo de Indias para hablar de estas tierras americanas. Pero no, nuestra terquedad decidió que se llamaba maíz como lo llamaron siempre los primeros pobladores de este largo continente.

La arepa no era nada sencilla de preparar; había que esperar que el maíz se secara durante días sobre las trojas de palos, desgranarlo con las manos, y a esos granos darles duro con una piedra de pilar hasta que quedaban hechos pedazos. Hervidos los granitos partidos, se comenzaba el amasado en un *metate* y finalmente las colocaban sobre un *aripo*, un disco de barro que se ponía bien caliente.

Un señor italiano llamado Girolamo Benzoni en 1572, hizo un dibujo de una cocina de aquellos indígenas y pudo ver, lápiz en mano, cuando estaban haciendo la redondez de la arepa. Esas serían nuestras primeras cocineras y nuestras abuelas de vida, para estar al tanto de cómo se hace una arepa. No hay manera de saber quién nos enseñó o quienes les enseñaron a ellas. Allí radica parte de la riqueza de un país, en que nuestros orígenes nos parecen hermosos y sencillos.

La arepa es el trabajo de toda una sociedad, y en ella no hay mezquindades. En los tiempos de Maricastaña hacer la arepa era una labor sumamente pesada, había que agacharse y ponerse de rodillas para machacar los granos de maíz. Los africanos que llegaron a las Indias en condición de esclavos en la época colonial, además de adoptar al maíz en sus comidas, nos dieron el invento más noble e importante para seguir siendo un pueblo comedor de arepas: el pilón.

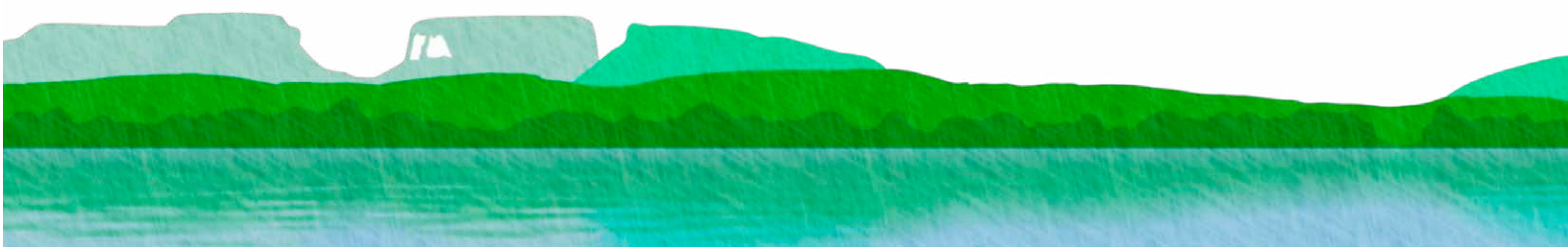
Aquel pesado tronco hueco de madera como de unos 70 centímetros de alto, y con dos buenas manos de pilón, permitieron machacar el grano de pie y así cansarse menos. “¡Era agotador aquello, pero cómo sacaba músculos y se echaban buenos cuentos!” narran nuestras abuelas. Su peso era tal que en un refrán se dice: “El que se roba un pilón y una piedra de amolá, no se pue’ llamar ladrón, sino guapo pa’ cargá.”

Y el español nos regaló los discos de hierro que cariñosamente llamamos *budares*, y aunque no eran para las arepas, comenzamos a usarlos para asarlas. Sin embargo, cuando no podemos contar con un budare, hacemos la arepa en cualquiera sartén ¡y cuidado con quien nos lo toque para hacer otra cosa!

Después, tampoco sabemos cómo, nos llegó el molino de hierro, y a ese maravilloso aparato le hicimos que nos regalara la harina de maíz.

Pilón, budare y molino se volvieron indispensables en las cocinas, no había casa en la Venezuela de hace poco más de un siglo que no estuviesen esos tres amigos de la arepa. Tres ejemplos de nuestro mestizaje alrededor de la dama de la cocina venezolana.

Hoy tenemos la arepa en unos ocho o diez minutos. Quien tarde menos se la come cruda o muy quemada quien tarde más. Sabemos que el tamborcito en ambas caras nos dice que está lista. Pero antes, toda la labor duraba muchísimo, hasta de un día para otro, sin embargo, nosotros,



tercos en no dejar de comer arepas, seguimos insistiendo en querer tenerla para quitarnos el hambre y darnos el gusto.

En el paquete amarillo de marca P.A.N, que cariñosamente llamamos “harina pan”, se encierra toda esta historia que cuento. Ya no hubo que dejar remojar el grano de un día para otro, tampoco que pararse a las cinco de la mañana con el cantar de los gallos para pillar y moler el maíz ni la necesidad de mandar a los muchachitos a moler el maíz donde el señor que tenía los molinos en nuestras calles de antaño. Ahora con mezclar la harina con agua y un poquito de sal tenemos la grandeza de lo pequeño, nuestro más tierno pan, esa damita hecha de maíz de aquel pasado que nos encuentra y reúne en familia, con amigos y seres queridos.



MIGUEL FELIPE DORTA

@ramonsucre

Historiador, investigador y docente universitario. Estuvo vinculado a proyectos de investigación sobre el pasado social y cultural venezolano. Autor del libro *¡Viva la Arepa!* donde reúne el sabor, la memoria y el imaginario social en Venezuela.



Un libro para disfrutar en familia

Querido pequeño lector:

Permíteme presentarme, soy la arepa, y quiero invitarte a conocer un poco de mi historia y sobre un país hermoso, lleno de gente trabajadora, cariñosa, honrada y alegre ¡Venezuela!

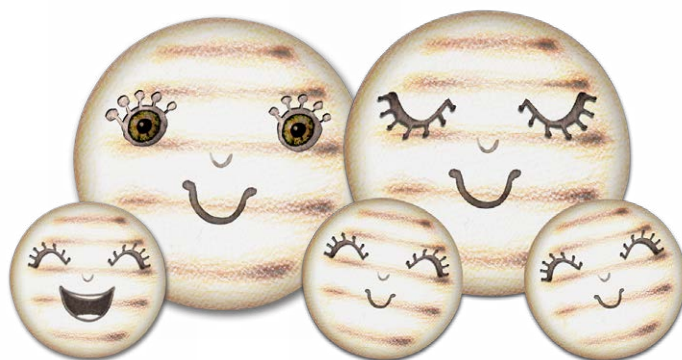
Quiero que sepas que tú eres muy importante, como niño tu trabajo principal es jugar, divertirte y aprender de este maravilloso mundo para que sepas como ayudar a cuidarlo y a hacerlo cada vez mejor.

Todos: cocineros, escritores, artistas, músicos, historiadores, antropólogos, gastrónomos, bailarinas y amigos que colaboraron en este libro digital tienen un corazón de arepa. Sí, tal como lo oyes, todos ellos aman las arepas y las llevan bien rellenas de recuerdos hermosos, vividos en esa Venezuela que descubrirás junto a tus seres queridos al hacer en casa las recetas, actividades y juegos que te traemos a continuación.

Seguramente en tu familia tienes a alguien con corazón de arepa. Pregunta en tu casa ¿quién de tu familia tiene corazón de arepa?

Juega con Soy la arepa fue hecho gracias al trabajo solidario de estos embajadores de la gastronomía y cultura venezolana con la idea de invitarte a descubrir como al amasarme, tostarme, rellenarme y comerme en familia, te sentirás orgulloso de ser venezolano estés donde estés.

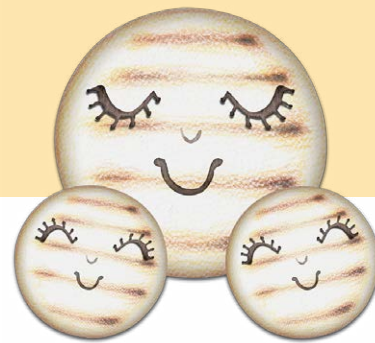
Tu amiga, la Arepa



Recetas



Nota para padres, tutores y niños



Los resultados de las recetas pueden variar. Asegurarse de que los ingredientes sean adecuados, y que ninguno de los niños o adultos que vayan a manipularlos o comerlos sea alérgico. Durante el proceso de elaboración de las recetas se necesitará en todo momento la supervisión de un adulto para evitar posibles accidentes, así como también se requerirá su intervención para la ejecución de pasos tales como: cortar, pelar vegetales, licuar, cocer, hornear, saltear, asar y flambear. Dichos procedimientos no deben ser realizados por un niño sin la presencia de un adulto.

Nota para los niños

Querido amigo, cocinar puede ser muy divertido, esperamos que disfrutes haciendo estas recetas en familia. Es importante que antes de ir a preparar tus deliciosos platos no olvides seguir las siguientes normas:

1. Pide permiso a tus padres o tutores para usar la cocina y para que te ayuden durante el proceso, pues necesitarás su supervisión y ayuda con ciertos pasos.
2. Lee bien la receta con un adulto para aclarar cualquier duda que surja.
3. Verifica con tus padres o tutores que tienes los ingredientes y utensilios necesarios para hacer la receta que hayas seleccionado, y que no haya nadie alérgico a los alimentos que utilizarás.
4. Utiliza un delantal para no ensuciar tu ropa, y si tienes un gorro de cocinero y te lo quieres poner, ¡mejor aún!
5. Antes de comenzar a cocinar, lava muy bien tus manos con agua tibia y jabón antibacterial.
6. Disfruta del proceso, pues el ingrediente más importante de un buen plato es que se haga con amor y con gusto. Aprovecha para preguntar a tu familia sobre las recetas familiares o sus recetas favoritas.
7. Deja la cocina limpia y ordenada para que puedas volver a hacer uso de ella con la próxima receta.
8. ¡Saborea tu plato en familia, disfrutando de una buena conversación!

FRANCISCO ABENANTE

Migote larense



En Venezuela, quizás una de las primeras comidas que come un bebé al llegar a la edad en que comenzamos a consumir alimentos sólidos, sean las migas de masa de arepa con queso blanco rallado y mantequilla.

En el estado Lara es bastante común el consumo de suero ácido de leche. Es una costumbre local bastante arraigada y muy popular; podría compararse a un yogur salado con marcado sabor lácteo.

La primera comida que le di a mi hijo Tomás cuando aún tenía meses de nacido, fueron esas migas de arepa con suero y queso rallado. Con el tiempo, él mismo le fue incorporando otras cosas que le gustaban, como trocitos de cerdo frito, hojitas de cilantro e incluso caraotas negras.

A este plato de cuchara se le conoce en el estado Lara como Migote, es un desayuno bastante común y cotidiano que solo se come en esa parte del país. Esta que presento es mi versión del Migote, la que solía comer mi hijo cuando era un bebé.

Migote larense

Ingredientes:

- 1 taza de harina de maíz precocida
- 1 y 1/2 tazas de agua tibia
- 1 cucharada de mantequilla
- 8 cucharadas de leche
- Sal cantidad necesaria
- Suero ácido de leche (*buttermilk*)
- 2 cucharadas de queso fresco
- Trocitos de cerdo frito

Y en general se puede agregar casi cualquier cosa que se asocie al desayuno como huevos, tocino, jamón, etc.





Preparación

- Se mezcla el agua, la leche, la mantequilla y la sal. Se agrega poco a poco la harina mientras se amasa con la mano, al menos durante cinco minutos y dejar reposar otros cinco minutos para garantizar la correcta hidratación de la harina. La masa debe quedar muy suave.
- Se hacen pequeñas arepitas y se cocinan en un budare o sartén ligeramente aceitado
- Al servir, colocar en un plato hondo dos centímetros de suero a temperatura ambiente, y disponer dentro todos los elementos, en este caso: el cerdo, el queso, el cilantro y las caraotas refritas.
- La receta original es una arepa grande que se rompe en trozos pequeños y se dispone de la misma forma.



FRANCISCO ABENANTE

@abenantefran @lacasabistro

Cocinero caraqueño, autodidacta, un enamorado de Venezuela empeñado en que se le de valor a lo propio. Más que los platos típicos venezolanos, que bien los prepara y los conoce, su cocina hace referencia a lo que nos gusta comer a los venezolanos, evocando en cada uno de sus comensales los mejores recuerdos gustativos.



LUTECIA ADAM

Arepitas de mani



En mi casa no comíamos arepas, papá era francés y le gustaba el pan. En nuestra cocina se horneaban el pan francés, el pan dulce, también las catalinas y otros panes criollos. Las arepas las conocí *al otro lado*, así llamábamos a la otra orilla del río La Guairita, donde mis abuelos tenían la hacienda de caña y cacao.

Gracias al abuelo Emilio fue que vino mi padre a Venezuela. Vino como ingeniero a instalar las maquinarias, los trapiches y molindas, todo lo necesario para el procesamiento de los productos de las haciendas del oriente del país. En ese sentido nuestra vida fue nómada, porque papá se trasladaba con la familia a dónde tuviese que trabajar. Pero la base principal era Tucupita, allí estaba la familia materna. Tucupita colindaba con Monagas, pero al otro lado estaban los caños y el mágico Delta lleno de brazos y de islas. *Al otro lado* quedaban, el mundo de la arepa y los abuelos.

Desde ese entonces las asocio con los rebalses, las crecidas del río en las vacaciones de agosto. En esos días, el Orinoco plegaba los conucos, los cañaverales, los maizales, todo se inundaba de agua. Ese era nuestro paraíso perdido, teníamos prohibido bañarnos solos en los caños. Entonces, escondernos en esos bosques de cacao para que mi papá no nos encontrara era nuestra gran aventura.

“Manisero no te acuestes a dormir sin traerme un cucurucho de maní...” Así decía una célebre canción de mi época.

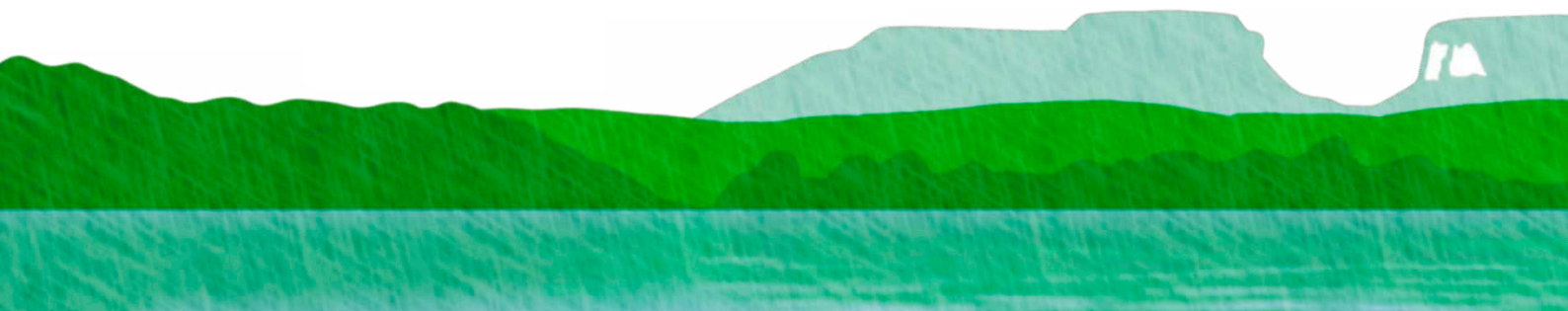
Arepitas de maní

Para ocho arepitas de tamaño mediano

La base puede ser de masa de maíz molido, artesanal o industrial. El maní tostado debe ser triturado en un mortero o licuado con un toque breve de licuadora para que queden trocitos casi enteros e irregulares.

Ingredientes

- 2 tazas de masa de maíz molido
- 1 taza de maní tostado y triturado ($\frac{1}{2}$ taza para amasar y la otra para espolvorear las arepitas antes de cocinarlas)
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- Sal al gusto





Preparación

- Se unen a la masa los ingredientes antes señalados, menos media taza de maní triturado que reservamos para espolvorear las arepas. Se amasa con ánimo, y cantando la canción de *El manisero*. Esta parte es muy importante, porque cuando amasamos ponemos nuestra energía en la masa.
- Se les da forma a las ocho arepitas, y antes de llevarlas al budare se espolvorean con el maní molido dándoles golpecitos con las palmas para fijar el maní a la arepa.
- Llevar al budare bien caliente, y bajar el fuego para que se cocinen lentamente por ambos lados, hasta que estén doraditas y suenen toc toc cuando las toquemos con la punta de los dedos.

¡Buen provecho!

"Manisero no te acuestes a dormir sin traerme un cucurucho de maní..." Tralalá,lalalá...



LUTECIA ADAM

@granlaboratoriodelanaturaleza

Es una venezolana embajadora de la salud integral y la alimentación natural. Naturista de fama internacional, es autora de varios libros entre los que se destacan la serie *Laboratorio de la naturaleza*, además de ser cronista de diarios y revistas, ha cosechado muchos reconocimientos. Pero sobre todo es una mujer vibrante, quien con su sonrisa y el brillo intenso de sus ojos, nos invita a disfrutar de las bondades de la naturaleza.

FERNANDO BAENA

Arepas de semillas



Abrir una arepa y ver el vapor escaparse de su corazón, oler esa masa de maíz fresca y saborearla es revivir los desayunos de los fines de semana en la casa de Macuto junto a mamá. Esa arepa sencilla, pero deliciosa. Se hacía rápido, nos alimentaba y nos regalaba más tiempo para compartir en familia, pues ese día mamá no trabajaba, y queríamos aprovechar el tiempo al máximo.

Para ese entonces, yo no le prestaba mucha atención a la comida, aunque comía de todo, no soñaba con ser cocinero ni me imaginaba que esa arepa de todos los fines de semana se convertiría en un recuerdo tan hermoso.

Fue de grande que me interesé por la cocina. Ahora me divierto inventando nuevas recetas, que además de sabrosas, son sanas y nutritivas. Por eso hoy quiero compartir contigo mi versión de esa arepa de fin de semana playero con algunos ingredientes adicionales que harán que te alimentes bien y comas rico.

Arepas de semillas

Para cuatro arepas pequeñas

Ingredientes

- 1 taza de harina de maíz precocida
- 2 tazas de agua
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de linaza
- 1 cucharada de chía
- 2 cucharadas de mantequilla
- 6 cucharadas del queso de su preferencia
- 2 yemas de huevo
- 4 cucharadas de leche





Preparación

- Poner el budare a fuego medio.
- Mezclar la harina, agua, sal, semillas de linaza y de chía, dejar reposar ocho minutos
- Hacer cuatro esferas de masa del mismo tamaño y proceder a hacer las arepas. Ponerlas sobre el budare caliente y engrasado. Asarlas entre tres y cuatro minutos aproximado por cada lado, y repetir la operación una vez más.
- Mientras se cocinan, haremos una mezcla con mantequilla (a temperatura ambiente), leche, queso y las yemas de huevo.
- Una vez listas, hay que sacarlas del budare, abrirlas y quitarle la mayor cantidad de masa posible, y rellenarlas con la preparación anterior.
- Finalmente regresar al budare un minuto de cada lado, para asegurarnos que el queso se funda.



FERNANDO BAENA

@baena_fernando @murmurtulum

Oriundo del estado Vargas, Fernando comenzó a cocinar en la capital de Venezuela, Caracas, a la edad de 16 años. Allí tuvo la oportunidad de conocer diferentes personalidades de la movida gastronómica del país. Ha trabajado en restaurantes en España, Colombia y México entre otros, formando grupos de trabajo con figuras muy respetadas.



ANABELLA BARRIOS MATTHIES



Arepitas Corazón de Katalina y queso blanco

Los tres secretos que nos cuenta la Arepa

Un día, cuando era niña, en la cocina de mi abuela Mamahilda, comencé a descubrir que la Arepa guardaba muy dentro de sí los tesoros de la historia de la humanidad. El primer y más grande secreto estaba a la vista de todos, pero no lo podían ver, solo los primeros que cocinaron se dieron cuenta de que los perros, los gatos, las plantas, las ranas, los cocos y bichos y hasta los humanos, ¡todos los que respiraban y crecían!, todas las especies... comían. Pero solo una, la especie humana, tenía el don de cocinar, la magia de transformar los ingredientes que les daba la naturaleza en algo nuevo, ¡más sabroso y nutritivo!

La Arepa me contó que solo los humanos cocinamos porque podemos transformar lo que sentimos cuando le agregamos un pensamiento. ¡Así es nuestra mente! como el bol en donde hacemos la masa, y nuestros pensamientos y sentimientos son ¡los ingredientes que van a ser cocinados!

¿Te has dado cuenta a que sabe la harina cruda? Toma un poquito y pruébala, no sabe muy bien, no es agradable, pero pensamos y nos damos cuenta de que le falta algo, buscamos el agua, una pizca de sal y el ingrediente más especial... nuestras ganas de compartir y comer que hacen mover nuestras manos con la ilusión de desayunar, almorzar o cenar, y así comenzamos a “ama-sar”, “ama-sar” la harina de maíz, para hacer bolitas, luego arepitas y cocinarlas.

Y ahí, las arepas nos comienzan a susurrar al oído el segundo secreto, en el momento en que papá, mamá, la abuela o alguno de nosotros decide hacerlas, ellas comienzan a contar que hay algo que solo un grupo de humanos comparte: los gustos que tienen en común las personas de una misma familia, de un mismo país. ¿Qué te cuentan tus arepas? Las mías me contaban los gustos, las costumbres y la forma de hacer las cosas de mi familia Barrios, la familia venezolana de mi papá. ¿Tus arepas también son venezolanas? ¿Cómo se llama tu familia? ¿Con qué les gusta comérselas?

Y solo entonces puede comenzar a contar el tercer secreto ¿sabes cuál es? Y es que la Arepa no sabría qué hacer sin nosotros, porque ¿qué sería del bol sin nuestras ganas de hacer arepas?, ¿qué sería de la harina de maíz precocida sin nuestras ganas de hacer arepas?, ¿qué sería del agua y la sal sin nuestras ganas de hacer arepas?, podrían ser tantas otras cosas...

Somos nosotros con nuestros pensamientos y sentimientos que decidimos qué vamos a hacer, por eso es que nuestra arepa favorita podrá contar una forma única e irrepetible de comer y disfrutarlas, contará la historia que hoy comienzas a cocinar, la historia que tú vas a crear, el sabor que tú le vas a dar, el relleno que tú le vas a poner. El tercer secreto es esa forma sin igual que cada uno tiene de rellenar, comerse y disfrutar su arepa. Cuéntame... ¿Cómo es tu arepa favorita?

Arepitas Corazón de Katalina y queso blanco

Ingredientes

- Sirope de papelón
- ½ taza de agua
- ¼ de kilo de papelón rallado
- 4 clavos de especia enteros

Katalinas

- ¾ taza de harina de maíz precocida
- ¼ taza de harina de trigo
- ½ cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de jengibre molido
- ¼ de cucharadita de clavo de especia en polvo
- 2 cucharadas de mantequilla
- ¼ de cucharadita de bicarbonato

Preparación

Para el sirope de papelón

En una cacerola a fuego medio colocamos el agua, el papelón y los clavos. Déjalos diluir y reducir hasta que se obtenga una consistencia de sirope líquido. Colamos para eliminar los clavos y las impurezas, reservamos a temperatura ambiente.

Recuerda reservar al menos dos cucharadas grandes del sirope para humedecer las Katalinas una vez terminada la receta.





Para las Katalinas:

- Se precalienta el horno a 300 °F o 150 °C
- Pon en un bol el sirope de papelón, agrega las harinas, el jengibre, la canela, el clavo en polvo, la mantequilla y el bicarbonato, mezclando muy bien con la punta de los dedos, sin amasar demasiado, pero procurando que se hidraten muy bien las harinas hasta quedar con una textura arenosa. Envuelve en papel film y lleva a la nevera por unos 10 minutos.
- Engrasa con el aceite y enharina una bandeja de horno, luego extiende con rodillo la masa en un papel film sobre una mesa, procurando que la masa tenga un espesor uniforme de 1/2 cm.
- Con un cortador de galletas o con las manos dale la forma deseada, y con una espátula lleva las Katalinas a la bandeja. Deja una separación de 3 cm entre las katalinas.
- Lleva la bandeja al horno por 20 minutos o hasta dorar. Saca la bandeja del horno e inmediatamente despega las Katalinas. Todavía tibias barnízalas con el sirope de papelón para lograr que queden húmedas y brillantes.
- Sirve con un trozo de queso blanco de tu preferencia y puedes bañarlas con un poco más del sirope de papelón y disfrutar.



ANABELLA BARRIOS MATTHIES
@anabellabm

Después de graduarse en el Instituto Culinario de Caracas se aventuró a realizar prácticas en una pastelería. En el ejercicio del oficio descubrió que se puede “trabajar” lo emocional desde los fogones. Fundó Psi-cocina, una plataforma donde la psicología deconstruye los procesos mentales que se dan en la cocina y los traduce en talleres y dinámicas para brindar herramientas que ayudan a los asistentes a afrontar situaciones personales adversas, mientras aprenden a cocinar.

OCARINA CASTILLO

Arepa Intercultural



La arepa siempre puede ser una sorpresa, nos permite enriquecer nuestro patrimonio, nuestros sabores y nuestros gustos, pues es como un sobre en el que puedes meter diferentes ingredientes y así descubrir otras culturas.

La primera vez que probé una con aceitunas negras peruanas y aceite de oliva me pareció algo extraño, pero con el tiempo me fui enamorando de ese relleno tan original, y decidí agregarle queso blanco. La combinación resultó una maravilla, y desde entonces me encanta. La bauticé Arepa Intercultural pues fusiona la gastronomía venezolana con la gastronomía peruana.

En casa se consume la arepa desde siempre, con variados rellenos y en cualquiera de las comidas. Entre los rellenos que me recuerdan mi infancia están las arepas de chicharrón, la de queso guayanés o queso telita y la de perrito de cochino con una rebanadita de tomate. Indiscutiblemente soy una gran comedora de arepas, gracias a ellas todo puede ser posible y todo puede ser delicioso.

Arepa Intercultural

Ingredientes

- 10 aceitunas negras de botija (aceitunas negras peruanas)
- 1/4 taza de queso blanco rallado (puede ser duro o queso de cabra)
- 1 cucharadita con aceite de oliva
- 1 arepa blanca “viuda” (así llamamos en Venezuela a la arepa sin rellenar)





Preparación

- Con la ayuda de un cuchillo abrir la arepa como un sobre, untar con el aceite de oliva por dentro y rellenar con las aceitunas y el queso.



OCARINA CASTILLO

@ocacastillo

Antropóloga, Magister en Historia Contemporánea de Venezuela y Doctora en Ciencias Políticas. Es investigadora en el tema de la Antropología Alimentaria desde el año 2006. Para ella “la mesa es un importante lugar de resiliencia”, siendo sin duda una de las grandes generadoras de la inquietud en los estudiantes por la cultura alimentaria, apreciando la gastronomía como un lenguaje que nos habla de su territorio.



MARÍA FERNANDA DI GIACOBBE

Arepitas de yuca y chocolate



La arepa es circular como la luna y es femenina, por esos ciclos de la luna, por las mareas... y porque la hacen las mujeres. Venezuela como uno de los orígenes del maíz nos da ese pan ancestral. Yo las quise hacer también con otro ingrediente ancestral como la yuca, y unir esos dos alimentos que han hecho nuestra historia, que son el maíz y la yuca.

En mi receta son unas arepitas suflé porque cuando las metes al horno se inflan y quedan aguaditas por dentro. Por último, esa irreverencia caraqueña de ponerle queso telita y chocolate. Todos estos ingredientes significan nuestra identidad, el trabajo de las mujeres, el oficio de todos los días por la familia. En las arepas está toda esa energía de la venezolanidad del maíz, de la yuca, de mezclar esos dos panes que para nosotros son emblemáticos, y bañarlos con chocolate venezolano que está hecho con el mejor cacao del mundo.

Arepitas de yuca y chocolate

Ingredientes

- 2 yucas medianas enceradas
- 1 huevo
- 1 queso telita
- 4 tabletas de chocolate 70%
- Un poco de sal, mantequilla y de harina de maíz precocida

Utensilios

Cuchillo, olla mediana, fuente mediana, tabla de picar, cortador circular mediano (6 cm de diámetro), plancha o budare, bandeja, brocha de barnizar, horno y olla mediana para baño de María.





Preparación

- Precalentar a 180 °C.
- Pelamos la yuca, la ponemos a sancochar en abundante agua con sal hasta ablandar y dejamos reposar hasta enfriar.
- Eliminamos las venas de las yucas, cortamos en cuadritos menudos, colocamos en la fuente, agregamos el huevo, la mantequilla, y amasar con las manos para lograr una masa con tropezones, rociamos con la harina de maíz, volvemos a amasar y dejamos reposar.
- Con la masa hacemos arepas medianas de 8 cm de diámetro. Marcamos en la plancha o budare de ambos lados hasta dorar, colocamos en una bandeja con mantequilla y metemos al horno por veinte minutos.
- Cortamos ruedas de queso telita con el cortador de galletas.
- Fundimos el chocolate en baño de María.
- Sacamos las arepas del horno, abrimos con sumo cuidado, rellenamos con queso telita, colocamos en una bandeja, llevamos a la mesa y bañamos con el chocolate tibio.



MARÍA FERNANDA DI GIACOBBE

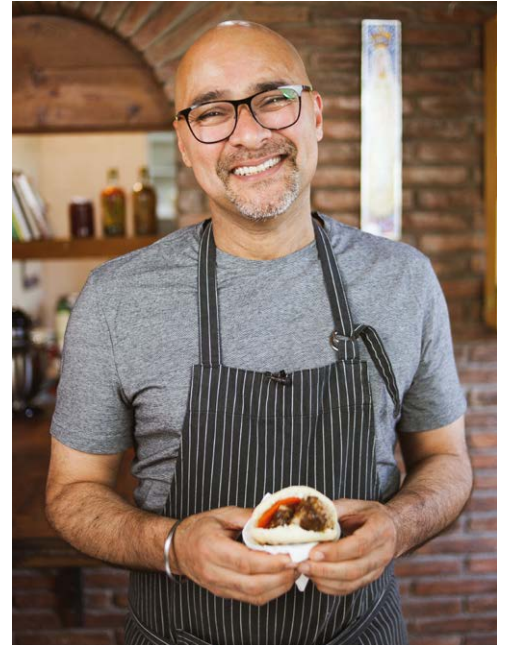
@cacaodeorigen

Cocinera y chocolatera venezolana. Ella ha sido el motor de muchos proyectos nacionales e internacionales donde el protagonista es el cacao venezolano. Su norte en los últimos años ha sido sacar de la pobreza y la vulnerabilidad a las mujeres en situación de exclusión social, hasta la fecha ya son casi 10.000 beneficiadas.



SUMITO ESTÉVEZ

Arepas de Sobras de pernil navideño con tomate flambeado



No hay nada más sabroso que levantarse en la mañana y que un familiar nos haga una deliciosa arepa y la rellene con algún resto de un buen plato hecho en casa. Ella es como un caballito de Troya que lleva dentro toda la cultura de un país.

Hoy en día podemos hacerlas con muchísima facilidad usando la harina de maíz precocida, pero antes no era así, era un gran trabajo obtener la masa. La arepas son de las cosas más versátiles que existen, y no hay nada más fácil de hacer. Pero es mejor aún si se hacen en familia, porque su secreto está en la variedad de sabores con que pueden rellenarse, ¡hay para todos los gustos!

Arepas de Sobras de pernil navideño con tomate flambeado

Para 1 o 2 personas

Ingredientes

- 1 taza de harina de maíz precocida
- 1 taza de agua
- Sal al gusto
- Aceite vegetal para untar la sartén

Relleno

- 1 tomate cortado en rodajas gruesas
- $\frac{3}{4}$ taza de Ron (preferiblemente venezolano)
- Perejil
- Sobras de pernil navideño
- 1 cucharadita de aceite





Preparación

Arepas

- Ponemos el agua y la sal al gusto, luego agregamos la harina de maíz precocida, poco a poco, y mezclamos. El truco es agregar la harina y hacer como si estuviésemos jugando con plastilina, la dejamos que se hidrate bien, y nos aseguramos que no haya ningún grumo.
- Una vez lista la masa, buscamos nuestro budare o sartén antiadherente, lo untamos con aceite y lo ponemos a calentar mientras hacemos nuestra arepa.
- Nos mojamos las manos, hacemos una bola de masa como una albóndiga, haciendo presión para aplanarla, para obtener como una especie de platillito volador que luego terminaremos de aplanar en el centro hasta tener nuestra arepa.
- En el budare o sartén ya caliente “marcaremos la arepa”, eso quiere decir que dejaremos que se hagan las manchitas marroncitas que son características en ellas por ambos lados.
- Colocamos las arepas en el horno a 200 °C por 10 minutos. Sabremos que está lista si al sacarla del horno y darle unas palmaditas... si suena como un golpe seco de tambor; ¡suena a Venezuela!



Nota en relación al tomate flambeado

- Es importante que sea el adulto quien haga el flambeado y que los niños no estén cerca, pues es un procedimiento que debe hacerse con precisión y mucho cuidado.
- En un sartén antiadherente caliente, agregamos un poquito de aceite y ponemos a dorar las rodajas de tomate con sal y pimienta. Se debe poner el sartén inclinado en el centro de la hornilla, de manera que se caliente bien un solo lado de la misma y que podamos controlar el proceso de flambeado.
- Una vez caliente, quitamos el sartén de la cocina y agregamos el ron manteniéndose siempre fuera del fuego. Luego acercamos el sartén inclinado de manera que se encienda la llama, y lo dejamos sobre la hornilla. Nos alejamos para no estar cerca del fuego. Dejamos flambear, y cuando ya se ha desaparecido la llama, agregamos el perejil fresco picadito.
- Abrimos nuestra arepa y si queremos se puede sacar un poco de masa, luego ponemos dentro una rodaja de tomate flambeado y rellenamos con nuestras sobras de pernil.
- En este video puedes observar la técnica de flambeado y la receta paso a paso:
https://youtu.be/Yo5Ayov_aZ8



SUMITO ESTÉVEZ

@sumitoestevez sumogusto.cl

Es uno de los cocineros venezolanos más reconocidos, tanto en su país como en el exterior. Ha dirigido varias cocinas de primer nivel, sus propios establecimientos y numerosos proyectos de asesoría gastronómica. Conferencista en el área culinaria, autor de varias publicaciones y conductor de programas de radio y televisión. Educador y formador de varias generaciones de cocineros venezolanos.

CANAL DE YOUTUBE DE SUMITO:

https://www.youtube.com/channel/UCEKKGJCBzd_wotlCljjcmVA



RICARDO ESTRADA

Arepa de chocolate "La mulata"



Desde muy pequeño he comido arepas, pero me enamoré de ellas a los ocho años... Recuerdo que viajamos a Bahía de Cata en el Playón, después de Ocumare de la Costa, a pasar las vacaciones en familia. En el umbral de la casa apareció una morena hermosa y simpática que llevaba una cesta en la cabeza. Jamás podré olvidar mi sorpresa al descubrir que esa cesta venía repleta de arepas hechas a leña, un manjar que cautivó desde entonces mi paladar.

Arepa de chocolate "La mulata"

Receta para 10 unidades

Ingredientes

- 100 gr chocolate de taza
- 2 tazas de leche
- 1 y 1/2 tazas de harina de maíz precocida
- 1 cucharada pequeña de azúcar
- Una pizca de sal





Preparación

- Se colocan en una olla la leche, el chocolate, la azúcar y la sal, a fuego bajo, y se revuelve continuamente con una cuchara de madera hasta que esté listo, unos ocho minutos aproximadamente.
- Luego se deja enfriar y se coloca en un bol, se echa la harina, poco a poco, revolviendo con un tenedor. Se deja reposar cinco minutos, y se amasa con la mano hasta que quede lista.
- Se hacen arepas pequeñas, no más grandes de tres dedos de diámetro, se colocan en el budare o sartén unos tres minutos por cada lado. Antes de comer, se precalienta el horno a 350° F y se cocinan de 10 a 15 min.
- Luego la rellenan a su gusto, en este caso con fresa, cambur y chocolate derretido. ¡Buen provecho!



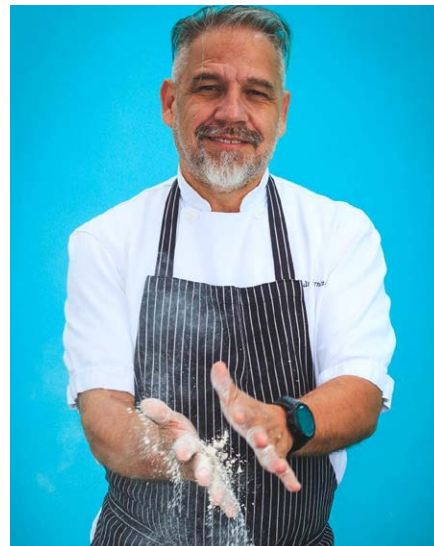
RICARDO ESTRADA
@arepólogo

Es Comunicador Social, egresado de la Universidad Católica Andrés Bello (UCAB). Se graduó en Arte Culinario Venezolano en el Centro de Estudios Gastronómico (CEGA) y en el diplomado de Cultura en Vinos y Spirits de la Universidad Metropolitana. En su libro *Arepólogo* le hace un homenaje a la arepa, a la que considera “una hija más”, y es quien lo rebautizó en el mundo de la cocina con este nuevo término: ahora Ricardo es “El Arepólogo”.



TOMÁS FERNÁNDEZ

Palitos de Dulce arepa



La arepa es mi plato favorito. Me he comido más de 60.000, pues en casa las comemos en el desayuno y en la cena desde siempre. Mi mamá nos hacía palitos de arepa o arepitas dulces fritas en las tardes aburridas, y el sentarnos a disfrutarlas era un verdadero gozo, la alegría inundaba nuestro hogar y el paladar. También las comíamos en los viajes a la playa, vía Tucacas. Si te fijas en el nombre de la receta al revés se leería como *Arepas dulces del palito*, y El Palito es un lugar por donde muchas veces pasé camino a la casa de la playa.

Pensar en ellas es pensar en felicidad absoluta. Saborear y oler esos deliciosos palitos de dulce arepa o arepa dulce de palitos, hace que regrese a mi infancia, la cual estuvo endulzada con amor maternal en forma de arepa. Hoy soy yo quien las hace para mi familia.

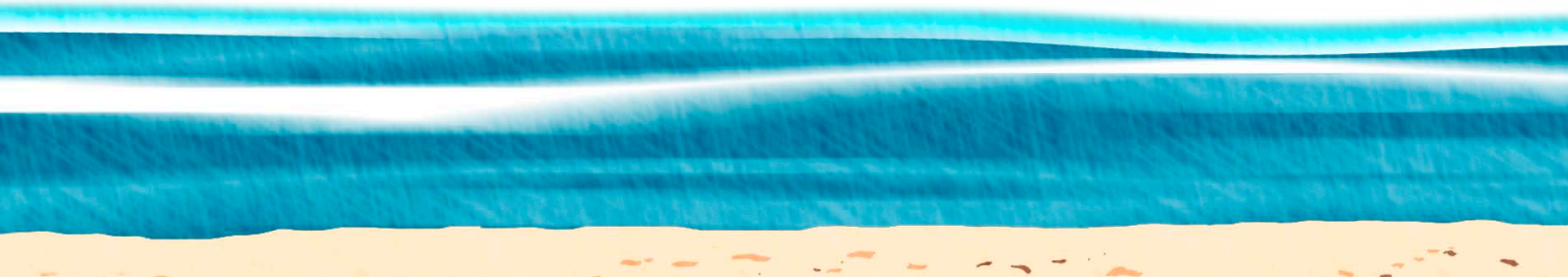
Palitos de Dulce arepa

Ingredientes

- 1 taza de agua.
- 1 pizca de sal.
- 2 cucharadas de azúcar o papelón rayado.
- 1 taza de harina de maíz precocida.
- 2 tazas de aceite para freír

Utensilios

- 1 cuenco para amasar.
- 1 trozo de bolsa plástica para aplastar.
- 1 sartén para freír.
- 1 colador.
- Papel absorbente para escurrir





Preparación

- Poner en un cuenco la taza de agua, agregar la sal y el azúcar o papelón hasta diluir; luego agregar la taza de harina y dejar reposar por unos minutos. A continuación, amasar hasta obtener una masa manejable.
- Aparte poner el aceite en el sartén para precalentar.
- Sobre la bolsa plástica, hacia un extremo poner una bolita de masa, cubrirla con el otro lado de la bolsa y aplastar hasta lograr una masa muy finita, muy importante que sea fina pero manejable, así se inflaran al freír en el aceite caliente.
- Cortar palitos irregulares y divertidos. Freír hasta que doren y escurrir.
- Servir con queso blanco rallado.

¡Buen apetito!



TOMÁS FERNÁNDEZ

@tomas_cocinero

Sus comienzos en el arte culinario fueron azarosos, luego de dejar los estudios una vecina que daba cursos de cocina básicos para casaderas, lo invitó a participar en lo que un poco más tarde sería una de sus pasiones. A partir de entonces no ha parado, desde los 17 años su vida ha estado cerca, muy cerca de la cocina. Viajó por el mundo, Santiago de Chile, Córdoba y Londres, fueron algunas de las ciudades donde cocinó. Además de los fogones, a Tomás le encanta el cine y se ha permitido una profesión paralela, la de guardacostas.

CARLOS GARCÍA

Arepitas de cambur y papelón



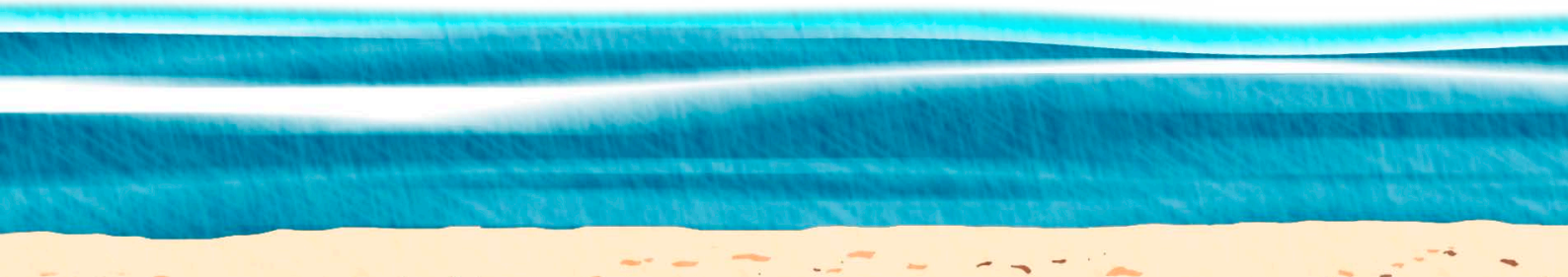
La arepa esta rellena de familia, cultura y buenos recuerdos. Se acompaña de esa hermosa tradición de sentarnos en una mesa a compartir con nuestros seres queridos. Esas buenas costumbres las transmiten las abuelas. Ellas son las que nos enseñan que después de una crema de apio o auyama viene una buena arepa.

La siguiente receta de *Arepitas de cambur y papelón* la hice especialmente para este recetario, pensando en los niños que, como yo de pequeño, disfrutarán abriendo el huequito que llevan las arepas fritas, ese que mi abuelita me enseñó que debía hacerle para que quedasen crujientes y especialmente crocantes en el centro.

Arepitas de cambur y papelón

Ingredientes

- 2 tazas de de harina de maíz precocida
- 2 y 1/2 tazas de agua
- 3 cucharadas soperas de papelón rallado
- 2 cambures maduros en daditos
- Una pizca de canela
- 1/2 cucharita pequeña de sal





Preparación

- Calentar un poco el agua hasta temperatura media, añadir el papelón y la sal, disolver, luego añadir las dos tazas de harina de maíz precocida y amasar. Añadir los daditos de cambur y remover con cuidado de no romperlos, allí le damos la forma que nos guste (a mí me gustaba hacer formas de cachitos de luna y estrellas), y después le pedimos a nuestros padres que nos ayuden a freírlas.
- Si las vamos a hacer como arepitas normales, ¡háganle un huequito con los dedos en el centro de la arepita! ¡Esas son las más ricas del mundo!



CARLOS GARCÍA

@carlosgarciareq @restaurantalto

Este reconocido cocinero caraqueño se interesó en la cocina a temprana edad gracias a su abuela. Aunque estudió administración de empresas, su verdadera pasión es la cocina. Ha trabajado en muchos y reconocidos restaurantes en España, hasta abrir las puertas de su proyecto personal, Restaurante “Alto”. Actualmente vive en Miami.



HELENA IBARRA

Arepitas de camarón con picante de Mango



Hundir mis manos en esa masa suave para hacer figuras, siempre fui seducida por esa posibilidad de crear las imágenes de mis sueños... mi meteorito... arepa redonda... luego transformada en platillo volador... crear para despegar de la cocina... placer y juego...

La receta es como la iniciación a la arepa...

Primero una bolita, una esfera que cubre un desnudo camarón...

Nuestro cilantro en flor... perfumado y en su presencia jardín...

Los traviesos ajíes dulces con sus brillantes colores...

Un pedazo de Venezuela, para recordar y atesorar este primer bocado arropado de maíz...

Palillos con su peinado de hojas de maíz... para jugar, probar y disfrutar...

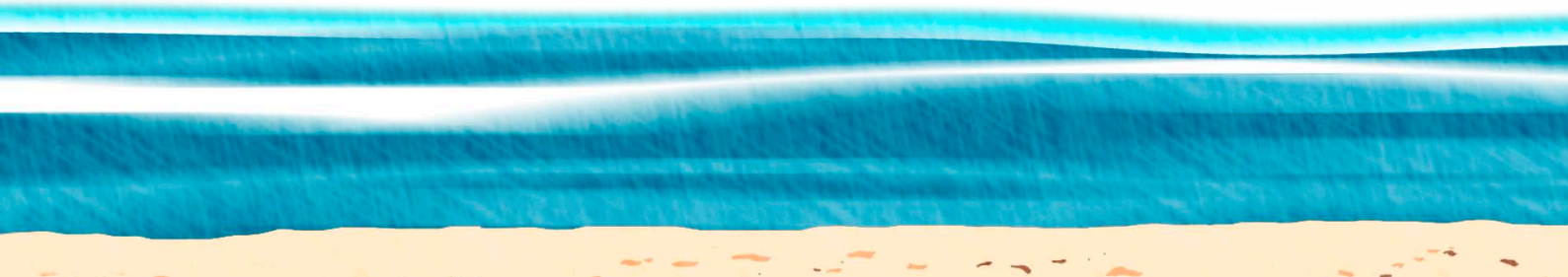
Arepitas de camarón con picante de Mango

Ingredientes

- 17 camarones limpios
- 200 gramos de masa de harina de maíz
- 1 cucharada de ají dulce
- 1 cucharada de cilantro picado finamente
- 3 litros de aceite de maíz

Picante de Mango

- 1 mango maduro
- 1 cucharada de picante rojo





Preparación

- Limpiar los camarones, cortarlos en tres pedazos cada uno y reservarlos.
- Preparar la masa de harina de maíz.
- Cortar en *brunoise*, es decir finamente, el ají dulce y el cilantro, y agregarlos a la masa. Agregar sal al gusto.
- Hacer bolitas de masa de maíz en la palma de la mano. Extenderlas y rellenar cada bolita con un trozo de camarón. Cerrarlas y darle su forma esférica.
- Freírlas por tandas en aceite de maíz precalentado a 180 °C.

Picante de Mango

- Cortar el mango en trozos grandes y licuarlo con una cucharada de picante rojo o cualquier otro picante de su preferencia.
- Acompañar las arepitas de camarones con picante de mango.



HELENA IBARRA
@helenai barrapersonal

Cocinera caraqueña. Recuerda que desde niña sintió atracción por la cocina, gracias a la influencia de su abuela paterna. Su vida transcurre entre Caracas y Francia, país donde se forma como cocinera de la mano de grandes maestros. Fue la primera mujer en Venezuela en encargarse de la cocina de un hotel cinco estrellas Altamira Suites. Montó su propia escuela, el Centro de Gastronomía y Salud Cocido a mano.



PAUL LAUNOIS

Arepitas dulces de papelón y anís con queso Crineja Despelucada



Estas arepitas dulces son de mis comidas favoritas. En mi familia son parte del recetario cotidiano, desde mi abuela que las preparaba para todos, pasando por mi madre que de vez en cuando nos sorprendía para el desayuno del sábado con estas delicias. Y luego en los restaurantes Mokambo y Antigua en Caracas, formando siempre parte fundamental del menú de los desayunos. De esto se encargaba la Señora Irma, quien trabajó en nuestras cocinas desde el año 1999 hasta sus últimos días de vida. Ya cuando estaba muy mayor, siendo imposible hacerla ir a su casa a descansar, venía a trabajar en los desayunos haciendo solamente estas espectaculares arepitas dulces. De ahí mi amor por ellas.

Arepitas dulces de papelón y anís con queso Crineja Despelucada

Para 10-12 arepas (depende del tamaño)

Ingredientes

Mela'ó de papelón y anís dulce

- 250 gr de papelón o panela
- 1/2 taza de agua
- 2 cucharadas de anís dulce

Masa de papelón y anís dulce

- 1 y 1/2 taza de agua
- 1/4 taza de mela'ó de papelón y anís dulce
- 1 pizca de sal
- 1 taza de harina de maíz precocida
- 2 cdas de harina de trigo todo uso

Utensilios para freír

- 1 paila o cacerola
- 1 y 1/2 taza de aceite vegetal
- 2 hojas de papel absorbente
- 1 espumadera o cuchara con huecos.





Preparación

Mela´o de papelón y anís dulce

- Picar el papelón o panela en trozos medianos, luego colocar el agua y el anís dulce en una cacerola, y calentar hasta que se disuelva todo el papelón y tenga consistencia de sirope o mela´o.
- Dejar enfriar a temperatura ambiente y reservar.

Masa

- En un bol colocar el agua, el mela´o y la pizca de sal. Mezclar bien e ir agregando la harina de maíz a medida que vamos amasando con la mano suavemente. Enseguida agregar las dos cucharadas de harina de trigo, y volver a amasar unificando todos los ingredientes hasta obtener una masa suave y esponjosa.
- Dejarla reposar por unos diez minutos. La textura es muy parecida a la de cualquier masa de arepas. Ni muy dura y seca, ni muy suave o aguada. Si es necesario se le puede agregar más mela´o de papelón, siempre amasando.



- En una paila colocar suficiente aceite vegetal. Llevar al fuego alto poner una pequeña bolita de masa. Debe entrar al aceite caliente y empezar a burbujear enseguida. En este punto, bajamos el fuego a medio y comenzamos a hacer las arepas.
- Con las manos bien limpias y secas, tomamos una pequeña cantidad de masa y hacemos una bolita como del tamaño de un limón. Luego vamos formando la arepita en las palmas de las manos, de una a la otra estirándolas hasta conseguir un disco plano, fino y redondo.
- Colocar en el aceite caliente y freír hasta dorar. Al mismo tiempo, y con la ayuda de una cucharilla, se va bañando de aceite la parte superior. Esto hace que se abomben, y formen una costra fina y crujiente.
- Colocar sobre papel absorbente y enseguida repetir el procedimiento hasta terminar toda la masa.

Importante

Comerlas apenas vayan saliendo para disfrutarlas calientes y crujientes, acompañadas de queso blanco fresco tipo queso de mano, crineja o telita.



PAUL LAUNOIS
@launois

Cocinero venezolano de larga trayectoria en nuestro país, y de experiencias de gran trascendencia en Francia y los Estados Unidos. Es apasionado, inventor y domina el arte de la improvisación, una combinación explosiva en lo que al oficio culinario se refiere. Es un aficionado a la lectura y también a la fotografía.



VÍCTOR MORENO

Arepas de Chicharrón



Cuando escucho la palabra *arepa*, revivo esa emoción de despertarme de pequeño tempranito en la mañana con el olor de la masa tostadita, ese olor a maíz, ese olor a familia.

Mi mamá me llevaba a comer unas de chicharrón que aquí comparto con ustedes, íbamos varias veces en la semana a un lugar en Caracas llamado Mandini.

Creo que para los venezolanos la arepa es como la espinaca para Popeye, es lo que nos da vida. He servido arepas en todas partes porque son parte de mi historia.

Arepas de Chicharrón

Ingredientes

- 2 tazas de harina de maíz precocido.
- 1 taza de chicharrón molido.
- Agua la cantidad necesaria.
- Aceite vegetal, la cantidad necesaria.
- Sal y pimienta al gusto.

Utensilios

- Licuadora, sartén grande.





Preparación

- Prepare la masa de harina de maíz siguiendo las instrucciones del fabricante. Una vez lista, incorpore a la masa el chicharrón molido, sal y pimienta al gusto. De ser necesario añada un poco más de harina y amase hasta obtener una textura suave, pero firme.
- Haga bolitas de 3 cm de diámetro y forme arepitas pequeñas.
- En un caldero caliente a fuego medio alto el aceite, ponga a freír las arepitas hasta dorar ambos lados. Retírelas del caldero y déjelas entibiar en papel absorbente.

Sugerencias del cocinero

Puede comer las arepitas solas o rellenarlas con queso telita, queso de mano, jamón o aguacate.



VÍCTOR MORENO

@victormorenoc @morenocaracas

Emprendedor, viajero, conductor de programas de cocina. Su sazón ha recorrido muchos países y es un defensor de la tradición culinaria de su país, un eterno enamorado de sus sabores. Entusiasma y deleita paladares, y hace que sus comensales se sientan como en casa.



FAMILIA NAZOA, CLAUDIO Y DANIEL

Sopa de Arepa



Te voy a decir un secreto, pero ¡no se lo digas a nadie!

¿Sabías que la máquina del tiempo sí existe? Claro, es una máquina que solo puede viajar al pasado, pero que aun así viaja a una velocidad vertiginosa.

Esa máquina es la comida. No pasa siempre, pero cuando pasa, los sabores de algunas comidas nos hacen viajar a esos sitios maravillosos y, aunque va a mucha velocidad, siempre tiene la delicadeza de depositarnos suavemente en ese lugar que recordamos con tanto cariño.

Como todos sabemos, comer es una necesidad para mantener nuestro cuerpo sano y fuerte, pero a veces es más que eso. Comer también nos puede dar muchas alegrías, como cuando comemos con nuestros amigos, con nuestros primos o como cuando la abuelita nos consiente con ese plato que tanto nos gusta. Por eso digo que es como un viaje en el tiempo, porque apenas probamos esos sabores, y ¡PUM! nos trasladamos a ese momento. Bueno, con la arepa siempre me pasa, y dependiendo de cuál de sus muchísimas versiones esté comiendo, mi viaje va a un sitio o a otro.

Hay una receta que me lleva a mi sitio preferido en el mundo, ese sitio es al lado de mi abuelita. Ella me sentaba en sus piernas y yo recostaba mi cabeza de su pecho, ahí me sentía protegido de cualquier cosa, era mi refugio más seguro. Con ese corazonsote que sonaba allá dentro y con su voz tierna que me decía que abriera la boca, y ¡ZAS! entraba una cucharada de *Sopa de arepa* que yo disfrutaba tanto, y que aún hoy disfruto.

Y mira que bonito es el destino que, años después, por esas cosas que pasan, mi papá vino a visitarme acá en Francia donde vivo. Una mañana, después de que había preparado el desayuno y que nos disponíamos a pasar a la mesa, mi papá vio que mientras él tenía una arepa con jamón, queso y mantequilla en su plato, yo estaba preparándome mi sopa de arepas. Creo que ver ese plato le llevó al mismo sitio donde suele llevarme a mí.

Ese día comimos sendos platos de arepa con leche viajando al mismo sitio en el pasado. Fue un momento tan especial para ambos, que cuando él regresó a Venezuela, donde vive con su esposa y su hija, mi hermana, les preparó esta receta. Es un plato referencial de nuestra familia y él lo había olvidado. Es divertido haber dejado este caminito de migas de arepa, que gustosamente nos lleva a mi familia y a mí al mismo sitio.

¿Y sabes qué es lo más bonito de este plato?, que es muy sencillo y rápido de hacer.





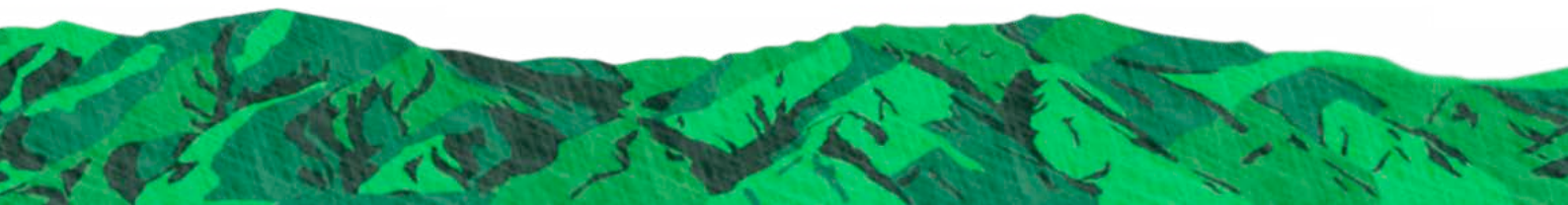
Sopa de Arepa

Necesitas hacer unas arepas asada mas gorditas de lo normal, de esas que parecen una bolita inflada, y es muy importante que no estén tan tostaditas. Si en tu casa hay una máquina para hacerlas es perfecto, ya que ahí quedan infladitas y no tan tostadas.

Ingredientes

- ½ taza de leche.
- 1 cucharadita de mantequilla o margarina con sal.
- 1 pizca de sal.
- 100 g de queso blanco llanero rallado

¡Y listo, tenemos todo lo que hace falta!



Preparación

- Vamos a poner la leche y la sal en el microondas por un minuto, no más, si no tienes microondas dile a alguien que te ayude a calentarla en una ollita en la cocina.
- Mientras que en un plato hondo como los de sopa, vamos a cortar la arepa en pedazos del tamaño de un bocado. Le ponemos un poquito de mantequilla a cada bocado, luego le agregamos la leche que ya debe estar caliente. Para terminar le ponemos queso blanco venezolano rallado por encima, esperamos un minuto, y después ¡a comer!

¿Viste lo fácil que es?

FAMILIA NAZOA

CLAUDIO @claudionazoaoficial



Es humorista, cocinero y escritor. Siempre habla desde la comedia sobre el país y sus tragedias. Se define como el “Guerrillero del optimismo”, y cree que todo tiempo futuro será mejor. Tiene libros sobre gastronomía y escribe artículos sobre el tema en diferentes publicaciones.

DANIEL @nazoa



Es cineasta, humorista y cocinero, encontró en los fogones el maridaje perfecto. Pertenece a una familia donde el arte y la cocina siempre estuvieron presentes. Estudió en la Academia de Artes Culinarias de Caracas en Venezuela y cine en la Escuela Internacional de Cine y TV en Cuba. Hoy en día es el chef de cuisine de La Grand' Pizzeria en Toulouse, y ha logrado mezclar sus dos pasiones la gastronomía y el cine.

Puedes visitar el canal de Daniel entrando en:
<https://m.youtube.com/user/danielnazoa>



ALONSO NÚÑEZ

Arepa frita, a la manera del Salbute



Uno de los clásicos en casa, eran las arepas fritas de mi abuela. Aplanadas, crujientes y con su hoyito en el centro eran servidas con mantequilla danesa, queso de bola holandés y jamón endiablado... la manera maternal de consentirnos con amor, rapidez y ¡muchas calorías!

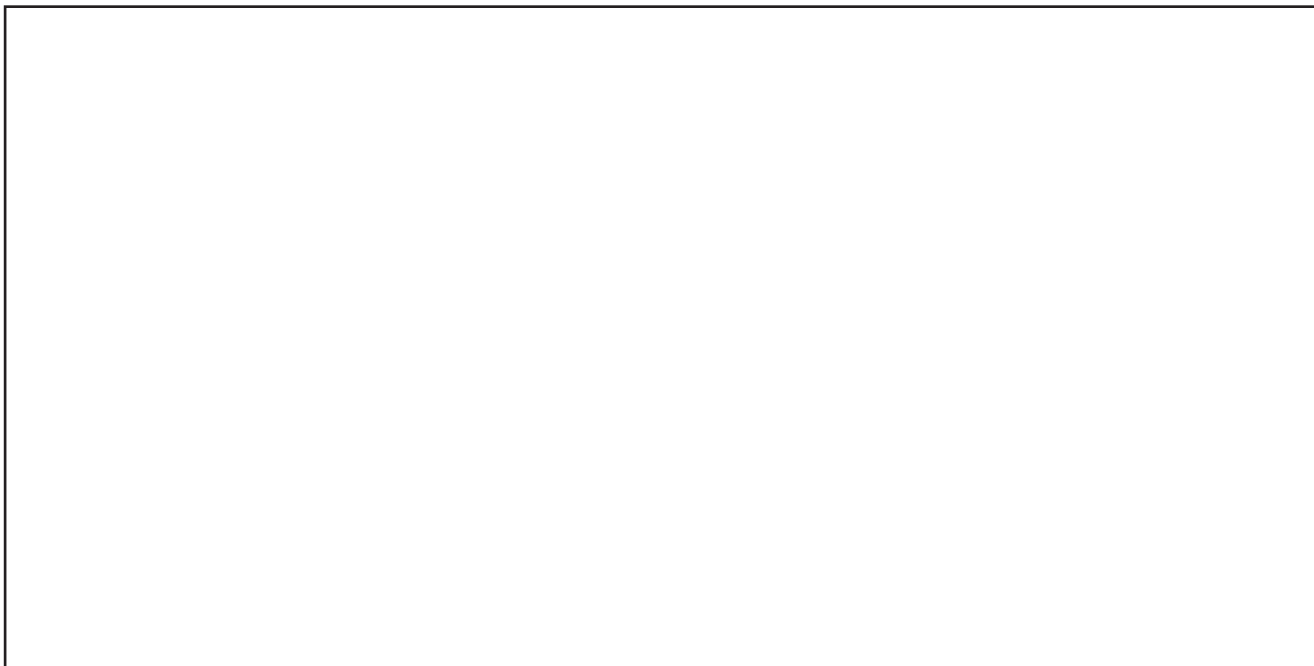
Hoy propongo una receta con vegetales y proteínas de mejor calidad que ayuden a equilibrar la fritura. Se trata de mi versión de la arepa frita inspirada en el Salbute que probé en México. La palabra *Salbute* proviene del maya yucateco *Zaal* que significa ligero, y *But* relleno, y actualmente se refiere a una tortilla frita e inflada, que se cubre con vegetales y pollo.

Arepa frita, a la manera del Salbute

Ingredientes

- 150g de masa de arepas preparada no muy firme
- Semillas de anís dulce tostado y semi-molido (opcional para la masa)
- 1 taza de aceite
- ½ taza de repollo cortado finamente
- ½ taza de zanahoria cortada finamente
- ½ taza de pollo hervido y desmenuzado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de limón
- ½ cucharadita de mostaza
- Sal
- 1 aguacate pequeño y rebanado





La arepita dice: El cocinero Alonso quiere que tú le ayudes a emplatar. Realiza un dibujo de la arepa lista para ser llevada a los comensales. Decórala y sírvela usando tu creatividad y buen gusto.

Preparación

- Hacer tres arepas bien planas y delgadas con un hoyito en el centro.
- Freír en el aceite hasta dorar. Poner sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite de la superficie.
- Reservar el aguacate para el final.
- Previamente en un bol, juntar vegetales finamente picados con el pollo desmenuzado y agregar el aceite de oliva, limón, sal, y la mostaza. Mezclar.
- Para emplatar, colocar los vegetales encima de las arepas Salbute, y finaliza con el aguacate rebanado encima. Servir de inmediato.



ALONSO NÚÑEZ

@nunez_alonso

Nómada por decisión, curioso por naturaleza, cocinero por convicción, lector de nacimiento y ser humano en formación. Ha vivido en más de cinco países durante los últimos veinte años. Ama el arte, los libros, el surfing, el cine, la comida hecha con pasión, el vino y la cerveza artesanal. “Creo que el único matrimonio perfecto e indisoluble es el del pan recién horneado con la mantequilla.”



MERCEDES OROPEZA

Arepitas de atún De mi Mamá



Yo tengo un hermano mayor y otro menor, yo soy la del medio, y los tres hacemos esa receta para nuestros hijos, ¡nos encanta! Nos recuerda a mi mamá, nuestra casa, nuestra familia...

Toooda mi familia es consumidora de arepitas en todas sus formas y sabores, nos encantan, de desayuno, de cena o para acompañar algún hervido o sancocho dominguero...

Nuestras preferidas son las de conchita tostada y masita suave y esponjosa por dentro... se puede decir que mi abuela materna nos consintió siempre alrededor de las arepas, y eso se ha transmitido de generación en generación.

Arepitas de atún De mi Mamá

Ingredientes

- 1 y 1/2 taza de harina de maíz precocida
- 1 y 1/4 de taza de agua
- 1 lata de atún en aceite de 140 g o más (mientras más atún, más ricas)
- 1/8 de cucharadita de sal
- Aceite para freír

Preparación

- Vertemos el agua en un bol mediano, agregamos la sal y el contenido de la lata de atún ya escurrido. Poco a poco vamos añadiendo la harina de maíz, y amasamos hasta obtener una masa consistente pero húmeda. Podemos agregar un poquito más de agua si se requiere.
- Dejamos reposar la masa diez minutos, formamos las arepas y las freímos en aceite bien caliente hasta que doren. Las ponemos en papel absorbente al sacarlas del aceite.
- Las podemos acompañar con nata, yogur o mayonesa.





Para los chamos de la casa

- En un mesón de trabajo limpio frotamos la superficie con un poquito de aceite, estiramos la masa con la mano, cortamos con un molde de figuritas y moldeamos. Si tenemos una mamá o un papá aventurero como el mío, con la misma lata de atún, ingenio y herramientas nos pueden hacer un molde en forma de pescado para nuestras arepitas.

Y para los grandes

- Formamos arepitas pequeñas si las queremos de pasapalos, o las hacemos grandes si es para un desayuno o cena.



MERCEDES OROPEZA

@unavainita

Pertenece a la excelencia gastronómica venezolana, siempre ha apostado a la cocina criolla. Su abuela nació en Río Caribe, cocinaba rico y vivía muy cerca de su casa, así que cuando Mercedes se portaba mal ella la ponía a cocinar, lo que la obligó a descubrir la magia en acción. Desde entonces el amor por el oficio es algo que caracteriza a esta incansable cocinera.

KARLOS PONTE

Arepas de maíz Cariaco rellenas de espárragos y Lardo



La arepa para mí representa el amor de mi madre. Siempre nos preparó tanto las de harina de maíz precocida que nos hacía en el día a día, como aquellas más especiales porque requerían más trabajo, ya que debía buscar el tiempo para pilar el maíz. Esas arepas piladas me enseñaron el respeto y amor por nuestras tradiciones. Ambas venían cargadas de afecto y eran una delicia. También son parte de mis memorias las de la zona del Páramo de Gavidia, en donde está la casa de mi padre, allí la vecina nos regalaba unas arepas andinas hechas con trigo fresco de su propia cosecha.

Arepas de maíz Cariaco rellenas de espárragos y lardo

Para 8 arepas.

Ingredientes

Masa

- 1500 g de maíz cariaco (Si no puede encontrar maíz cariaco de Venezuela, maíz chulpi de Perú también funciona muy bien).
- 25 g de sal fina.

Crema de Lardo ahumado y aguacate:

- 50 g de Lardo.
- 30 g de aceite de oliva.
- 100 g de yogur escurrido (yogur griego).
- 2 aguacates.

Relleno

- 2 espárragos verdes por arepa.
- 2 espárragos morados por arepa.
- Zumaque.





Preparación

Masa

- Remojar el maíz durante 24 horas en el doble de agua en volumen.
- Hervir en una olla cuatro litros de agua con la sal. Vierta los granos de maíz y cocínelos a fuego lento hasta que se ablanden (2 a 3 horas).
- Cuele y exprima la mayor cantidad de agua. Conserva el agua a un lado.
- En un molino de carne procese todo el maíz. Sazone la masa con sal al gusto, la textura debe ser como una plastilina, si está demasiado seca usa un poco del agua de la cocción.
- Formar bolas de masa de 200 g y aplanarlas hasta obtener un pan plano circular de 15 cm de diámetro.
- Freír las arepas en un sartén hasta que se formen costras por ambos lados.
- Hornee a 220 °C durante 10 minutos.

Crema de Lardo ahumado y aguacate

- Picar el lardo y sofreírlo a fuego lento en el aceite de oliva durante 5 minutos.
- Colar el aceite y dejar enfriar.
- Emulsionar el yogur, el aguacate y el aceite de lardo hasta formar una crema, sazonar con sal y pimienta.

Espárragos

- Cortar los espárragos en trozos de 3 cm y asarlos a la parrilla.
- Sazone con sal.

Rellena la arepa con los espárragos y la nata. Coloque las rodajas de lardos encima de los espárragos y derrita debajo de un asador. Sazone con zumaque. ¡Disfruta!



KARLOS PONTE.
@karlosponte

Es un joven cocinero merideño, residenciado en Dinamarca. Dedicó varios años de su vida a la investigación gastronómica, transformando la información en una serie de televisión con la que recorrió el país mostrando sus productos y las recetas que se podían preparar con los mismos. Actualmente ofrece una propuesta de vanguardia con esencia venezolana, en Copenhague.

CHUCHO ROJAS

Almohaditas con nata y mermelada de Durazno



Había una vez un niño que vivía en un pueblo del Delta del Orinoco en Venezuela, le decían Chucho. Era travieso, juguetón y muy consentido, el menor de un montón de hermanos, y desde muy pequeño le gustaba jugar a ser un gran cocinero. En su casa todos eran grandes y eso lo hacía sentir a veces muy solo. Cuando quedaba al cuidado de sus hermanos mayores o de otras personas, no era fácil explicar lo triste que se sentía, pues sus padres tampoco estaban.

Chucho tenía un truco mágico para sentirlos muy cerquita, entraba en el cuarto de su mamá y su papá, se tiraba sobre sus almohadas y las olía. Su favorita era la de su mamá, tenía el olor de su perfume, un fino perfume francés. Era como oler un rico dulce, eso le hacía sentir que estaba cerquita de ella, y así, podía regresar a jugar y divertirse.

Chucho se hizo grande y se convirtió en cocinero. Un buen día, después de estar largo tiempo lejos de su mamá, decidió preparar una receta de arepitas en forma de almohaditas, con un delicioso aroma, que al olerlas y comerlas le hicieran sentir que era niño otra vez, y que su mamá estaba cerquita con su delicioso aroma a perfume francés.

Almohaditas con nata y mermelada de Durazno

Para 10 almohaditas

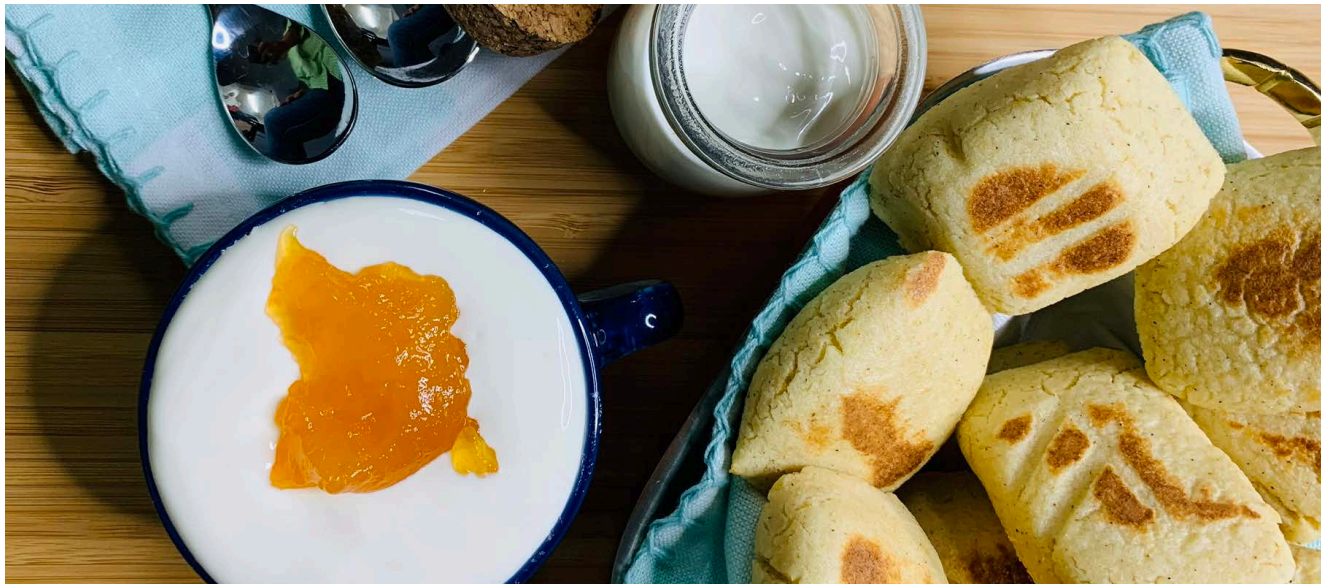
Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ taza de harina de maíz precocida.
- $\frac{1}{4}$ taza de maicena.
- $\frac{1}{2}$ taza de leche líquida.
- 1 huevo entero.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.
- 1 cucharadita de canela en polvo.
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal.
- 2 cucharadas de azúcar blanca o su endulzante favorito.
- 1 cucharadita de polvo de hornear.

Para acompañar

- $\frac{1}{2}$ taza de suero de leche, nata de leche o crema espesa de leche.
- $\frac{1}{2}$ taza mermelada de durazno.





Preparación

- Colocar en un bol, la leche, el azúcar, la sal, el huevo, la vainilla y la canela. Seguidamente con la ayuda de un batidor de mano mezclar todo bien.
- Agregar a manera de lluvia la harina de maíz precocida hasta que comience a hidratarse, añadimos la maicena y el polvo de hornear, mezclar todo y dejar reposar unos 5 minutos.
- Dividir la masa en 10 bolitas iguales y con las manos humedecidas darles forma de almohaditas. Dejemos volar la imaginación.

¡Ahora, con la ayuda de un adulto!

- Tener un horno precalentado a 380 °F, al mismo tiempo calentar un sartén o budare a fuego medio previamente engrasado, colocar delicadamente las almohaditas en el sartén hasta que hagan una costra suave. Llevar al horno por diez minutos, o hasta que, mágicamente al sonarlas con los dedos, suenen como un tambor...

Disfruta

Sirve tus almohaditas con nata de leche y mermelada de duraznos, una rica combinación.

Recomendación

Si logras no comértelas todas y quieres calentarlas nuevamente, mójalas en agua o leche y llévalas al microondas en dos tandas de 30 segundos. Luego, si quieres las llevas nuevamente al horno o las comes así. Otro sabor que le va muy bien, es comerlas con trocitos de mantequilla pueden ser rellenas o simplemente colocarlas encima de tu almohadita.



CHUCHO ROJAS
@chuchorojas

Chucho es Comunicador Audiovisual, pero su verdadera felicidad la encontró en los fogones. Desde muy temprano y de la mano de Jenny, una trinitaria que trabajó en su casa en Tucupita y quien se formó en la escuela Cordon Blue de Londres, inició su formación culinaria. Más adelante continuó sus estudios en Estrasburgo y en Alsacia. Estuvo en la reconocida escuela Ferrandi, desempeñándose de manera impecable. Su paso por restaurantes propios y ajenos, han hecho de Chucho un amante de nuestro país, sus productos y su gente.

HECTOR ROMERO

Arepa de semillas y cereales, con ensalada de kale, espinacas y aguacate



Como muchos venezolanos, escuchar la palabra arepa es recordar su forma, su sabor, su olor, ese sentido de pertenencia a nuestro gentilicio, ese afecto que la acompaña. Recuerdo que para mí era toda una experiencia el descubrir cómo dentro de mi propia familia cada grupo familiar tenía su forma de hacer las arepas. Algunas eran delgadas, otras gorditas, unas blancas y otras amarillas por el maíz pilao. La arepa te conecta con el estómago, el corazón y el pensamiento.

Arepa de semillas y cereales, con ensalada de kale, espinacas y aguacate

Ingredientes

- 350 g de harina de maíz precocida
- 3 - 4 taza de agua
- 7 g de sal fina
- 12 g de aceite de coco (sin sabor) o aceite de maíz
- 50 g de avena entera en hojuelas
- 50 g de granos de quinua germinada
- 50 g de semillas de cáñamo
- 50 g de semillas de chía
- 50 g de semillas de ajonjolí blanco tostadas

Ingredientes para el relleno

- 250 g de hojas de espinacas bebé troceadas.
- 250 g de hojas de kale bebé troceadas.
- 12 g de jugo de limón
- 5 g de sal gruesa
- 500 g de pulpa de aguacate (700 g entero aprox) triturada grueso





Preparación

Arepas

- En un bol, colocar tres tazas del agua y diluir la sal en ella. Agregar el aceite e ir incorporando la harina en forma de lluvia mientras se va mezclando con una cuchara. Incorporar el resto de los ingredientes y mezclar bien. Amasar e ir agregando el resto del agua, de ser necesario, hasta obtener una masa suave y homogénea (si queda muy firme o seca, agregar más agua hasta que se haga suave y húmeda, la avena y las semillas suelen absorber agua también).
- Hacer porciones de 140 g y formar las arepas.
- Calentar un budare o plancha y engrasar con aceite vegetal. Colocarlas sobre el mismo y sellar por ambos lados hasta que estén doradas. Llevar al horno y cocinar por 10 minutos a 165 °C deben quedar infladas y crujientes por fuera.
- Envolverlas en un paño de cocina para mantenerlas calientes hasta el momento de rellenarlas.

Ensalada

- Colocar los brotes de espinaca y de kale en un bol junto con el jugo de limón. Frotar con las manos hasta que las hojas se duerman un poco y se tornen verde oscuro.
- Agregar el aguacate y mezclar bien. Reservar en la nevera hasta el momento de rellenar las arepas.
- Una vez estén listas, hacer un corte desde el centro a lo ancho, haciendo una incisión, sin llegar a separar las dos mitades, debe quedar como un bolsillo. Rellenarlas con la ensalada y servir.



HECTOR ROMERO

@hector_romero_cocinero @comedoricc

Artista plástico, cocinero, autodidacta, propietario y director de una de las principales escuelas de cocina de Caracas, junto a Sumito Estévez, el Instituto Culinario de Caracas. Ha dirigido varias cocinas tanto en su ciudad natal como en otras ciudades. Cuenta con varias publicaciones en medios impresos y digitales venezolanos. Nos dice que la razón por la cual es cocinero, es sencillamente porque le gusta comer.



FAMILIA SCANNONE

Arepitas con pasta de queso



La cocina en nuestra familia ha sido un elemento importantísimo para nuestro desarrollo y crecimiento, tanto profesional como personal. Empezando por la generación anterior; Armando y Héctor Scannone, padre de Adriana y Helena, y abuelo de Juliana, crecieron en una familia, donde tuvieron acceso a una cultura gastronómica muy amplia, cultivando el amor por el buen comer. Todos estos aprendizajes y experiencias los transmitieron a sus familias, y a un pueblo entero, regalándole a los venezolanos un registro importantísimo de la gastronomía de nuestro país.

Héctor Scannone, un cocinero y papá extraordinario, siempre se esmeró por reflejar esto en los platos que preparaba en la casa. Sus ingredientes más importantes siempre fueron el amor y el buen humor. Y esto sin duda se notaba en el sabor de cada uno de sus platos: ¡era algo sin igual!

Creciendo en una casa donde el buen comer es una prioridad, automáticamente aprendes a amar la comida y lo que ella significa como parte del día a día. Esto nos ha acompañado en todo momento a través de todas las etapas de nuestras vidas. Tanto así, que lo convertimos en nuestra profesión, lo cual nos dio la oportunidad de llevar comida con historia a muchas familias en Venezuela.

Juliana, de igual manera, pudo disfrutar de este ambiente gastronómico y cuando la vida dio una vuelta inesperada para todos, encontró refugio en su cocina y su historia familiar. Permitiéndose el giro para disfrutar de este nuevo camino.

La cocina para nosotras es vida, es hogar y familia, es terapia y disfrute, es trabajo y pasatiempo. Haciendo lo que más nos gusta no sólo podemos conectar con nuestras raíces y nuestra familia donde quiera que esté, sino también podemos regalarle a muchas personas el placer de conocer esta cultura gastronómica que llevamos en la sangre.

La cocina nos une sin importar las distancias.





Cuando éramos niñas, comíamos arepitas con este relleno muy a menudo. Además es una receta que se puede comer con cualquier tipo de base, con arepa, como sanduchito, con galletas de soda, como *dip*... Un sin fin de posibilidades.

Cuando éramos pequeñas íbamos de paseo todos juntos, los cinco hermanos con nuestros padres, y sus amigos con sus hijos, hacíamos picnic, compartiendo en familia, y comiendo arepitas o sanduchitos con pasta de queso. Cuando tuvimos hijos y sobrinos, por supuesto que esta era una receta que no podía faltar en nuestro repertorio de comidas. Es perfecta para los más pequeños de la casa, y para los no tan pequeños también.

Arepitas con Pasta de queso

Esta receta nos lleva directamente a nuestra infancia, ¡tan sólo pensar en ella!

Ingredientes

Masa

- 2 tazas de harina de maíz precocida.
- 2 y $\frac{1}{2}$ tazas de agua.
- una pizca de sal.

Relleno

- 100 g de queso amarillo tipo Gouda o Edam, rallado.
- 135 g de queso blanco duro rallado.
- 2 cucharadas de mantequilla.
- 3 cucharaditas de mostaza.
- $\frac{1}{4}$ taza de leche.



Preparación

Arepas

- Preparamos la masa tradicional de la arepa. Se mezclan dos tazas de harina de maíz precocida con una pizca de sal y 2 y ½ tazas de agua. Amasamos y dejamos reposar la masa por unos minutos. Para esta receta recomendamos hacer arepitas más bien pequeñas y delgadas.
- Precalentamos el horno a 180 °C o 350 °F. Ponemos un sartén a calentar a temperatura media alta sobre una hornilla.
- Hacemos bolitas de masa, según el tamaño que queramos, y las aplanamos con las manos, haciendo formas circulares.
- Se colocan las arepas sobre el sartén y esperamos que se forme la corteza tostada. Al estar tostada, se voltea y se tuesta por el otro lado. Cuando estén tostadas por los dos lados, se meten en el horno por 15 minutos. Después de 8 minutos se les da la vuelta para que se cocinen de igual manera por los dos lados.

Pasta de queso

- Mezclar los dos quesos rallados en un bol grande. Agrega la mantequilla y la mostaza y mezcla con una cuchara hasta que quede unido.
- Poco a poco agregar la leche, hasta lograr la consistencia correcta. La textura correcta de la pasta de queso es cremosa y espesa, parecida a la del Diablito. Al agregarle la leche hay que ir probando poco a poco, para que no quede demasiado líquida.
- Abrir las arepas y colocar el relleno.

FAMILIA SCANNONE

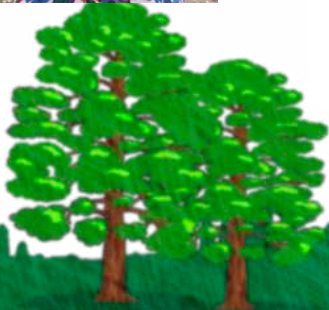
ADRIANA Y HELENA SCANNONE
@scannoneayh

Las hermanas Scannone unieron fuerzas y empezaron un emprendimiento Adriana y Helena Scannone, donde hacen comida por encargo, siempre tratando de mantener el origen tradicional de nuestra gastronomía y cuidando mucho la calidad. Adriana es la que le pone el toque dulce al negocio y Helena el toque salado, ambas se encargan de que los clientes estén satisfechos y parte de su secreto es el disfrute y amor por lo que hacen.



JULIANA MUÑOZ SCANNONE
@julidelicious

Creció en una familia donde todo gira alrededor de la buena cocina, regalos, reuniones, trabajo, en fin la comida significaba y significa hogar. Con la pandemia comenzó a cocinar todo el día, y cambió esas deliciosas recetas tradicionales de familia incorporando y sustituyendo algunos ingredientes para hacerlas parte de su estilo de vida sano. De allí nació su nuevo emprendimiento Julidelicious donde también comparte recetas de su propia invención.



FEDERICO TISCHLER

Arepa Cafunga



Mi familia no tiene raíces venezolanas y la comida en casa nunca fue muy criolla-caribeña, sino muy ítalo-argentina, con lo que me tocó ir aprendiendo no sólo las recetas, sino además los sabores.

Sin embargo, en el colegio había un compañero que siempre llevaba “arepas rueda de camión” y usualmente intercambiábamos por sánduches que era lo que de mi casa salía. Y además venían envueltas en papel aluminio que luego servía de pelotica para jugar en el recreo mientras esperábamos el timbre para volver al salón.

Luego ya en casa aprendimos a hacerlas. Las primeras no eran tan apetitosas como veía en otras casas, pero ¡al menos, ya habían entrado en nuestra mesa!

Obviamente ya grande, formaron parte no sólo del alimento diario, sino además compañera de post-rumbas en madrugadas caraqueñas... pero además me sirvieron para ganarme amigos y entradas extras cuando viví en Inglaterra donde inventábamos fiestas que incluían arepas y nos permitían cobrar entrada.

Y ya mucho más de viejo cuando en Baltimore estuve pasando por momentos no tan agradables profesionalmente hablando, las arepas se convirtieron en aliadas que generaron un concepto donde pude mostrar no sólo mi agradecimiento por un país que recibió a mi familia sin pedir nada a cambio sino, al mismo tiempo, la oportunidad de representar a esa idiosincrasia con la que crecí y que se ha perdido.

Esta receta es una adaptación a la receta original de la Cafunga que aprendí con Nicolasa, Nereida y Betsayda Machado, oriundas de El Clavo en Barlovento, Estado Miranda, Venezuela.

Esta versión es la Cafunga hecha arepa.

De origen esclavo y hecha con los elementos locales, la Cafunga ha permanecido en el tiempo a pesar de que es casi desconocida fuera de los alrededores de Barlovento, y continúa cargada de misticismo y tradición cacaotera, llena de cantos y goce.





Arepa Cafunga

Para 4 personas

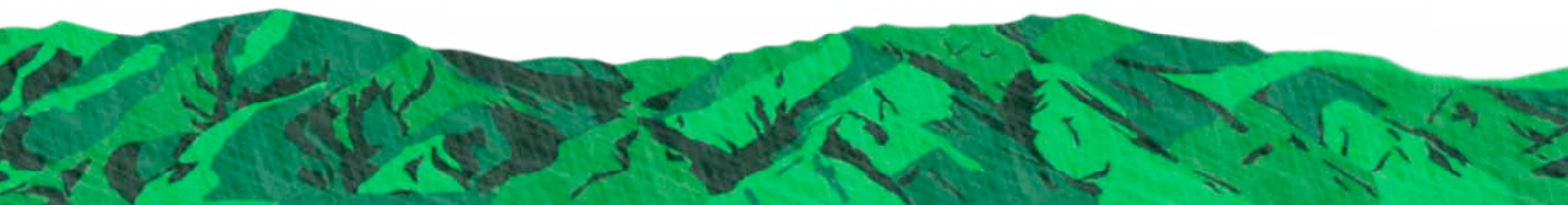
Ingredientes

Masa

- 3 tazas de harina de maíz precocida.
- 3 cambures maduros, preferiblemente manzanos.
- 1 taza de queso blanco rallado salado.
- 2 y 1/2 tazas de agua tibia.
- 1/4 taza de mela'ó de papelón especiado.
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal.
- Aceite vegetal para sellar.
- Hojas limpias de plátano.

Mela'ó

- 1 disco o bloque de papelón de 456 g (1 libra).
- 2 litros de agua fresca.
- 1 cucharada de semillas de anís dulce tostadas.
- 4 ramas de canela.
- 1 cucharada de granos allspice o pimienta guayabita tostados.
- 4 clavos de olor.
- Piel de una naranja.



Preparación

Arepas

- Verter en un bol grande el agua junto con el mela'ó de papelón y remover hasta unificar.
- Incorporar el queso rallado y la mantequilla hecha pomada. Seguir mezclando y agregar cambures.
- Luego ir añadiendo la harina suavemente en forma de lluvia para evitar grumos y sin dejar de mezclar lograr una masa suave y homogénea. Rectificar sazón y dejar reposar por cinco minutos.
- Formar las arepas y sellar en una plancha, grill o sartén a fuego medio por cada lado hasta lograr costras doradas. Usar las hojas de plátano como soporte entre las arepas y el fuego, y hornear envueltas o cocinar directo sobre brasas a fuego suave hasta lograr que el interior se cocine y que al golpear sea un sonido suave y hueco.
- Se pueden incorporar semillas tostadas de anís dulce a la masa para aportar más intensidad o ralladura de cacao para seguir con la tradición cacaotera barloventeña.
- Se puede servir sola acompañando caraoatas negras sofritas, como acompañante de carnes guisadas o simplemente como merienda junto con el queso fresco y una buena taza de café con leche.

Mela'ó

- Poner todos los ingredientes en una olla y llevar a hervor; luego bajar a fuego suave y reducir a la mitad o hasta tener consistencia de sirope denso. Retirar del fuego y reservar a temperatura ambiente hasta su uso.



FEDERICO TISCHLER

@fetischler

@wellfed_miami

Estudió en el Centro de Gastronomía y Salud Cocido a Mano, la escuela de Helena Ibarra. Después de pasar por algunas cocinas en su país, partió a probar suerte a los Estados Unidos, allí logró lo que nadie había logrado, que la Academia Venezolana de Gastronomía otorgara el Premio Armando Scannone a un cocinero en el exterior. Es un embajador de nuestra cocina en el mundo, al salir de Venezuela luego de un par de proyectos, llegó a Baltimore, donde abrió las puertas de White Envelope Arepa Bar y ahora nos sorprende con su nuevo restaurante WellFed en Miami.



La redondez de la arepa



La arepa es redonda como la luna y como la tierra. Es hija del maíz y alimento diario que nos da vida. La palabra maíz proviene del vocablo taíno *mahís* que significa “lo que sustenta la vida”. Y la palabra *arepa* viene de *erepa* que es como los cumanagotos llamaban al maíz. Donde quiera que vaya un venezolano, la arepa va con él. Así ha sido desde el comienzo de los tiempos en nuestra tierra.

La arepa es un baluarte patrimonial profundamente arraigado en nuestra cultura, de gran significado metafórico no solo alimentario, representativo de lo que somos o podemos ser. Su voz en el imaginario popular abarca diversos aspectos de la vida. Nuestras abuelas decían que aquí “cada muchacho nacía con una arepa bajo el brazo”, y cuando la cosa está difícil decimos que “la arepa está cuadrada, aunque siga siendo redonda”.

Su tejido social sobrepasa clases sociales, posiciones políticas, regionalismos, razas y religiones, sin discriminación. No hay sitio en el país donde no se consuma. Es alimento cotidiano y continuo desde que amanece hasta que vuelve a amanecer, superando ocasiones especiales, festividades y celebraciones, ciclos estacionales, invierno o verano. Además, seamos ricos o seamos pobres, se come con las manos, y eso nos hace iguales ante ella.

Redonda como una rueda, la arepa rueda hoy por el mundo guiada por millones de venezolanos que como tú buscan un futuro mejor que el que su patria les puede ofrecer. Son muchos quienes han encontrado subsistencia cocinando el pan diario de sus madres y abuelas, y estoy seguro de que más de una lágrima ha caído en esa masa blanca que les recuerda el hogar y la familia donde quiera que se encuentren.

La arepa hoy es símbolo de resistencia, factor de permanencia, principio y fin de unidad. Gracias a ella, la mesa venezolana ahora es universal. Y también gracias a la arepa, la mesa venezolana es redonda y todos cabemos en ella.



MIRO POPIC
@miropopiceditor

De origen Croata, nace en Chile, y se radica en Venezuela desde hace más de cuarenta años. Periodista gastronómico, investigador de la historia de la alimentación, escritor y editor de libros relacionados a la pluralidad e identidad de las cocinas en este continente, como *Comer en Venezuela*. “Hay cuatro cosas que identifican a un pueblo: el territorio, la lengua, la religión y la cocina. Lo que comemos es lo que nos identifica donde quiera que estemos” dice quien viaja escribiendo sobre lo que le apasiona: la buena mesa latinoamericana.

De arepas, flores y música...

Querido amiguíto:

Quizás nadie te lo había contado, pero yo tengo un poder mágico... Me gusta unir a la gente, alimentarla, hacerla sentirse en su hogar, ¡Soy la arepa y soy Venezuela, y tú también lo eres!

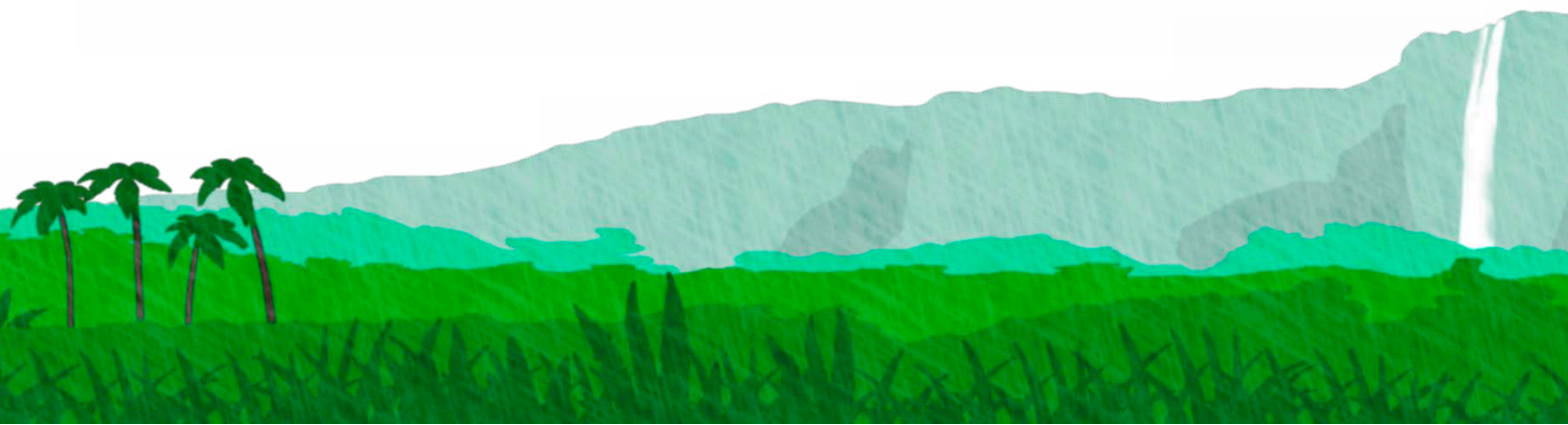
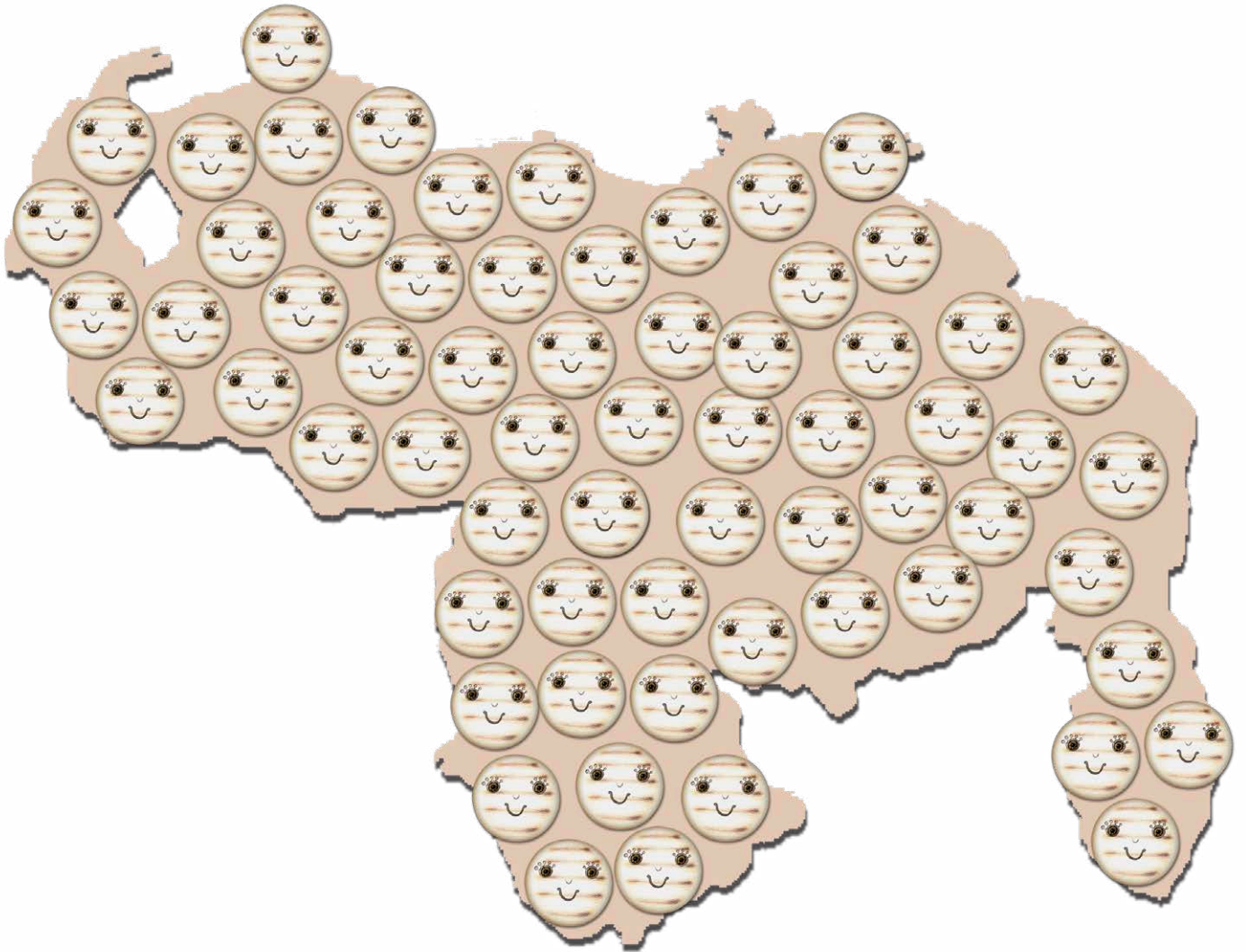
A las arepas nos encanta una fiesta, un cumpleaños, también el baile, la música, pero lo que más nos gusta es estar entre amigos y familiares. Es por eso que nos verás presente en variadas celebraciones y ocasiones, donde somos preparadas y rellenas de diversas formas. Nuestra misión secreta es alimentar el alma de todo aquel que nos prueba para que quiera volver a comernos en compañía de sus seres queridos o recordar esos momentos hermosos que han vivido. Es así como los venezolanos se han enamorado de nosotras y mantienen viva la tradición de comernos en casa.

Yo soy muy importante para el venezolano, algo así como un tesoro, pero nuestro país tiene otros hermosos tesoros como lo son sus aves, flores, árboles, instrumentos, bailes, juguetes y ¡personajes extraordinarios! En las actividades que te presentamos a continuación descubrirás un poco más de su cultura, su gente, sus tradiciones y juegos más representativos.

Tu amiga, La Arepa



Mi país



El Araguaney

(*Tebehuia chrisantha*)

Texto para niños de Educación Primaria

Fue declarado Árbol Nacional de Venezuela el 29 de mayo de 1948 durante el gobierno del presidente Rómulo Gallegos gracias a la petición realizada por el entonces ministro de Educación, Luis Beltrán Pietro Figueroa y Ricardo Montilla, ministro de Agricultura y Cría, pionero del conservacionismo en nuestro país.

¿Por qué es nuestro árbol nacional?

Fue seleccionado por ser considerado uno de los árboles más coloridos de los bosques nacionales. ¿De dónde viene su nombre? Su nombre es de origen indígena, de la lengua de los Caribes.

¿Cómo es?

Es un árbol fuerte, de madera maciza, que puede adaptarse a cualquier clima con una altura entre los 6 y los 12 metros de altura, un tronco que puede alcanzar los 60 centímetros de diámetro, tiene raíces profundas. Su hermosa “flor de oro” engalana el paisaje llanero para anunciar el final de la época de sequía, alegrando la vida del campesino y dando la bienvenida a la temporada de lluvia.



Notiареpa

¿Sabías que el araguaney puede crecer en casi cualquier tipo de suelo y se adapta a cualquier clima? Por lo cual puede florecer en campos, llanos, montañas, selvas y sabanas, tierras cálidas, frías y áridas.

El Turpial

(*Icterus icterus*)

Texto para niños de Educación Primaria



El 23 de mayo de 1958, el turpial es nombrado Ave Nacional de Venezuela por la Sociedad Venezolana de Ciencias, tras un concurso auspiciado por la Junta de Gobierno presidida por el vicealmirante Wolfgang Larrazábal. Fue elegida por estar presente en casi todo el territorio venezolano, por su belleza, su dulce trino y su valentía.

¿Cómo es?

Es de aspecto pequeño, mide entre 15 y 22 cm, es de color amarillo y naranja en todo el cuerpo, a excepción de la cabeza y las alas que son negras con partes blancas y de una pequeña mancha azul alrededor de los ojos. El macho y la hembra son muy similares, por lo cual no es sencillo distinguirlos.

¿Cómo se comporta?

El trino de este pajarito cantor puede ser escuchado al salir el sol, con su tono melodioso y agradable nos da los buenos días invitándonos a comenzar nuestra jornada.

¿Qué come?

Se alimenta de insectos y frutas, pone huevos blancos con pintas marrones y pueden vivir solos o en pareja.

¿Dónde vive?

El turpial habita en casi todo el territorio venezolano.



Notiarepa

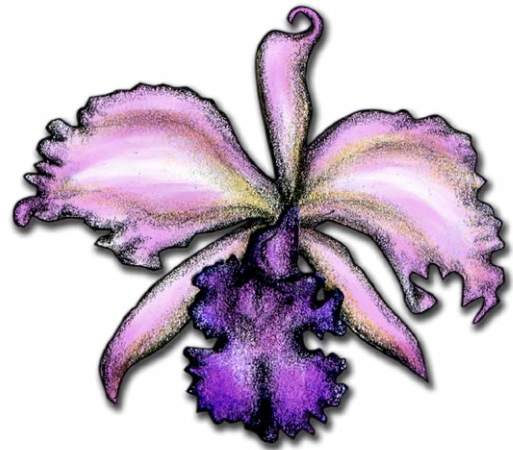
¿Sabías que los turpiales raras veces construyen sus nidos? Por lo general habitan nidos abandonados, los cuales reparan de ser necesario. Cuando construyen un nido le dan la forma de una bolsa y siempre defienden su hogar de cualquier intruso con mucha valentía.

La Orquídea

(*Cattleya mossiae*)

Texto para niños de Educación Primaria

Luego de una exhaustiva investigación por parte de la Sociedad Venezolana de Ciencias Naturales, se declaró Flor Nacional el 23 de mayo de 1951 por decreto presidencial de Germán Suárez Flamerich, presidente de la Junta de Gobierno. Recibe su nombre científico en honor al inglés William Cattley, quien la cultivó por primera vez en el año 1818, gracias a unos bulbos que le fueron enviados de Brasil.



¿Cómo es?

La que comúnmente conocemos tiene una mezcla de lila y rosado, y al centro en el labelo posee manchas de color naranja y amarillo. Sin embargo, las orquídeas pueden tener diferentes colores.

¿Qué representa?

La orquídea es símbolo de femineidad y de la belleza de nuestra tierra.

¿Dónde se encuentra?

Esta flor se localiza en la Cordillera de la Costa. Generalmente se encuentra en las copas de los árboles, los cuales le dan soporte y le permiten recibir la luz del sol y la humedad necesaria para crecer.

¿Qué tipo de planta es?

Es una planta epífita que a diferencia de las plantas parásitas, no necesita alimentarse de los árboles ni les hace daño, pues ella consigue los nutrientes necesarios para vivir en el aire, la humedad y el agua de lluvia. También se les llama plantas aéreas.



Notiarepa

¿Sabías que las orquídeas al igual que los camellos puede almacenar agua? Sí esta magnífica flor tiene un órgano de almacenamiento que puede absorber los nutrientes y agua necesarios para poder sobrevivir en tiempo de sequía.

El Joropo

Texto para niños de Educación Primaria



Así como sucede con el mestizaje venezolano, la música de nuestro país es una mezcla hermosa. En ella conviven armónicamente estilos y ritmos indígenas, africanos y españoles.

Pero hay un género que destaca: el Joropo, sin duda alguna, la música más representativa de nuestra tierra. Y de todos los estilos del joropo, el más famoso es el Llanero.

Un buen joropo llanero requiere de arpa, cuatro y maracas. Este trío de instrumentos hace una combinación perfecta, pues nos regala los tres componentes básicos de la música que son la melodía, la armonía y el ritmo.

La expresión “arpa, cuatro y maracas” anuncia que comenzará la fiesta o Joropo.



Notiареpa

¿Sabías que el Joropo es también un baile? Para bailar joropo necesitas unas buenas alpargatas, las mujeres llevan faldas amplias y los hombres sombrero, pantalones y camisa blanca y puede que un pañuelo. El joropo se baila de diferentes formas dependiendo de la zona del país, pero sus principales figuras son el zapataio, el escobillao y el valsiao.

El cuatro venezolano

Texto para niños de Educación Primaria

¿De dónde es el cuatro?

El cuatro venezolano deriva de la guitarra renacentista.

¿Por qué se llama cuatro?

Antiguamente se le llamaba *guitarra*, pero a principios del siglo pasado se le comenzó a llamar *cuatro*, pues como su nombre lo indica tiene cuatro cuerdas u órdenes simples.

¿Cómo es el cuatro?

Una de las características del cuatro es que su primera cuerda es más grave a diferencia del resto de los instrumentos derivados de la guitarra o guitarras, cuya primera cuerda es más bien más aguda.

Por eso cuando afinas un cuatro el sonido que hace al estar bien afinado lo acompañamos de la famosa frase “cam-bur-pin-tón”. Dicen que antiguamente antes de cambiarse esta cuerda el sonido del cuatro afinado sonaba más bien “cam-bur-tom-pín”.

¿En qué partes del país se usa el cuatro?

Casi toda la música venezolana se toca acompañada del cuatro: el joropo oriental, el polo, la malagueña, el galerón, los puntos, las fulías, la música cañonera, los pasodobles, los merengues caraqueños, los vales, la música andina, las gaitas, el calipso, entre otras. Como ves este instrumento está presente en casi todo el territorio nacional.

¿Cómo se toca el cuatro?

Para acompañar el joropo el cuatro se toca “rasgueado”, pero cuando el cuatro es solista se usa el “punteo” o el “rasgapunteo”.

Los músicos que tocan el cuatro se llaman cuatristas.



Notiarepa

En la zona de Cumaná existían familias enteras que se dedicaban a la construcción del cuatro. Cumaná sigue manteniendo esa tradición de “violeros”, “lutiers” o “lauderos” nombre usado para las personas que fabrican instrumentos.

El arpa llanera

Texto para niños de Educación Primaria



¿De dónde es el arpa?

Es de origen europeo. Tiene una función importante en el Joropo, pues se encarga de la melodía.

¿Cómo es el arpa?

Es un marco triangular de madera cuyas cuerdas se sujetan en la caja y en el diapasón o ese (llamado así por la forma que tiene). El arpa tiene desde su ángulo más agudo las cuerdas más pequeñas y más delgadas llamada el área de los tiples, hasta llegar a las cuerdas más gruesas que son los gordones.

Arpa llanera

El arpa usada para el joropo Llanero deriva del arpa Tuyera o arpa Central, la cual se usa para tocar la música de los Valles del Tuy. A diferencia de las arpas tuyeras originales que llevan cuerdas de metal, el arpa llanera lleva cuerdas de nylon aunque antiguamente eran hechas de tripa.

¿Cuántas cuerdas tiene?

En un principio el arpa Llanera tenía 32 cuerdas y hoy en día cuenta con 36. La modificación de este instrumento fue hecha por el maestro venezolano Juan Vicente Torrealba junto a un fabricante de arpas, y dicha modificación se extendió desde los llanos venezolanos hasta los colombianos.



Notiarepa

El arpa es un instrumento diatónico, esto quiere decir que no puede dar semitonos, solo se puede tocar en un solo tono, el cual dependerá de la afinación de sus cuerdas.

Las maracas venezolanas

Texto para niños de Educación Primaria

¿Qué son las maracas?

Las maracas son el instrumento de percusión con el que se acompaña el Joropo, en las diferentes regiones del país. Se fabrica con el fruto del Taparo llamado *tapara*. Dicho fruto se limpia, sacando toda su pulpa y luego se pone a secar para luego meter en su interior semillas.

¿Se pueden hacer con cualquier semilla?

Para las maracas venezolanas se usan las semillas de Capacho, el cual se da en todo el país y tiene unas semillitas muy duras, o bien las semillas de la planta silvestre Espuma e' sapo que se da a las orillas de ríos y quebradas. Se suele conseguir en la época de lluvia. Las semillas son las que están dentro de la tapara y se les pone un palo que en algunos casos atraviesa toda la maraca y se le conoce como *maraca palo atravesao*, y en otros simplemente se pega en la parte inferior y se conoce como *maraca de copa*.

Las maracas hoy en día se usan en pares. Desde tiempos remotos, nuestros aborígenes usan las maracas como un juguete infantil, o son usadas por los chamanes para hacer sus rituales y curar a los enfermos. Las más grandes son usadas por los Warao y los Piaroa, pero se usa una sola maraca.

Se dice que debido al proceso de mestizaje en Venezuela y a ese rico intercambio de culturas pasamos a utilizar dos maracas como instrumento musical. Existen varias teorías de cómo pasamos a usar las maracas en pares, pero hasta ahora ninguna ha sido comprobada.



Notiarepa

La forma de tocar la maraca en el joropo llanero es como el galopar de un caballo "Catachá catachá catachá catachá, catachá catachá catachá catachá", en cambio en el joropo Oriental, de zona costera se usa escobilla'o o cepilla'o que imita más bien el sonido de las olas del mar al chocar.

Nuestros juegos

Texto para niños de Preescolar a 4° de Primaria



Tengo un palo con sombrero
que encajas y desencajas.
Ven y no me dejes sola
juega con la...

Ximena Montilla



Por el cielo entre las nubes
va como estrella fugaz,
pero si recojo el hilo
bajará sin más ni más.

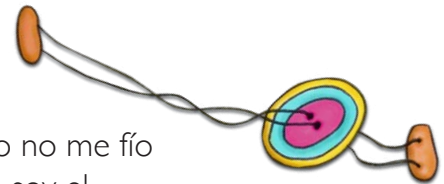
Tiene hilo y no es vestido
tiene brida y no es caballo
Tiene cola y no es borrego
y se llama....

Ximena Montilla



Para bailar me pongo la capa
y para bailar me la vuelvo a quitar,
porque no puedo bailar con la capa
y sin la capa no puedo bailar.

Adivinanza popular

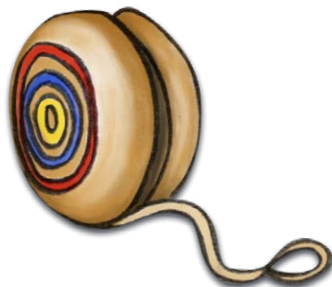


Si me fío o no me fío
es porque soy el...

Ximena Montilla

Yo-yo me subo
yo-yo me bajo
tú-tú me bailas
tú-tú me enrollas
¿Quién soy?

Ximena Montilla



No son perlas ni planetas,
pero ruedan sin parar;
si apuntas un tiro certero
al hoyo irán a dar.

Ximena Montilla

Respuestas en la página siguiente.

Fichas de actividades

Nota a los padres o tutores

Las actividades de este libro no tienen que realizarse siguiendo un orden específico, no obstante, algunas requieren la lectura previa de un texto u observación que antecede a una ilustración.

Para poder aprender es muy importante dejar al niño disfrutar, crear, y hacer los juegos y actividades a su ritmo. Tu trabajo será inspirarlo, guiarlo y apoyarlo para que la experiencia de descubrir el contenido sea grata, y lo invite a querer conocer más sobre la arepa, sobre Venezuela y nuestra hermosa cultura hablando español.



Respuestas de *Nuestros juegos*:
Perinola, papagayo, trompo,
gurrufío, yoyo, metras.



Inventa tu receta

Texto para niños de Kinder a Primaria



¡Ahora es tu turno de inventar una arepa! Escribe o dibuja la lista de ingredientes y la preparación paso a paso. No olvides hacer el dibujo de tu arepa ya lista en su plato.

El nombre de mi receta es: _____

Ingredientes:

Preparación:

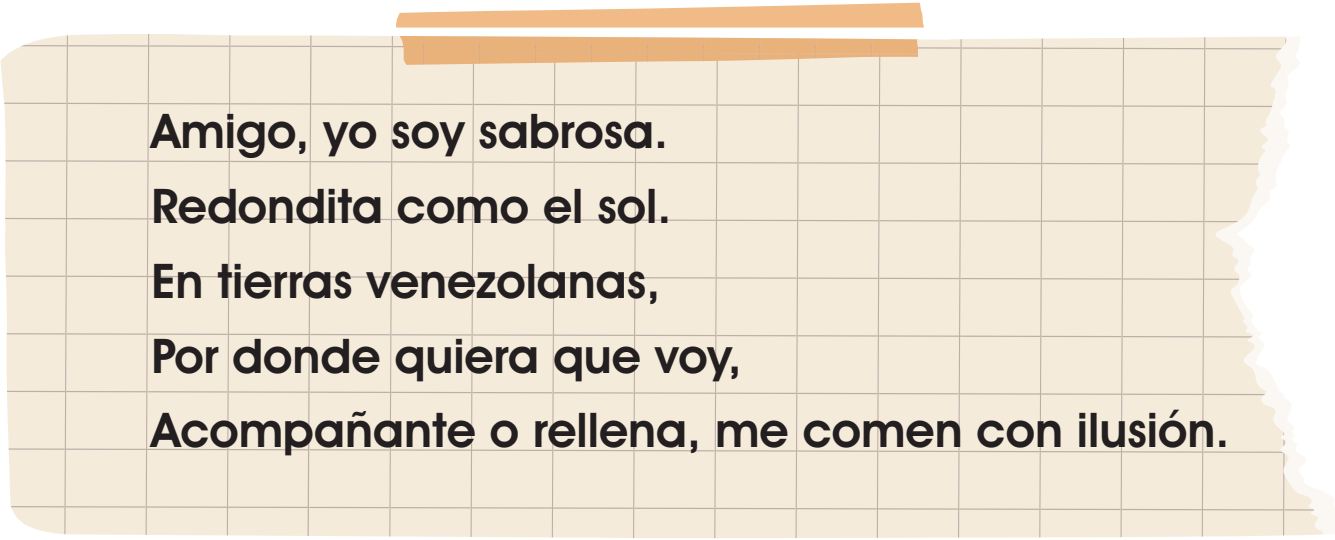
Así se vería mi arepa:



Acróstico

Actividad para niños de Kinder y Educación Primaria

El acróstico es una composición poética en el que las letras iniciales, medias o finales de cada uno de sus versos, forman una palabra (o frase) al leerlas de forma vertical. El siguiente acróstico de letras iniciales tiene un mensaje especial para ti.



**Amigo, yo soy sabrosa.
Redondita como el sol.
En tierras venezolanas,
Por donde quiera que voy,
Acompañante o rellena, me comen con ilusión.**

¿Qué palabra esconde el acróstico?

Escribe aquí tu respuesta: _____

¿Te animas a crear un acróstico de la arepa, el turpial, el araguaney o la orquídea?



Visualización:

La arepa mágica

Nota para padres o tutores

Esta actividad es ideal para trabajar el sentido de pertenencia y amor por nuestro país. Para realizarla elige un lugar tranquilo donde el niño pueda disfrutar del ejercicio sin distracciones.

Visualización: La arepa mágica

Ponte en un lugar cómodo, sentado o acostado, y deja que tu cuerpo se relaje, eso quiere decir que se ponga flojito como la gelatina. Ahora respira muy profundo y escucha con atención este texto que te leerán. Deja que tu imaginación te acompañe en este viaje:

Imagina que un platillo volador en forma de una arepa grande y redonda surca el cielo, esta nave con forma de sol brillante ha viajado a través del tiempo por distintos lugares, y ha dejado pequeñas arepas que han pasado por muchas manos... aborígenes, negras, blancas, mestizas... y hoy está en tus manos (pausa).

Al observarla bien, te das cuenta que comienza a crecer hasta hacerse grande como una casa. La miras atentamente y descubres que tiene un pasaje secreto, entonces decides entrar en su interior... Descubres que adentro es como una cueva muy profunda, donde caben muchas, pero muchas cosas... (pausa)

Mira bien, agarra un trozo, ¿cómo es su color? ¿Tiene manchas? ¿Qué forma tiene su masa? ¿Cómo se siente? ¿Acaso se parece a la nieve o a una manta tibia y mullida? ¿A qué huele? ¿A qué sabe? ¿Cómo suena su conchita cuando la muerdes?

(Se da un minuto para que pueda explorar y disfrutar la visualización)

Sigues caminando por la cueva y te consigues un niño con piel de canela que te cuenta que él vive con la tribu de los Cumanagotos, y que esa arepa es muy especial para él y su gente porque se parece al sol, se parece a la luna y se hace para compartirla en familia.

Ese niño sonriente te dice que esta arepa fue hecha especialmente para ti, y que con cada mordisco podrás visitarla y conocer un poco más de su historia y su pueblo.

Cada niño tiene la libertad de vivir la visualización a su manera, no tiene que ser fiel al texto propuesto, por lo cual es importante respetar su experiencia. Recordemos que en el mundo de la imaginación todo es posible.



Los dos se sientan a comer trozos de arepa y de pronto descubres que estás rodeado de playas hermosas, montañas de cumbres nevadas, desiertos pequeños que se escapan traviesos con ayuda del viento, selvas húmedas llenas de animales coloridos, mágicos tepuyes con grietas que llegan a China, saltos de agua que besan las nubes, y cuevas asombrosas donde habitan las misteriosas aves llamadas guácharos...

De esos paisajes te llegan canciones, arrullos, risas de niños que juegan, música alegre, sabores, bailes y voces que te parecen conocidas...

(Se le da un minuto para que pueda ver todos esos lugares fantásticos y recordarlos.)

Es hora de regresar; te debes despedir de tu nuevo amigo (pausa). El niño de piel canela te susurra al oído que esa tierra amada es Venezuela y que cada vez que quieras visitarla puedes hacerlo comiendo una arepa y conversando con tu familia en la mesa, compartiendo recuerdos, cocinando una receta venezolana, bailando, tocando maracas, descubriendo su historia para que la lleves cerquita en tu corazón. El niño cumanagoto se despide con un abrazo y se va corriendo contento a casa.

Ahora regresa por el mismo camino y sal por el pasaje secreto, retorna aquí feliz y sabiendo que podrás volver a esa arepa mágica cada vez que quieras. Concéntrate en tu respiración, siente como cada parte de tu cuerpo está relajada.

(Se le da un minuto para que disfrute la relajación)

Contaré hasta diez y te unirás a mí cuando llegue a cinco. Al llegar a diez abrirás los ojos y recordarás perfectamente tu aventura. Uno... dos... tres.... cuatro... cinco... seis... siete... ocho... nueve... diez...



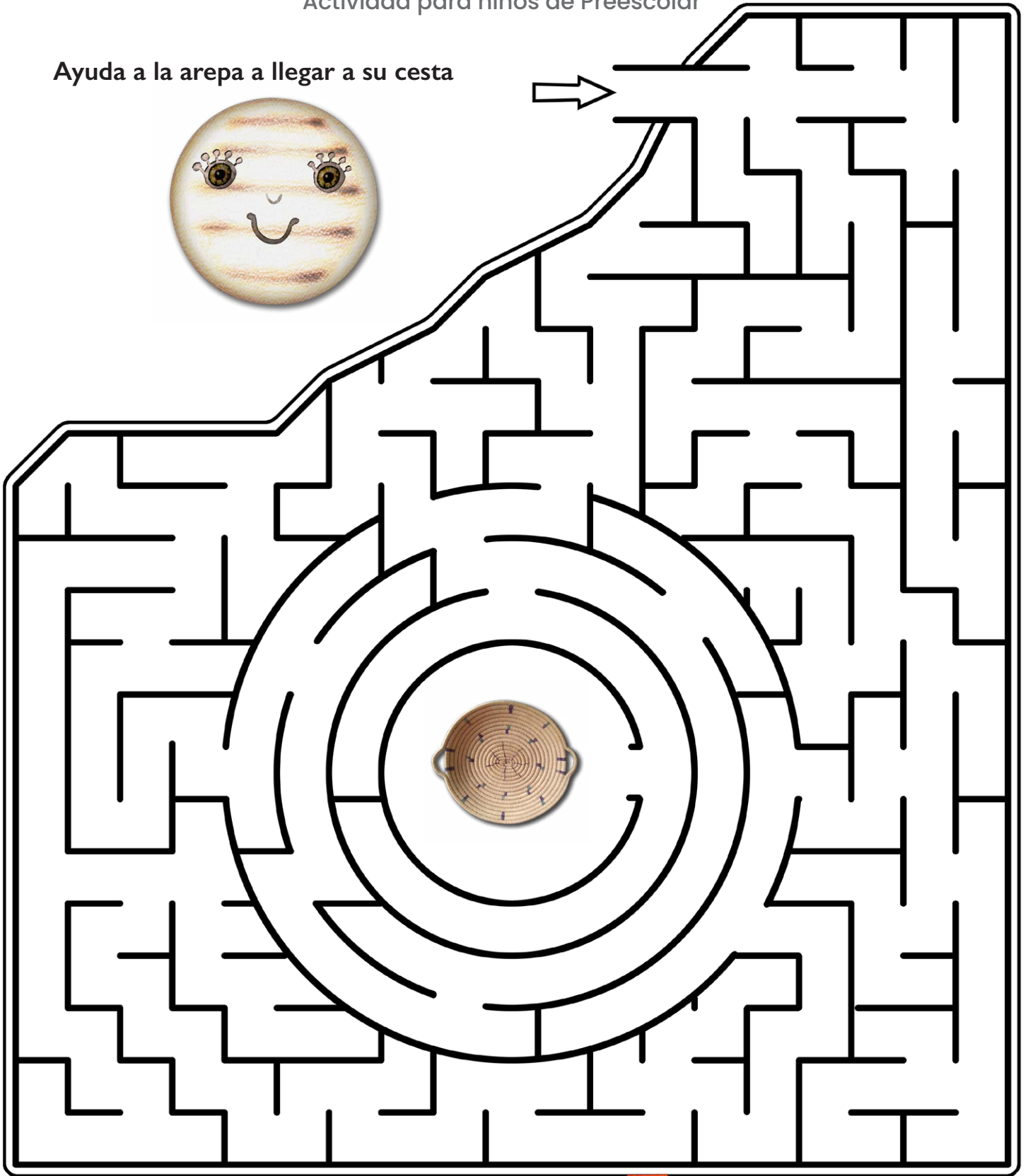
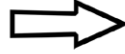
Notiarepa

Una vez terminada la visualización, el niño podrá contar lo vivido, pintarlo o escribirlo. La idea es dejarlo compartir su experiencia. También podemos invitarlo a descubrir más de Venezuela realizando las demás actividades propuestas en las páginas siguientes.

Laberinto

Actividad para niños de Preescolar

Ayuda a la arepa a llegar a su cesta



Sopa de letras

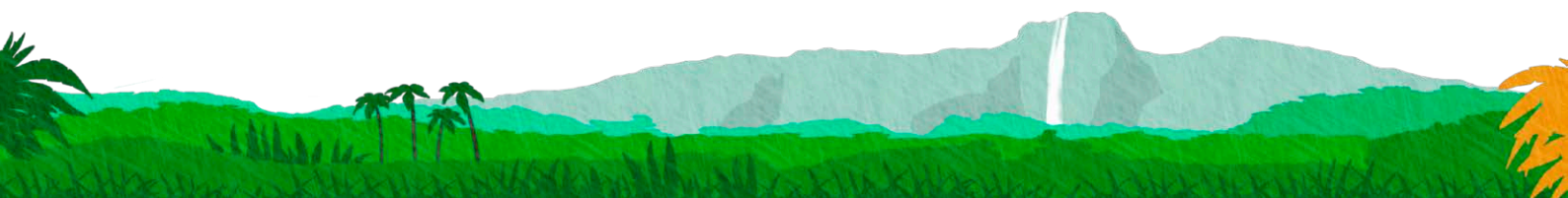
Actividad para niños de Primaria

M	C	U	M	A	N	A	G	O	T	O	S	U	B	Z	X
A	B	W	H	J	A	R	E	P	E	R	A	S	U	E	G
N	S	T	L	G	M	A	E	M	A	Í	Z	I	D	M	Q
T	T	O	F	C	I	K	W	E	H	P	E	A	A	Q	T
E	C	S	P	V	G	M	E	T	W	C	O	F	R	F	V
L	S	T	S	Y	O	A	G	A	D	I	G	A	E	D	E
I	H	A	S	Q	S	S	E	T	Y	A	I	M	D	C	N
T	Y	D	N	D	S	A	R	E	P	A	T	I	A	U	E
O	U	A	C	J	X	E	D	U	K	Y	H	L	C	M	Z
K	I	G	M	C	O	N	C	H	I	T	A	I	G	A	U
S	S	N	V	I	U	G	E	M	Y	S	V	A	W	M	E
C	E	S	T	A	L	Z	H	O	G	A	R	X	X	E	L
H	A	R	I	N	A	D	P	R	E	C	O	C	I	D	A
M	O	L	I	N	O	W	P	I	L	O	N	E	R	A	R

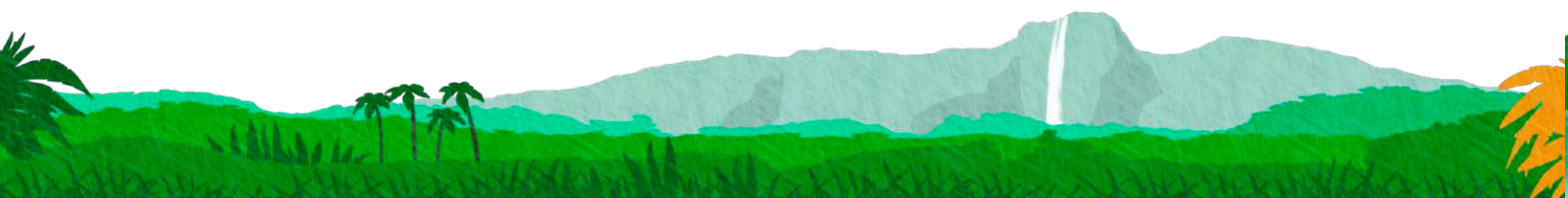
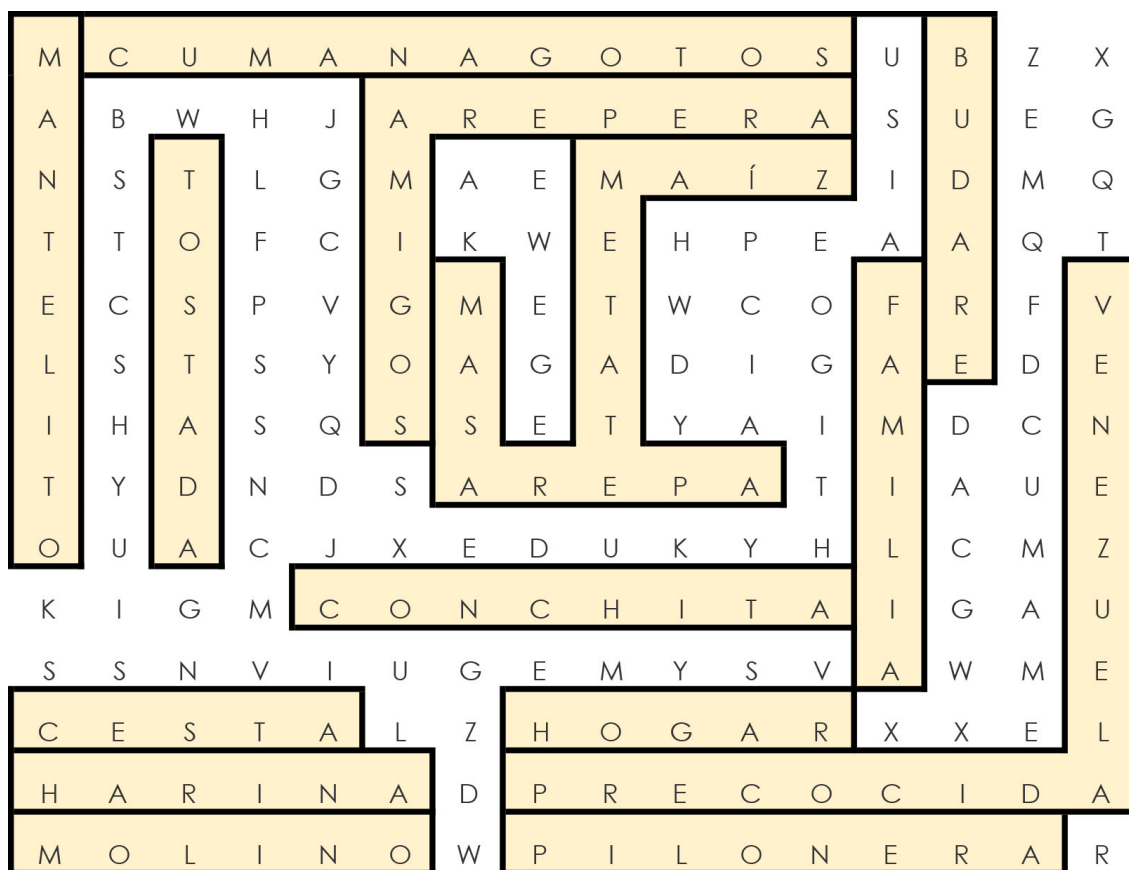
- ☐ AREPA
- ☐ BUDARE
- ☐ MOLINO
- ☐ METATE
- ☐ MAÍZ
- ☐ FAMILIA

- ☐ PILONERA
- ☐ CUMANAGOTOS
- ☐ AREPERA
- ☐ TOSTADA
- ☐ MASA
- ☐ AMIGOS

- ☐ CONCHITA
- ☐ CESTA
- ☐ MANTELITO
- ☐ HARINA PRECOCIDA
- ☐ VENEZUELA
- ☐ HOGAR



Solución a Sopa de letras



Todo sobre Simón Bolívar, El Libertador

Textos para niños de educación de Kinder hasta 3° de Primaria

Simón José Antonio de la Santísima Trinidad Bolívar y Palacios.

“Usted formó mi corazón para la libertad, la justicia, para lo grande y lo hermoso”,
le agradecerá a Simón Rodríguez.



Nació el 24 de julio de 1783
en Caracas, Venezuela



Al nacer fue amamantado por la
Negra Hipólita



Uno de sus grandes compañeros fue
su perro Nevado también llamado
“Simoncito”, era de raza mucuchíes y
murió en la Batalla de Carabobo.



Estudió en Venezuela y Europa.
Sus maestros más importantes
fueron Simón Rodríguez
y Andrés Bello.



Prefería comer
arepas que comer
pan.



Libertador de Bolivia,
Colombia, Ecuador, Perú
y Venezuela.



Sus caballos más queridos
se llamaban Palomo y Pastor.



Escribió Simón Rodríguez,
maestro y amigo del Liber-
tador: Enseñen a los Niños
a ser PREGUNTONES!
para que, pidiendo el POR-
QUÉ de lo que se les man-
de hacer, se acostumbren a
obedecer... a la RAZÓN!



Dicen que cabalgando en línea
recta habría recorrido la mitad
del mundo y otros dicen que
le dio la vuelta tres veces.



Su pasatiempo favorito
era nadar en cuanto río o
quebrada se encontrara.



Luchó 472 batallas y
fue derrotado solo 6 veces.



Prefería dormir en una hamaca o
chinchorro antes que en una cama.



Fallece el 17 de diciembre de 1830
en Santa Marta, Colombia,
a los 47 años.

Poema para leer en familia



Este niño Don Simón

El niño Simón Bolívar
tocaba alegre el tambor
en un patio de granados
que siempre estaban en flor.
Montó después a caballo.
Dicen que en potro veloz,
por campos de San Mateo
era el jinete mejor.

Pero un día se hizo grande
el que fue niño Simón,
y a caballo siguió andando
sin fatiga, el soñador.

De Angostura hasta Bolivia
fue, guerrero y vencedor,
por el llano y por la sierra,
con la lluvia y con el sol.

A caballo anda en la historia
este niño Don Simón,
como anduvo por América
cuando era El Libertador.

Manuel Felipe Rugeles
Canta Pirulero, 1950



Notiarepa

El poeta Manuel Felipe Rugeles fue galardonado en 1945 con el Premio Municipal de Poesía y el Premio Nacional de Literatura.

Simón Bolívar

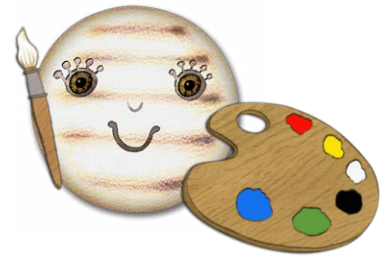
Actividad para niños de Educación Primaria

El Arte es importante para niños y adultos porque nos permite expresarnos, compartir, reflexionar, aprender algo de nosotros mismos y del mundo que nos rodea.

En la siguiente actividad te regalamos una maravillosa obra del artista venezolano EDO Ilustrado, titulada “Bolívar y su arepa”.

Actividad:

- Observa con atención los colores, las formas, los elementos que componen la ilustración.
- ¿Qué te parece? ¿Qué te gusta, qué no te gusta? ¿Qué te parece interesante?
- ¿Cambiarías algo?
- ¿Qué crees que quiso expresar el artista con su trabajo?
- ¿Hay algún elemento de la obra que te resulte conocido?
- ¿Quién está allí retratado? ¿Qué sabes de ese personaje?
- ¿Qué nombre le pondrías tú a la obra?



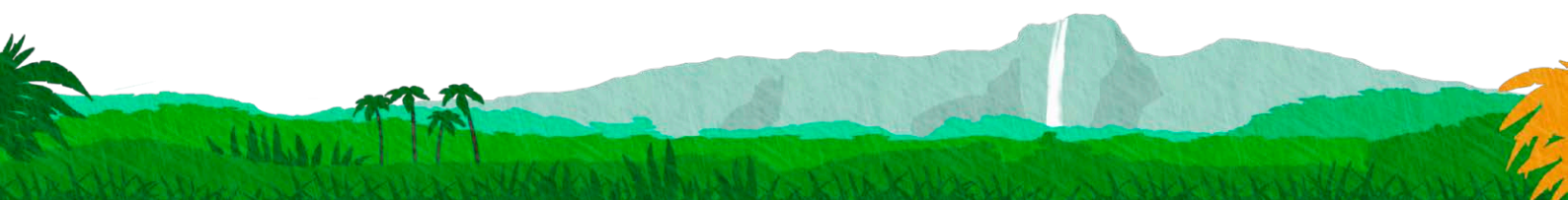
Notiarepa



Eduardo Sanabria “EDO”
@edoilustrado

Caricaturista venezolano, nacido en Caracas en 1970. Su trabajo ha sido publicado en los diarios más importantes del país. Desde muy temprano se inclina por el dibujo, y se gradúa de diseñador gráfico en el Instituto de Diseño Perera. Ha participado en cursos de ilustración, talleres de diseño gráfico y convenciones de cómics en Estados Unidos, México, España y Argentina, entre otros tantos países. Ha publicado dos libros que muestran una selección de sus mejores trabajos HUMOR-ES EDO 1 y 2.

Bolívar y su arepa



Juguemos a ilustrar

Actividad para niños de Primaria

La hermosa obra que has visto en la página anterior fue hecha por el artista venezolano Eduardo Sanabria, conocido como EDO.

En ella está nuestro Libertador, Simón Bolívar, comiendo una deliciosa arepa, la cual prefería comer antes que el pan.

En esta página queremos que ilustres a Simón Bolívar, El Libertador comiendo arepas, cuando era niño. Ahora tu eres el artista, ¡manos a la obra!



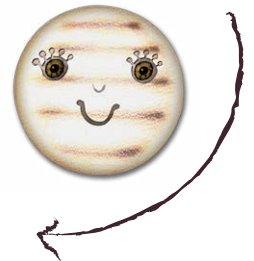
¿Qué pasaría si una mañana despertamos y al hacer las arepas solo nos salen en forma de estrella?

Actividad para niños de Educación primaria

¿Qué sería lo bueno?

¿Qué sería lo malo?

¿Qué sería lo interesante?



Instrucciones para Mini Títeres

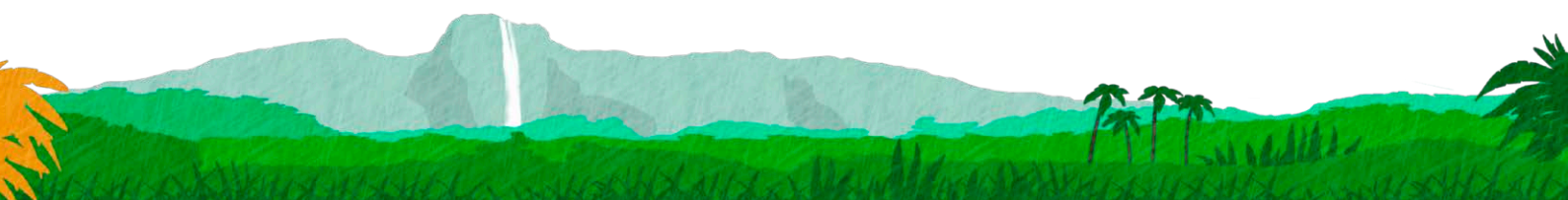
Actividad para niños de Preescolar hasta 2° de Primaria

Necesitarás los siguientes materiales:

- Palitos de madera de helado reciclados o pitillos reciclados
- Emoticones de arepitas de la hoja de recortado Mini Títeres
- Pegamento o cinta adhesiva
- Tijeras

Instrucciones

- Imprime la hoja de recortado titulada “Mini Títeres” en una hoja de cartulina blanca.
- Recorta los emoticones de arepitas.
- Pega en la parte superior del palito de helado, una copia del emoticón que prefieras.
- Realiza una función de títeres inventando tu propia historia. Invita a tus amigos o familiares a participar en ella.
- Debes ver muy bien cuál es la emoción que representa cada emoticón y así interpretarla lo mejor posible.



Mini Títeres recortables

Imprime en cartulina y recorta cada una de las arepitas.



Juegos para trabajar valores, emociones y vocabulario venezolano

Si yo fuese....

En este ejercicio, vamos a trabajar el valor de la empatía. Para ello vamos a imaginar cómo nos sentiríamos si fuésemos otra persona, objeto o animal.

Por ejemplo, si yo fuese una arepa me sentiría feliz cuando me comen, me aliviaría quitarme el frío al estar en el horno porque es caliente... o si yo fuese Simón Bolívar me sentiría muy feliz de haber ayudado a tantos países a ser libres, me gustaría que me llamen Libertador, me sentiría cansado de ir a caballo tanto tiempo...

La empatía es importante porque nos permite percibir y comprender lo que otros pueden sentir para poder comunicarnos mejor y brindar nuestro apoyo de ser necesario.

Escoge una de las palabras del Banco de Vocabulario y a continuación deberás imaginarte que eres ese personaje, animal, planta o cosa, y decir cómo te sientes al ser quien eres.

Banco de Vocabulario de Si yo fuese...

Turpial, arepa, orquídea, araguaney, budare, masa, maíz, agua, sal, harina de maíz, Simón Bolívar, cocinero, escritor, ilustrador.



Adivina quién soy

Debes describirte para que los demás adivinen tu personaje, sin decir tu nombre. Los otros jugadores pueden hacer preguntas que solo puedes responder diciendo Sí o No. Ejemplo: ¿Eres redonda? ¿Puedes ser dulce o salada? ¿Tienes variedad de rellenos?, ¿Te comen en Venezuela y Colombia?... ¡Sí! Soy la arepa.

Veo veo

Instrucciones para jugar

Este juego lo solemos jugar cuando vamos de viaje en el carro. O cuando hay que esperar en el médico, en un restaurante, o simplemente sentados en un parque. Es ideal para aprender nuevo vocabulario y también el abecedario o los colores.

El primero que comienza “viendo”, escoge algo que pueda ver discretamente, puede ser un objeto, animal, persona o planta. Una vez elegido, con los demás jugadores que tienen que adivinar lo que se está viendo, inicia este diálogo:

Primer jugador: —Veo veo

Otros jugadores: —¿Qué ves?

Primer jugador: —Una cosita.

Otros jugadores : —¿Y qué cosita es?

Primer jugador: —Empieza por la letra “C” (o puedes hacerlo por la variable color).
“Es de color azul”.

Jugador2: el cielo

Primer jugador: no

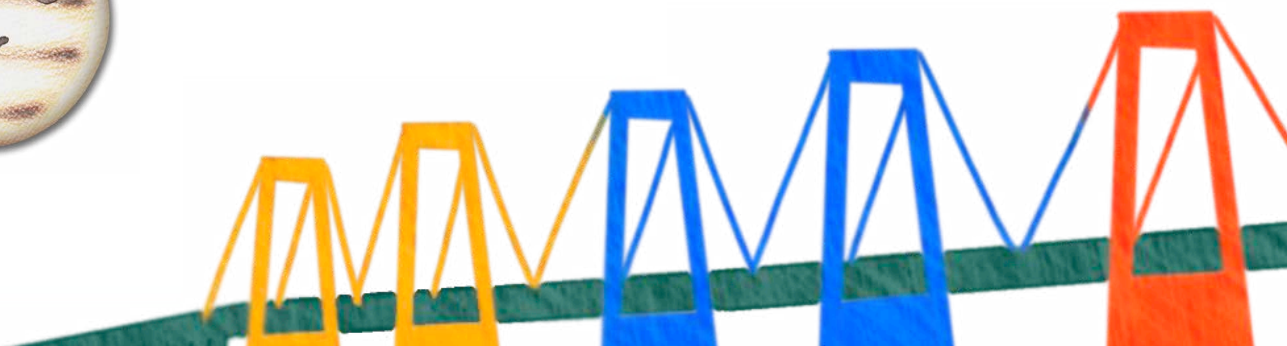
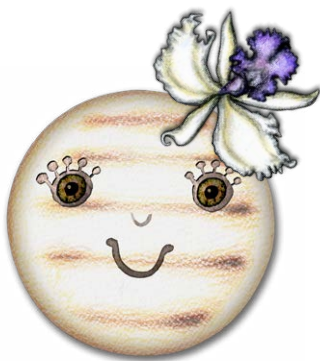
Jugador 3: ¿Está cerca?

Primer jugador: Sí.

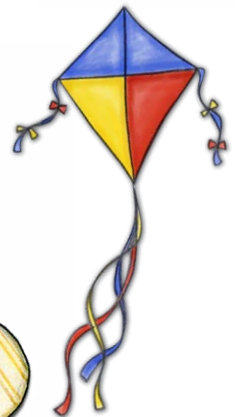
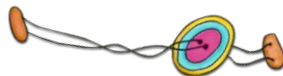
Los otros jugadores deben mirar a su alrededor y tratar de adivinar qué se está mirando. Y el primer jugador que “ve” debe decirles si es ese objeto o no. Y así hasta que consiguen adivinar lo que se está mirando.

Gana el jugador que adivine, y su premio es ser el próximo jugador que elige lo que ve, mientras los otros adivinan.

Para jugar este juego con el vocabulario venezolano utiliza la lámina titulada “Veó veó”, que verás en la próxima página.



Vevo vevo



Dibuja, recorta y pega tu Arepa

Actividad para niños de Educación Preescolar



Haciendo uso de una hoja de papel , colores o marcadores y tijeras, dibuja unas arepas, recórtalas y ponlas a asar en el budare.
¡No olvides darles la vuelta!

¿Qué es la arepa para Ximena, autora de Soy la arepa?

La palabra arepa viene rellena de amor del bueno. Arepa son mis pies pequeños bajando las escaleras de la cocina para encontrar ese tesoro redondo y crujiente metido en la cesta bajo el mantelito bordado de la “Bisa Rita”, mi bisabuela

En casa las arepas eran medianas y delgaditas, las hacían bien temprano. De pequeños solo nos daban la masa o nos hacían zaporrota, posteriormente llegaban a mi plato como barquitos cargueros, cortadas por la mitad y rellenas con variadas y sabrosas mercancías. Mamá Gos (mi abuela paterna) nos hacía en ocasiones arepitas andinas que nos comíamos ¡con el mejor mojito del mundo!

Las arepas son parte importante de mi familia e historia. Mi abuela Lutecia me las enseñó a hacer de colores y a comerlas de maíz pilao, mamá me dijo que son más sanas agregando a la masa semillas y cereales, mi abuela Gos me explicó que las arepas fritas llevan un huequito en el centro para freírse mejor, y que las arepas viejas se pueden usar para hacer sopa o que se mojan y se vuelven a hornear para quedar como nuevas. Aparicia, la gorda Ligia y la señora Beatríz me enseñaron sus técnicas de amasado, y así todos ellos me ayudaron a conseguir la redondez de la arepa, de la que habla Dorta, para poder compartirla con mi nueva familia y mis amigos.

Las arepas de mi esposo tienen su técnica alemana y tengo que confesar que calcula mejor la cantidad de arepas, ¡yo siempre hago de más! Las de mis hijos no son redonditas y varían de tamaño. Realmente no importa si son iguales o son perfectamente redondas, si son gordas o flaquitas, si están rellenas o son viudas, lo que importa es que tengan ese ingrediente fundamental que las caracteriza...el amor de familia.

El preservar esta tradición es vital para nosotros los venezolanos, porque la arepa es nuestra hermosa tierra hecha pan, y nos sentimos orgullosos de compartirla con nuestros seres queridos. Comer una arepa es estar en casa.

Espero que hayas disfrutado de este libro y que en @historiadelaarepa, nos compartas ¿Qué es la arepa para ti? No dejes de mandar una foto de tu receta de arepas, ¡listas!



XIMENA MONTILLA ARREAZA

@ximenamontillaarreaza

@claseslistas

@historiadelaarepa

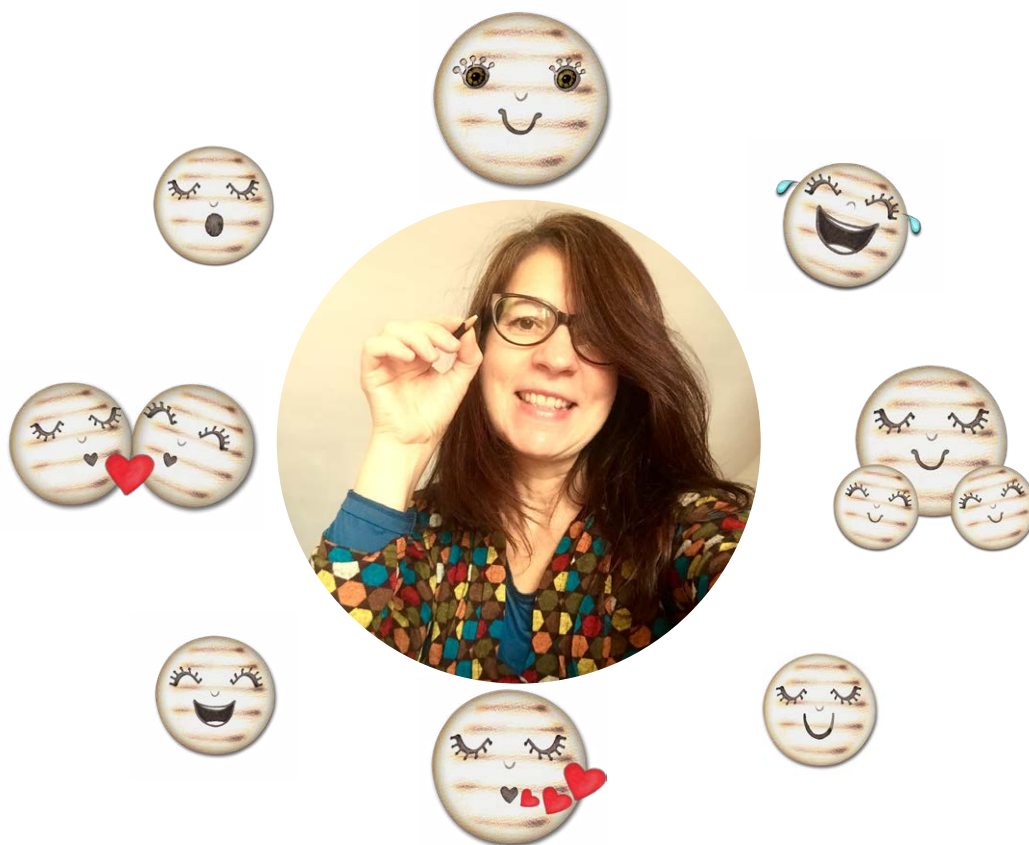
Es docente de Educación Especial y Educación Infantil e Idiomas, escritora y ponente TED x. Diseña material educativo y escribe libros infantiles para su editorial Clases Listas. En su blog www.ximenaconx.com comparte tips para familias y docentes bilingües y resalta la importancia de enseñar español en casa como lengua afectiva, a través de la lectura y la cultura que acompaña al idioma. Actualmente vive en Atlanta, EEUU con su esposo Erik, sus tres hijos y su perro Lucky.

¿Qué es la arepa para Laura Stagno, ilustradora de Soy la arepa?

¡Plastilina comestible, nada más sabroso que eso!

Unas mini arepitas, esa fue la primera comida que preparé con mis manos cuando muy pequeña, recuerdo el trabajón para que me quedaran medianamente redondas. Mi mamá me las asaba en el budare y el aroma a maíz tostado impregnaba la casa entera. Me las comía con muchísimo gusto, así sin relleno, disfrutando el sabor quemadito.

Arepas de harina de maíz industrial, arepas andinas de harina de trigo, arepas de maíz pilado, ¡qué gran bendición esa que nos ha quedado! Apuesto a que ese olor que se mete por los poros de la memoria lo tenemos grabado en el alma todos los venezolanos...



Laura Stagno
@laurastagnoilustra

Es venezolana y estudió Pintura y Artes Gráficas en el Instituto Armando Reverón de Caracas. Vivió muchos años en Japón donde estudió Animación y ha ilustrado variados libros para niños dentro y fuera del país. Actualmente reside en Barcelona, España con su hija Iroma quien al igual que ella ama los cuentos y las arepas.



Carta de despedida

Querido pequeño lector y amigo:

Ha sido muy chévere acompañarte durante esta aventura y espero que hayas disfrutado tanto como yo descubriendo las tradiciones de nuestro amado país.

Te dejo algunos consejos especiales, solo para tí:

Las tradiciones son importantes porque nos cuentan quiénes somos, y se mantienen vivas cuando las hacemos nuestras y las compartimos en familia y con amigos. Así que recuerda cada vez que te comas una arepa en familia, que en tus manos tienes un pedacito de Venezuela, y que disfrutarla es mantener viva una tradición milenaria que puedes compartir con todos tus seres queridos.

Lee este libro cada vez que quieras, invita a otros amigos a conocerlo. Enséñales palabras en español, o palabras venezolanas graciosas. Descubrirás que nuestro idioma es muy bonito, interesante y divertido cuando lo compartes.

Practica a amasarme, y no te preocupes si no te salgo redonda las primeras veces, lo importante es el amor y las ganas con que me hagas. A tu abuela, tío, papá o quien las hace en casa, tampoco le salía redonda al comienzo.

Nunca dejes de soñar, inventar, crear, jugar e investigar, pues aunque crezcas es importante recordar como pasársela bien y ustedes los niños saben hacerlo mejor que nadie.

Bueno ahora me despido me voy a una fiesta que me invitaron a tocar el cuatro y bailar Joropo.

Con cariño,

La Arepa



Agradecimientos especiales

A quienes colaboraron de una u otra manera en la elaboración de este libro ¡Muchísimas gracias!, en nombre de todos los niños y familias venezolanas que disfrutarán de estas recetas, juegos, ilustraciones y actividades que buscan preservar nuestra hermosa cultura y fomentar el aprendizaje del español como lengua afectiva por medio de nuestras tradiciones.

Renato Danieli	@lospanasfoodmarket
Epa Come Arepa	@epacomearepa
Chamos's Store	@chamostoreofficial
Mrs. Rosa	@mrsrosa_
Viko	@gauchogrillx
Venezuelan Store	@venezuelanstoreus
Brazza Steaks	@brazzasteaks
Maestro Alfredo Rugeles	Youtube: alfredorugeles
Juan Carlos Ruíz	@vozjuancarlos
Roberto Bernal	@organicomarketing
Seguros y Valientes	https://segurosyvalientes.com
Hecho por venezolanos	@hechoxvenezolanos
VenMundo	@venmundo
Juan José Hernández	@juanjo_luthier
Manuel Alejandro Rangel	@manuelmaracas
Marielly Ramírez	@marielly_ramirez
Las arepas de Lyna	@arepasdelyna



EL
LIBRO DIGITAL
JUEGA CON SOY LA AREPA
FUE PRODUCIDO Y PUBLICADO
EL 12 DE SEPTIEMBRE DE 2021
EN LA CIUDAD DE CARACAS, PARA
CELEBRAR JUNTO A TODOS LOS
NIÑOS QUE ESTÉN DONDE
ESTÉN COMEN AREPAS.



#Soy la arepa

Juega con **Soy la Arepa**

Recetas, juegos y tradiciones venezolanas



9 798987 456002

