



# »»»» UNA AREPA HECHA POSTAL

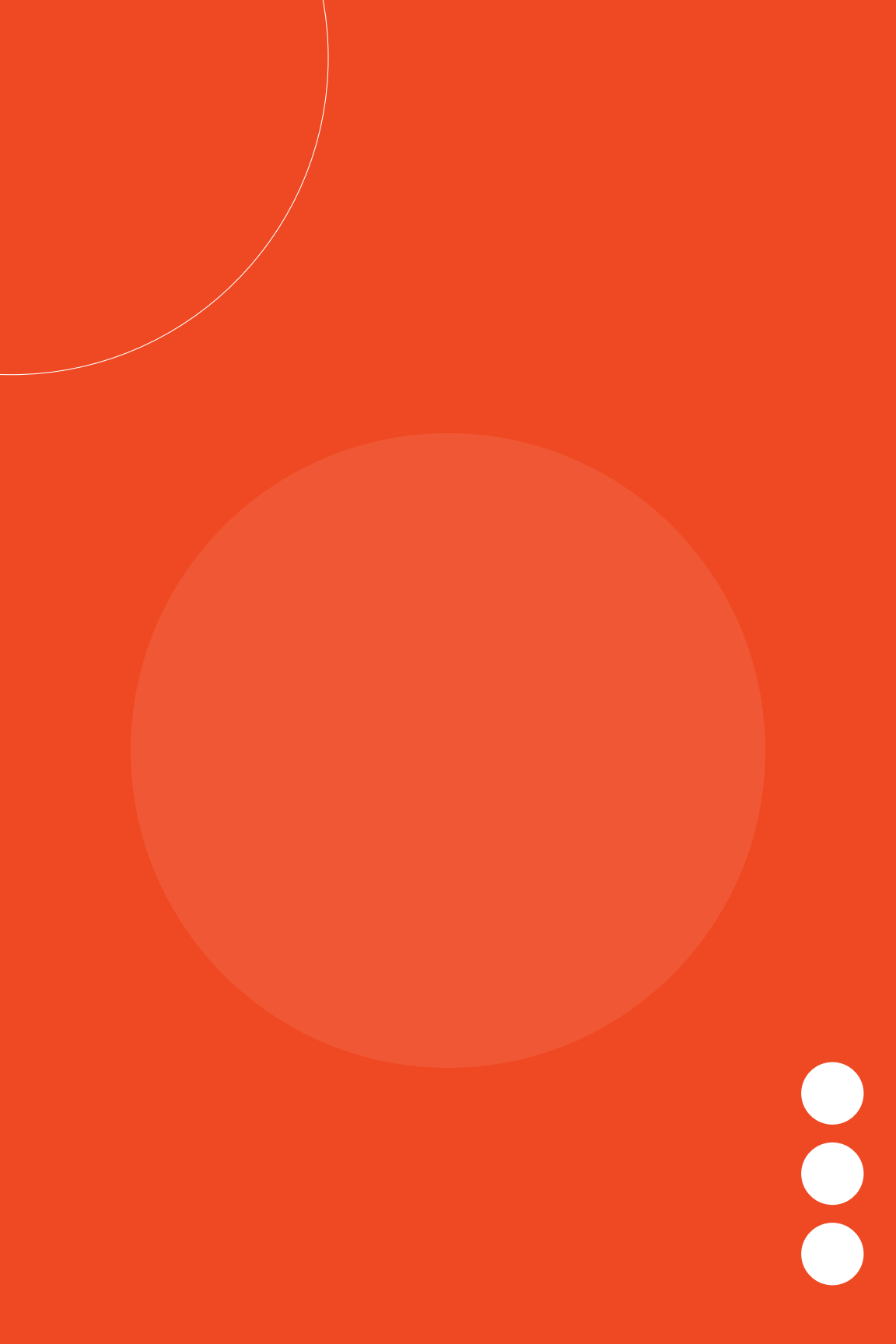
VISIONES **47**

SABORES **16**

XIMENA MONTILLA ARREAZA

IRA LEÓN

SUSANA BENKO  
IVANOVA  
DECÁN GAMBÚS





VISIONES **47**

SABORES **16**

# »»»»» UNA AREPA HECHA POSTAL



## **UNA AREPA HECHA POSTAL 47 VISIONES Y 16 SABORES**

Idea original y compilación

**Ximena Montilla Arreaza | @ximenamontillaarreaza**

Concepto editorial

**Ximena Montilla Arreaza e Ira León**

Concepto gráfico y diseño

**Ira León**

Coordinación editorial,  
corrección y edición de textos

**Manuela Montilla | @galacticatea.editora**

Impresión y encuadernación

**Gráficas Acea, C.A.**

**Bajo el cuidado de César Acea**

### **RETRATOS**

José Andrés Castillo: Muu Blanco

Leslie Gabaldón: Alexandra de Yavorsky

Renato Donzelli: Eduardo Azuaje

Eugenia Sucre: María Eugenia Manrique

Ricardo Leizaola: Luis Romero

Reyva Franco: Gerald Espinoza

Ana Luisa Figueredo: Corina Briceño

Calixta Castro: Ira León

Patrick Dolande: Federico Tischler

David Racca: Sumito Estévez

Jesús E. Vázquez: Pilar Cabrera

Natasha Lashly: Issam Koteich

Liliana Martínez: Daniel Torrealba

y Gabriel Castañeda

**UNA AREPA HECHA POSTAL  
47 VISIONES Y 16 SABORES** ISBN:  
979-8-9915211-6-1  
© Arraigo Group, 2025. Atlanta, USA  
Todos los derechos reservados



## ÍNDICE

### EDITORIAL

- XIMENA MONTILLA PG 3

### PRÓLOGO

- SUSANA BENKO PG 7

### 47 VISIONES

- GERALD ESPINOZA PG 13
- LUIS ROMERO PG 15
- MARIÚ PG 17
- NORMA MORALES PG 19
- CAMILA OTERO PG 21
- CORINA BRICEÑO PG 23
- NAYARÍ CASTILLO PG 25
- ENRIQUETA AHRENSBURG PG 27
- TOÑA VEGAS PG 29
- IRA LEÓN PG 31
- ANITA REYNA PG 33
- JESÚS MATHEUS PG 35
- ALEJANDRA MANDELBLUM PG 37
- RICARDO BENAİM PG 39
- LAURA STAGNO PG 41
- LEONARDO RODRÍGUEZ PG 43
- OAYA PG 45
- KARLA MOLINA PG 47
- ONOFRE FRÍAS PG 49
- ANDREÍNA ACERO PG 51
- JOANNA VEGAS SÁNCHEZ PG 53
- MUU BLANCO PG 55
- ALEXANDRA DE YAVORSKY PG 57
- KALI MARTÍNEZ DÁVILA PG 59
- CARLOS SALAZAR-LERMONT PG 61
- BERNARDITA RAKOS PG 63
- PEDRO TINEO PG 65
- APAMAIRE PG 67
- SANTIAGO POL PG 69
- ARMANDO VELUTINI PG 71
- LOS MOROCHOS TWINS PG 73
- RAFA MUCI PG 75
- PATRICIO AGÜERO PG 77
- HELWING VILLAMIZAR PG 79
- GOLDEN 305 PG 81
- EDUARDO MOLINA PG 83
- EDUARDO AZUAJE PG 85
- HÉCTOR ROMERO PG 87
- EDO PG 89
- ELLIOTT ORTIZ PG 91
- MERY DEL CARMEN PG 93
- GUERRERO RODRÍGUEZ PG 93
- JORGE «EL NIÑO» TORREALBA PG 95
- MARI CARMEN PG 97
- «NANE» CARRILLO PG 99
- CONSUELO MÉNDEZ PG 101
- PENÉLOPE DÍAZ PG 103
- MARÍA EUGENIA MANRIQUE PG 103
- ROSANA FARÍA PG 105

### ARTE Y GASTRONOMÍA:

#### ENCUENTROS Y DESENCUENTROS

- IVANOVA DECÁN GAMBÚS PG 109

#### EL VALOR DE UNA AREPA • RECETARIO

##### LA SUSTENTABILIDAD

- PILAR CABRERA PG 117

##### LA SOLIDARIDAD

- JOEL A. TARFF ALCALÁ PG 121

##### LA RESILIENCIA

- ARGENIS RAMÍREZ PG 125

##### EL ARRAIGO

- CHUCHO ROJAS PG 129

##### LA IDENTIDAD

- FEDERICO TISCHLER PG 133

##### EL RESPETO

- ELIA NORA RODRÍGUEZ PG 137

##### LA EDUCACIÓN

- ZORAIDA BARRIOS PG 141

##### LA CREATIVIDAD

- MIGUEL GUERRA Y TATIANA MORA PG 145

##### LA SOSTENIBILIDAD

- ISSAM KOTEICH PG 149

##### LA EMPATÍA

- SUMITO ESTÉVEZ PG 153

##### LA MULTICULTURALIDAD

- GABRIEL CASTAÑEDA PG 157

##### LA INTEGRIDAD

- KARIN REQUENA PG 161

##### SABOR SIN ATAJOS

- KARIN REQUENA PG 165

##### LA VOLUNTAD

- DANIEL TORREALBA PG 167

##### LA JUSTICIA

- VICTORIA VALLENILLA PG 171

##### LA CONSTANCIA

- FRANCISCO ABENANTE PG 175

##### LA ESPERANZA

- HÉCTOR ROMERO PG 179

##### BOMBA DE CHICHARRÓN

- HÉCTOR ROMERO PG 182

#### LISTA DE OBRAS

PG 184

#### DE LA COLECCIÓN

##### HISTORIA DE LA AREPA

PG 188

**XIMENA MONTILLA**



### ● UNA AREPA HECHA POSTAL

Este año, desde Historia de la Arepa, celebramos el Día Mundial de la Arepa con una edición muy especial. No es un libro, es una caja. Un libro-objeto que guarda 63 postales –47 obras de artistas y 16 creaciones de chefs– que, juntas, son un retrato plural de Venezuela. Cada pieza es la voz y la mirada de un individuo, pero al reunirse se convierten en un imaginario que expresa nuestra identidad colectiva. No son solo imágenes y recetas: son huellas de lo que cada uno aporta y, al mismo tiempo, improntas de lo que soñamos y construimos juntos.

En un tiempo en que todo parece acelerarse y volverse efímero, quisimos regalarte un ritual. El ritual de sostener una postal, de girarla entre los dedos y contemplarla sin prisas, de guardarla en un libro; o escribir unas líneas con tu puño y letra, y enviarla a un ser querido. Como cuando ponías una aguja sobre un disco de vinil y esperabas la primera nota. Como cuando abrías un libro por primera vez y sentías su aroma. Como cuando, al despertar, llegaba, esta vez, el aroma de las arepas recién hechas para el desayuno.

La caja es para abrirla despacio, como quien abre un recuerdo atesorado. Cada postal de artista trae una mirada distinta de Venezuela. Cada receta de arepa de autor representa un valor de nuestro gentilicio y un sabor que nos cuenta una historia.

Porque, sí, esta edición nació de un momento de preguntas y nostalgias. Un tiempo en que amigos, dentro y fuera del país, se sentían lejos, abatidos. Yo me preguntaba: ¿Cómo se cura un guayabo a distancia? ¿Cómo abrazarnos sin estar en el mismo lugar? ¿Cómo enviar en una misiva una noche de boleros, un buen libro, una copa de vino con buenos amigos, una sopa caliente hecha por la abuela, un atardecer, un baño de mar, un escrito de esos que te desnudan el alma, un poema, un hogar...? ¿Será eso suficiente para sanar sus corazones?

Miré adentro... muy adentro, donde la vida golpea al ritmo de Aquiles Báez y Nella Rojas, y allí vino la primera idea: arte y gastronomía, dos lenguajes que todo lo pueden transformar sin importar la edad, el tiempo o el idioma. Lenguajes universales que nos acompañan desde siempre.

Tenía claro que quería reunir a artistas y cocineros en un libro para crear, desde el arte y la gastronomía, un puente que nos conectara. Donde cada obra fuese una mirada positiva de Venezuela y cada arepa de autor representara un valor del gentilicio venezolano para construir un imaginario de la Venezuela que queremos.

Comenzó un proceso de diálogo creativo con mi querida amiga y diseñadora Ira León. Juntas fuimos conceptualizando semana a semana cómo ese libro podía cobrar vida. Creo que su idea de hacer uso del Arte postal fue brillante. Así nació esta caja con 63 postales, un libro con textos sobre arte y gastronomía, y un recetario, que hoy unen diversas memorias, sabores y visiones de país. Entendí que no solo uníamos talentos, sino que también dábamos a cada creación la posibilidad de viajar en forma de postal, para llegar a otras manos y otros espacios, llevando un pedazo de Venezuela a donde hiciera falta.

Los valores más importantes asociados a nuestro gentilicio venezolano eran un ingrediente imprescindible: el valor del arraigo, para Chucho Rojas, que mantiene viva a Venezuela en sus proyectos pese a la distancia; el valor de la resiliencia, para Argenis, quien lleva los sabores de Falcón a Caracas en una laboriosa arepa artesanal que parecía olvidada; el valor de la sustentabilidad, para Pilar Cabrera, quien en la isla de Margarita, ha basado su propuesta culinaria en la pesca artesanal y en productos locales que antes estaban en extinción o bien eran descartados. Así fui asignando, a cada uno, el valor que pensé, mejor podían representar.

De esta manera, el proyecto siguió creciendo hasta convertirse en un entramado de atributos que reflejan la riqueza de nuestra idiosincrasia: la identidad, para Federico Tischler; la empatía, para Sumito Estévez; la justicia, para Victoria Vallenilla; la multiculturalidad, para Gabriel Castañeda; la creatividad, para Tatiana Mora y Miguel Guerra; la solidaridad, para Joel Tarff; el respeto, para Elia Nora Rodríguez; la educación, para Mamazory; la sostenibilidad, para Issam Koteich; la voluntad, para Daniel Torrealba; la esperanza, para Héctor Romero; la integridad, para Karin Requena, y la constancia, para Francisco Abenante. Cada nombre y cada valor se entrelazaron como piezas de un mismo tejido cultural.

Como la arepa, nuestro país también se hace entre todos, y estos lenguajes –arte y gastronomía– nos unen y nos sostienen. Por eso, al abrir esta caja, no solo encontrarás imágenes, textos y recetas. Encontrarás un pedazo de país que puedes tocar, leer, mirar, cocinar, compartir y reescribir. Como una arepa recién hecha, está pensada para disfrutarse y compartirse con los seres queridos. Es un recordatorio de que, aunque nos encontremos lejos, hay rituales sencillos que nos devuelven a casa.

Y aunque la caja es, sin duda, una edición magnífica y entrañable, también pensamos en la posibilidad de que este trabajo llegue a muchos más. Por eso, como cada año, preparamos una edición digital gratuita, para todos los que deseen acercarse a estas historias y sabores. Además, realizamos una edición impresa disponible en Amazon, que si bien no reproduce la experiencia libro-objeto en sí, permite apreciar las obras, cocinar las recetas y conocer más de nuestra gastronomía y cultura. De esta manera, el proyecto se abre a distintas formas de encuentro, siempre con la intención de que nadie quede fuera de esta celebración.

Este proyecto es posible gracias al respaldo del grupo editorial Arraigo Group, bajo cuyo sello nace, cada año, una nueva obra gastroliteraria en Historia de la Arepa, y gracias al apoyo constante de Arraigo Foundation, que durante todo el año nos brinda el impulso necesario para seguir creando, difundiendo y celebrando lo mejor de nuestra cultura.



• **Ximena Montilla Arreaza**

[@ximenamontillaarreaza](#) | [www.arraigogroup.com](#) | [www.historiadelaarepa.com](#)

Psicopedagoga y neurogastrónoma; M.Sc. en Dirección y Gestión de Centros Educativos (Universidad de Barcelona-UB, España). Es CEO del Grupo Editorial Arraigo Group y de Arraigo Foundation; y directora del Proyecto Historia de la Arepa (Premio Armando Scanonne 2023). Ponente en Charla TEDx «El Español como Lengua Afectiva», y en el Congreso de Mujeres Líderes Latinoamericanas en Harvard. Autora del libro infantil *Soy la Arepa* y ha publicado cuatro libros más en la colección Historia de la Arepa; sus libros han sido reconocidos con cinco premios ILBA 2023 (International Latino Books Award), y ocho Gourmand Awards 2022, 2023 y 2024. Fue representante de Venezuela en el Simposio de Gastronomía Internacional de Umea, Suecia 2023; y es parte del WEF (Woman Economic Forum).



**SUSANA BENKO**



## ● PRÓLOGO

«El mundo es ancho y ya no es ajeno»; estas palabras, que en su acepción original nos recuerdan al despojamiento de las tierras y disgregación del mundo indígena en la recordada novela de Ciro Alegría, hoy nos dibujan una realidad desafiante en la vida de los venezolanos. ¿Disgregados?, ¿desunidos?, u ¿olvidados? Preguntas diversas a respuestas también diversas. Hoy el venezolano está en su tierra de origen, y otros muchos, están en otros lados. Todos llevando consigo su historia personal, su abanico de tradiciones, sus argumentos particulares contra el olvido. En uno u otro lugar, es imposible olvidar olores, colores, sabores, expresiones. El venezolano se distingue en cualquier contexto, sea por el habla —sin importar cuál acento regional tenga—, como por la forma usualmente jocosa o humorística de asumir las situaciones más adversas.

No es extraño que todavía hoy hablemos de identidad, incluso en medio de una gran diversidad personal. Pero, para que haya una identidad, se debe poseer algo fundamental: memoria. Sin ella, las fronteras se diluyen, los referentes desaparecen, y se deja de «pisar tierra». Gracias a la memoria, se preservan las tradiciones; y entre estas, la gastronómica, en particular la de «la arepa», uno de nuestros alimentos que hoy connota gentilicio, unión, hogar...

## ● EL LIBRO

*Una arepa hecha postal*, no es otro libro más sobre la arepa: es una publicación multidimensional, tal como lo es su variedad de objetivos. Empecemos por comentar acerca de sus diversos formatos. Es un libro impreso que podemos disfrutar [degustar] al hojearlo. Tiene su versión digital que permite la accesibilidad de su información a cualquier lector, cocinero o amante del arte, donde quiera que esté. Pero asimismo, es una caja de postales que contiene las imágenes, recetas y reflexiones sobre el significado de este alimento —y por ende, sobre la esencia de la venezolanidad— de cada uno de los autores participantes: artistas plásticos, diseñadores, chefs y gastrónomos. En cualquiera de estos formatos, se trata de un importante registro de experiencias sensoriales donde vemos, saboreamos y olemos con los ojos.

Para ello, se ha propuesto a cuarenta y ocho artistas venezolanos crear con sus respectivos lenguajes y técnicas su imagen de la arepa, o bien, lo que esta, en tanto símbolo identitario, les evoca. «La arepa —se señala en la invitación enviada a cada artista—, tiene de por sí una historia única, marcada en los patrones marrones que deja el budare al cocinarla. Esas improntas cuentan un relato de tradición, de origen, de quiénes somos. En este proyecto, invitamos a cada artista a imaginar que la arepa es Venezuela, un lienzo que puede transformarse y fortalecerse con los atributos y valores que cada creador aporta desde su mundo interior». Este «ejercicio» de exploración en las remembranzas personales, dio como resultado un valioso grupo de obras visuales, de enorme riqueza por su inventiva y heterogeneidad.

Lo mismo ocurrió con los chefs y gastrónomos. Para todos ellos, la arepa es más que un alimento. Es, también, un símbolo —y una excusa— para los afectos, la evocación, la convivencia, y sin duda, para la inventiva, porque es un gran desafío hacer de lo cotidiano, un evento —un plato— excepcional. No obstante, el ejercicio propuesto a los chefs introdujo otro valor a considerar en la reflexión sobre la venezolanidad: la condición «multicultural» que nos define. Esta noción de «lo múltiple» en la conformación de nuestro gentilicio se tradujo en la

noción de la «Arepa mestiza», en otras palabras, en la unión y en la convivencia a través de la multiplicidad de sabores.

Para entender esta interesante interrelación entre dos áreas culturales diferenciadas como son el arte y la gastronomía, será de gran riqueza para el lector apreciar las reflexiones que nos brinda Ivanova Decán Gambús, presidenta de la Academia Venezolana de Gastronomía, en su ensayo «Arte y gastronomía: encuentros y desencuentros». Ella, con su enorme experiencia profesional en ambos campos, es la mejor guía para el acercamiento multisensorial que este libro propone.

## ● EL MAÍZ ES MÁS QUE ALIMENTACIÓN

Hemos comentado acerca de la arepa como símbolo de identidad, de pertenencia a un territorio, de un sentir venezolano. Pero, la arepa, vale recordar, tiene un punto de partida: el maíz, un alimento ancestral, proveniente de nuestros pueblos originarios a lo largo de toda la América. Tan importante es su valor, que trascendió sobremanera a la sola alimentación: los antiguos pueblos maya y quiché le dieron una connotación mítica, pues, gracias al maíz, se pudo crear [*construir*] al hombre perfecto:

Entonces fueron molidos el maíz amarillo, el maíz blanco, [...] El alimento se introdujo en la carne, hizo nacer la gordura, la grasa, se volvió la esencia de los brazos, de los músculos del hombre. Así hicieron los Procreadores, los Engendradores, los Dominadores, los Poderosos del Cielo, como se dice. Inmediatamente, fue pronunciada la Palabra de Construcción, de Formación de nuestras primeras madres, primeros padres[...] Tales fueron nuestros primeros padres, fueron los cuatro hombres contruidos: ese único alimento entró en su carne. (*Popol Vuh*, s. XVI)

Desde su origen, entonces, el maíz, como fruto proveniente de la tierra, es símbolo de vida, de creación y sin duda de trascendencia.

Entonces, la novedad se inicia en la masa...

## ● AREPAS DE AUTOR

El lector apreciará, a medida que va revisando las recetas, que la masa está sujeta a interesantes variaciones: según tipos de maíz, según tipos de harinas —precocida o de maíz pilado—, según sus formas de preparación como la nixtamalización, un proceso muy particular de cocción del grano seco, molienda, amasado, etc.; y otras en sus combinaciones como la mezcla de lo dulce de la harina para cachapas con lo salado de la que es para arepas. Al final, apreciamos que existe una riqueza enorme de texturas y sabores, solo en referencia a la masa. A esta, debemos seguidamente considerar a los rellenos...

Las dieciséis recetas aquí presentes contienen distintas propuestas de rellenos, cuyas fotografías denotan elegancia en su presentación. Cada imagen da cuenta de la inventiva ilimitada que hay en su elaboración: unas con carnes de diversos tipos (lomo, asado, *roastbeef*, cerdo); otras con variedad de pescados y frutos de mar (bagre, sardina, erizo, mejillón) y por supuesto, acompañadas de quesos y otros ingredientes que, de alguna manera, vale señalar, «dicen» o «expresan» mucho acerca de sabores de alguna región particular del país. Para algunos cocineros es la sazón propia de su hogar; para otros, es resultado de su creación. En ambos, se trata de una exploración en el sabor, en el que se busca, como último fin, el deleite y un deseo de incrementar el sentido de pertenencia de un plato que nos es tan familiar.



## ● ARTE PARA MIRAR Y DEGUSTAR

Artistas, chefs y gastronomos realizaron un importante ejercicio al participar en este proyecto: debían responder, qué es la arepa para cada quien y qué significa en el imaginario de nuestro gentilicio e identidad. Puede decirse que en todos prevaleció que este alimento representa una voluntad de preservación de nuestra memoria, sea en el ámbito familiar, como de nuestra geografía, tradiciones e, incluso, humor local. Esto se acentúa en la situación de migrante, y explica por qué muchas de las respuestas apuntaron a que la preservación de esta tradición culinaria, significa un acto de resiliencia, de compromiso, de unión. Porque compartir la arepa en la mesa, implica convivencia y honestidad para relacionarse con el otro.

Los artistas presentes reconfirmaron estos valores en palabra y en obra. La redondez de la arepa, como forma simbólica e identitaria, aparece en muchas de sus imágenes. Se expresa como «cobijo», como amor, en su acepción maternal; e incluso, en algunos casos, con una sacralidad de connotación cristiana.

Por otro lado, la «calidez de hogar» que la arepa sugiere, nos recuerda que no en vano hablamos sobre la «madre tierra». El sentido germinal del maíz, su representación artística ligada a imágenes vegetales, aparece de manera recurrente: como fibras (lineales), como forma (bulbos, círculos de granos, de mazorcas), como color; elementos todos, propios del lenguaje plástico. Al final, de alguna manera, se remite a la naturaleza, a su sentido originario.

Vale decir que esta particular connotación «germinal», también puede verse bajo otra perspectiva: en la palabra. Nombrar la arepa es otra manera de «darle cuerpo». *Erepá* la llamaban los indígenas. De este modo, varias de las obras de arte aquí propuestas, no solo la visualizan: la nombran, la «rellenan» de ideas, la narran, la diseñan, la construyen tipográficamente, o bien, la asocian con elementos de la infancia, de la cocina, de la mesa. Incluso, es vista como portadora de algún mito o fábula. Suscita, como se puede apreciar, múltiples posibilidades narrativas.

El humor en ello también está muy presente. Es sin duda una forma de expresión muy propia del alma del venezolano. Lo vemos aquí en pensamiento e imagen. Algunos dibujantes y caricaturistas convocados, nos presentan una arepa «humanizada» al adjudicarle vida propia al estilo de los cómics. O bien, al fotografiarla jocosamente junto a otros objetos, apelando a la chispa y complicidad del lector-espectador. Y, a veces, ni siquiera está presente su figura, sino la evocación de un paisaje que nos convoca porque lo reconocemos y lo sabemos nuestro.

Entonces, no cabe duda del poder comunicacional que tiene la arepa en nuestro imaginario, especialmente porque toca la fibra más sensible del comensal, sea venezolano o de otros países y culturas. Ello es posible, en última instancia, porque la arepa es un placer que se ha hecho universal.





• **Susana Benko**

@susanabenko | [www.susanabenko.blogspot.com](http://www.susanabenko.blogspot.com)

Crítico de arte, investigadora, museóloga y docente. Licenciada en Letras por la Universidad Central de Venezuela y Magíster en Literatura Latinoamericana Contemporánea por la Universidad Simón Bolívar. Desde 1990, es miembro de la Asociación Internacional de Críticos de Arte (AICA-Capítulo Venezuela) y asesora editorial, en Venezuela, de la revista internacional *ArtNexus*. Ha ejercido la curaduría en instituciones como el Museo de Bellas Artes, la Galería de Arte Nacional, el Museo de la Estampa y del Diseño Carlos Cruz-Diez, y el Museo Alejandro Otero. Es profesora de Arte Moderno Europeo y Venezolano en la Universidad Metropolitana; y co-conductora del programa *Un minuto con las artes* distinguido –por la difusión del arte venezolano–, con el premio AICA en 2022. Autora de varios libros sobre crítica e investigación artística, ha recibido reconocimientos como el Premio Municipal de Investigación Literaria, en 1990, al libro: *Vicente Huidobro y el cubismo*. En el 2006, el Premio Nacional del Libro de Venezuela, por *Carteles del Museo de Bellas Artes*; y el premio CIANE, en 2022; entre otros.



GERALD ESPINOZA  
LUIS ROMERO  
MARIÚ  
NORMA MORALES  
CAMILA OTERO  
CORINA BRICEÑO  
NAYARÍ CASTILLO  
ENRIQUETA AHRENSBURG  
TOÑA VEGAS  
IRA LEÓN  
ANITA REYNA  
JESÚS MATHEUS  
ALEJANDRA MANDELBLUM  
RICARDO BENAİM  
LAURA STAGNO  
LEONARDO RODRÍGUEZ  
OAYA  
KARLA MOLINA  
ONOFRE FRÍAS  
ANDREÍNA ACERO  
JOANNA VEGAS SÁNCHEZ  
MUU BLANCO  
ALEXANDRA DE YAVORSKY  
KALI MARTÍNEZ DÁVILA  
CARLOS SALAZAR-LERMONT  
BERNARDITA RAKOS  
PEDRO TINEO  
APAMAIRE

SANTIAGO POL  
ARMANDO VELUTINI  
LOS MOROCHOS TWINS  
RAFA MUCI  
PATRICIO AGÜERO  
HELWING VILLAMIZAR  
GOLDEN 305  
EDUARDO MOLINA  
EDUARDO AZUAJE  
HÉCTOR ROMERO  
EDO  
ELLIOTT ORTIZ  
MERY DEL CARMEN GUERRERO  
RODRÍGUEZ  
JORGE «EL NIÑO» TORREALBA  
MARI CARMEN «NANE» CARRILLO  
CONSUELO MÉNDEZ  
PENÉLOPE DÍAZ  
MARÍA EUGENIA MANRIQUE  
ROSANA FARÍA



## GERALD ESPINOZA

Artista visual e ilustrador. Nace en Caracas en 1974. Vive en Quito y se dedica al desarrollo de libros infantiles y juveniles. Su trabajo combina la narrativa visual con un estilo lúdico y onírico. Su libro-álbum *Gallo Galo* ganó la mención de Ilustración, en los Mejores Libros del Año del Banco del Libro; fue postulado a la Exposición Internacional de Ilustración de Bratislava, estuvo en la Lista de Honor IBBY y fue seleccionado por el catálogo anual *The White Ravens* como uno de los libros más bellos del mundo. En 2023, fue ganador del Premio Iberoamérica Ilustra. Ha dado conferencias en ferias internacionales, congresos de ilustración; y dicta talleres de arte. Ha expuesto su pintura dentro y fuera de Venezuela.

**En su postal *Asavke* y el origen de la arepa, Espinoza crea una historia inspirado en los mitos de creación indígenas: una madre ve a su hija, la princesa Asavke, sumida en tristeza, y le baja la luna llena para cocinársela sobre un budare de piedra. La joven la comparte con su comunidad, y así nace la arepa, como alimento sagrado y cotidiano. Un tributo visual a la invención, y al sentido de comunidad.**

@geraldespinoza.art  
www.geraldilustra.wixsite.com



### ASAVKE Y EL ORIGEN DE LA AREPA

2025

ÓLEO SOBRE PAPEL Y RETOQUE DIGITAL  
15 x 21 cm



a r e p a '





## **AREPA**

2016

SELLOS DE CAUCHO

SOBRE PAPEL CUADRICULADO

20.8 x 16.5 cm

---

## **LUIS ROMERO**

---

Nacido en Caracas en 1967, es artista, curador, editor y gestor cultural. Ha realizado 15 exposiciones individuales en Venezuela, así como en ciudades como Ámsterdam, Miami, Londres, León, Oaxaca y Panamá. Ha participado en más de 60 muestras colectivas, entre ellas la *documenta 12* en Kassel, Alemania, la 8ª Bienal de Mercosur (Brasil), «El Dorado: Myth of Gold» (Nueva York), la Trienal Poligráfica (Puerto Rico) y otras en República Dominicana, Australia, Perú y Chile. Es fundador de Oficina#1 y de ABRA, espacios de arte contemporáneo en Caracas; así como editor de la revista *Pulgar*. Su obra ha sido reconocida en múltiples oportunidades y forma parte de importantes colecciones dentro y fuera del país.

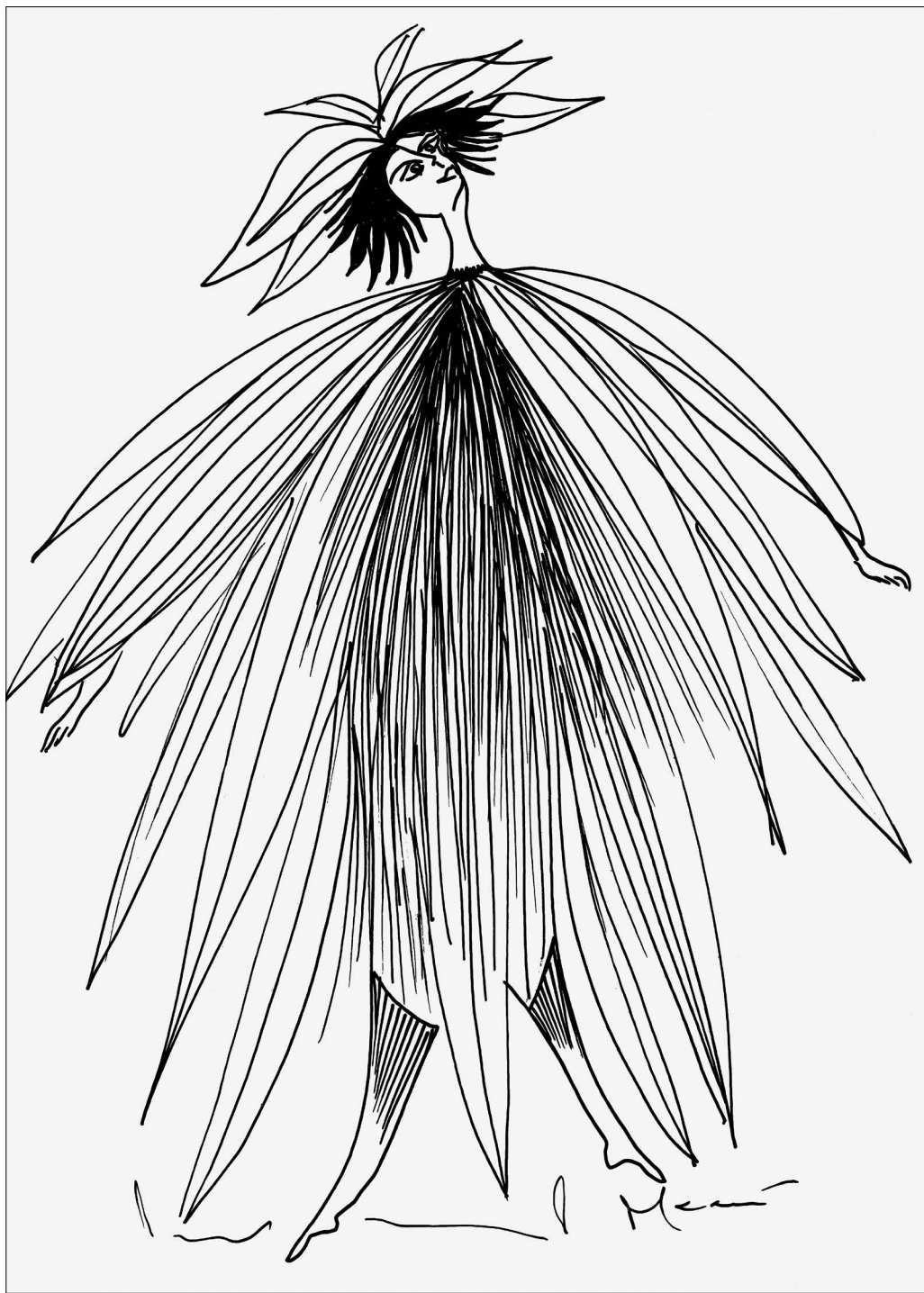
**En su obra *Arepa*, realizada en 2016 dentro de una serie para el formato de arte postal, Romero utiliza sellos de caucho sobre papel cuadriculado para abordar el imaginario formal y simbólico de la arepa. La figura se construye mediante la repetición del maíz, su ingrediente fundamental, revelando así una reflexión conceptual sobre el alimento como forma, territorio y memoria.**

@callmeelromero

<https://abracaracas.com/artista/luis-romero/>

<https://www.oficina1.com/luis-romero/>







## **HOMBRE DE MAÍZ**

2023

TINTA SOBRE PAPEL

27,5 x 21,5 cm

---

## **MARIÚ**

---

Nace en Caracas en 1952. Artista e ilustradora. Desde muy joven se inicia en el mundo de las artes plásticas, el dibujo, el teatro de títeres, las sombras chinescas; y la investigación participativa. Entre sus maestros están Mercedes Pardo, Luis Luksic y los niños, a los que dedica buena parte de su proceso en exitosos Talleres de Arte y Reciclaje que dirige junto a Wolfgang Vegas –CADAFE, BIGOTT, 123 este sábado es (Banco del Libro)–, que hacen parte de su investigación creativa.

Integrante del grupo de títeres Tákiti como escenógrafa y titiritera; realizó tres videos de la Ventana Mágica, en los 80, la más reconocida: *Coplas absurdas: El Calvo* (animación) y *La sirenita*; como ilustradora en los libros *Bolívar, una historia que debe ser contada* de Erika Schwab, *Historia de la Música* de Aquiles Nazoa; y *Laboratorio de la Naturaleza II* de Lutecia Adam.

**Mariú se inspiró en la alegría que produce la mazorca de maíz, y quiso darle vida como esta planta gramínea, de origen mesoamericano, nos la ha dado a nosotros los pueblos de América. «Yo soy el maíz, mi voz alegre dignifica. Me siembran con amor, me cultivan con paciencia y me comparten con alegría. Soy América, soy raíz indígena, soy identidad viva».**





## **OFRENDA** (DE LA SERIE *EREPA*)

2025

TRANSFERENCIA ILUMINADA

22 x 15 cm

---

## **NORMA MORALES**

---

Nace en Caracas, en 1960. Se gradúa como Docente en Artes del I.U. Pedagógico de Caracas y como Artista Gráfico egresada del Centro de Enseñanza Gráfica (CEGRA), en 1987. Se desempeña como maestra impresora en grabado, desde hace tres décadas, en el Taller de Artistas Gráficos Asociados Luisa Palacios (TAGA). Vive y trabaja en Caracas.

En su obra, Morales consolida un lenguaje gráfico refinado y expresivo, donde el tema central es la figura humana y la interrelación del cuerpo con el espacio circundante. Desde 1985 participa en proyectos artísticos y exposiciones nacionales e internacionales, de forma individual y colectiva, entre los reconocimientos obtenidos, destaca el Premio Nacional del Libro 2003, por sus grabados en el poemario *Amante* de Rafael Cadenas.

### **En relación a su postal *Ofrenda*, nos cuenta la artista:**

**«Cada cuenta del collar lleva la textura azarosa producida por la mano, y (...) la huella oscura grabada al momento de asarlas. Ese círculo diminuto, junto a otros iguales en una ronda infinita, nos habla de unión y armonía. Sirva su forma continua como un agradecimiento a las madres, abuelas, —especialmente a mi abuela paterna, Juanita—, y a todas las mujeres que levantaron una familia impulsadas por su gesto y entrega, al ofrendar el alimento cuyo germen primordial es el maíz».**





## CAMILA OTERO

Nace en Caracas en 1989. Estudió diseño de moda en BAU, Centro Universitario de Artes y Diseño de Barcelona (2013) y realizó un posgrado en Diseño Textil en el Fashion Institute of Technology (FIT) de Nueva York (2016). Vive en Barcelona, España, donde su carrera se ha desarrollado en el ámbito del diseño textil, creando colecciones de estampados para niños y colaborando con diversas marcas españolas. Apasionada de la belleza funcional, Camila explora la cerámica y la ilustración como formas de expresión artística. Su estilo se caracteriza por la delicadeza y la atención al detalle, fusionando elementos gráficos con una sensibilidad lúdica.

**En su postal, *Arepa sagrada*, utiliza la ilustración digital para representar la arepa como un objeto de devoción, resaltando su importancia en la identidad y la cultura venezolana.**



**AREPA SAGRADA**

2025

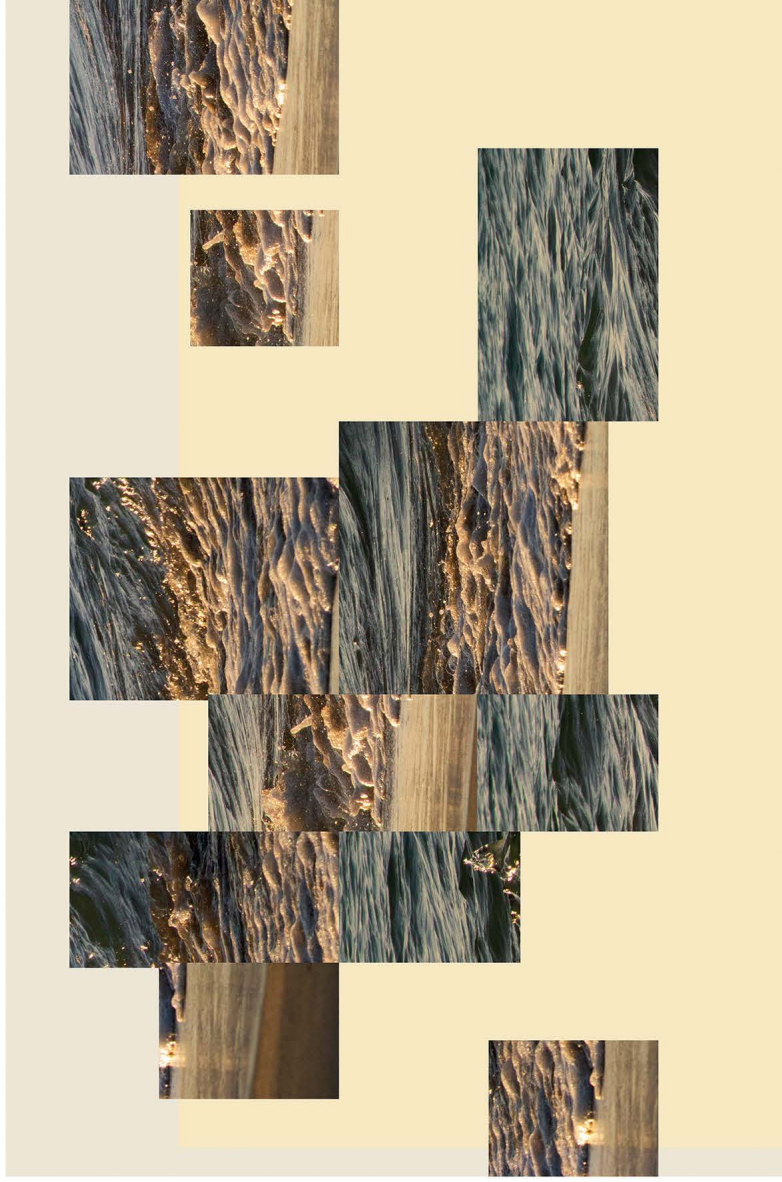
ILUSTRACIÓN DIGITAL

15 x 21 cm

@camilab\_illustration



## ORO MAR ORO



## CORINA BRICEÑO

Nace en Caracas en 1943. Artista visual egresada del CEGRA (1979) y licenciada en Artes, mención Gráfica por UNEARTE. Realizó estudios de posgrado e investigación en el IUESAPAR, donde fue profesora de Gráfica hasta su jubilación en 2017. Es cofundadora del Taller Huella (1980), espacio de referencia en Venezuela, que actualmente dirige.

Ha realizado más de 20 exposiciones individuales, y participado en colectivas expuestas en Caracas, Mérida, Miami, Nueva York, La Habana, Madrid y Baltimore. Ha recibido el Premio AICA Venezuela (2021), el Gran Premio de Gráfica de la Bienal de Barquisimeto (1992), el 1er Premio de la XI Bienal de Grabado de San Juan de Puerto Rico (1995), y el Premio Gego de Pintura (2024); entre otros. Su obra se encuentra en colecciones públicas como las del Museo de Bellas Artes, la Galería de Arte Nacional, el Museo Alejandro Otero, la Fundación Polar, la Casa de las Américas (Cuba), y el Museo de la Estampa en México.

### Refiriéndose a su postal *Oro Mar Oro*, Corina Briceño dice:

«La fragmentación de la obra apunta a la avidez del ser humano, la cual sin importarle el impacto que produzca —en la naturaleza, la vida— cambia la percepción de lo que era. La fragmentación hoy está en el cómo vemos la vida, en la constante información que recibimos al mismo tiempo de lugares diferentes. Acontecimientos que nos invaden y cambian nuestra manera de ver, sentir e interpretar».



### ORO MAR ORO

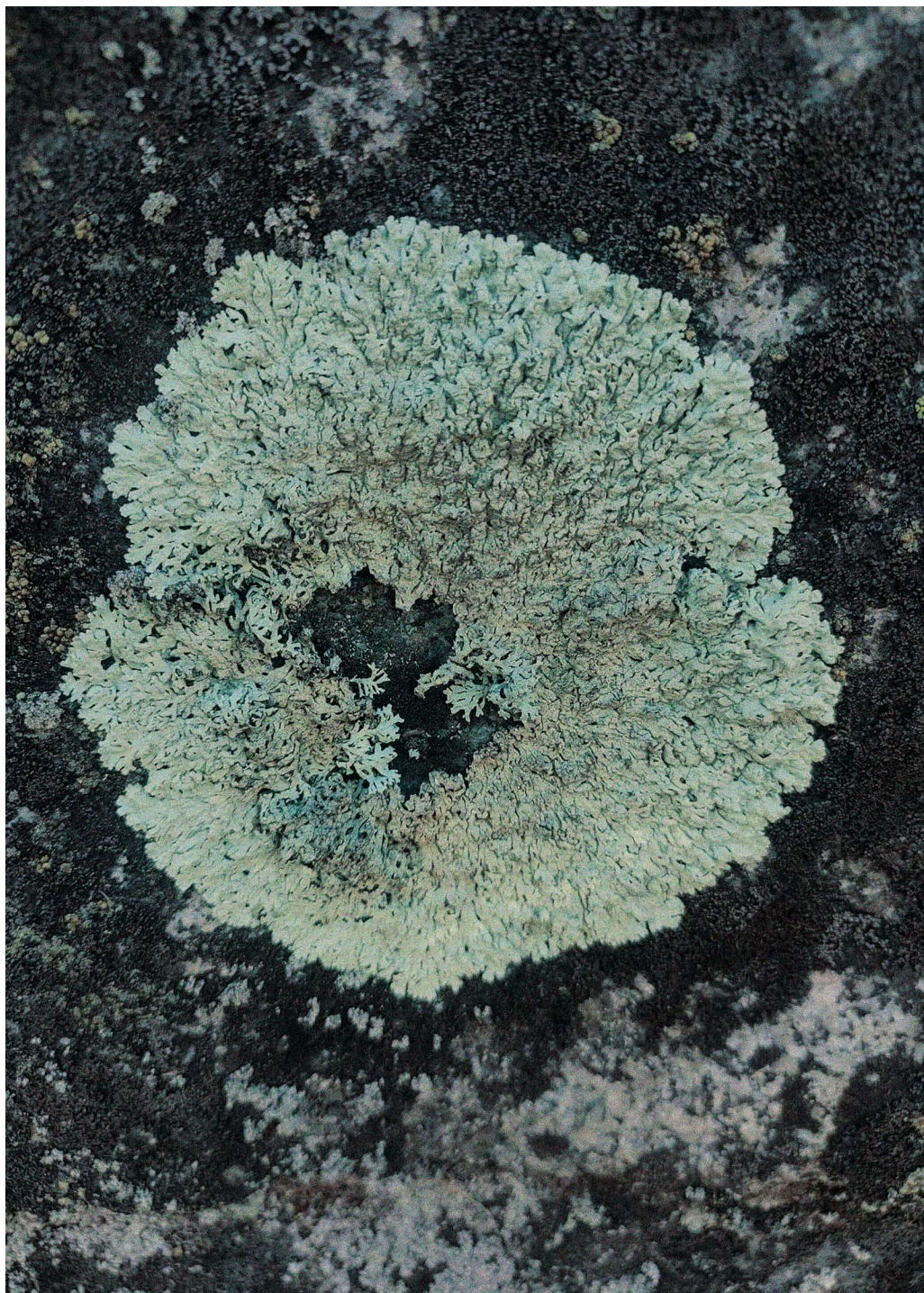
2024

OBRA DIGITAL, FOTOGRAFÍA

15 x 21 cm

@cbricenoiart







## **AREPA LIQUEN, AREPA PRIMORDIAL**

2024

FOTOGRAFÍA DIGITAL

DIMENSIONES VARIABLES

---

## **NAYARÍ CASTILLO**

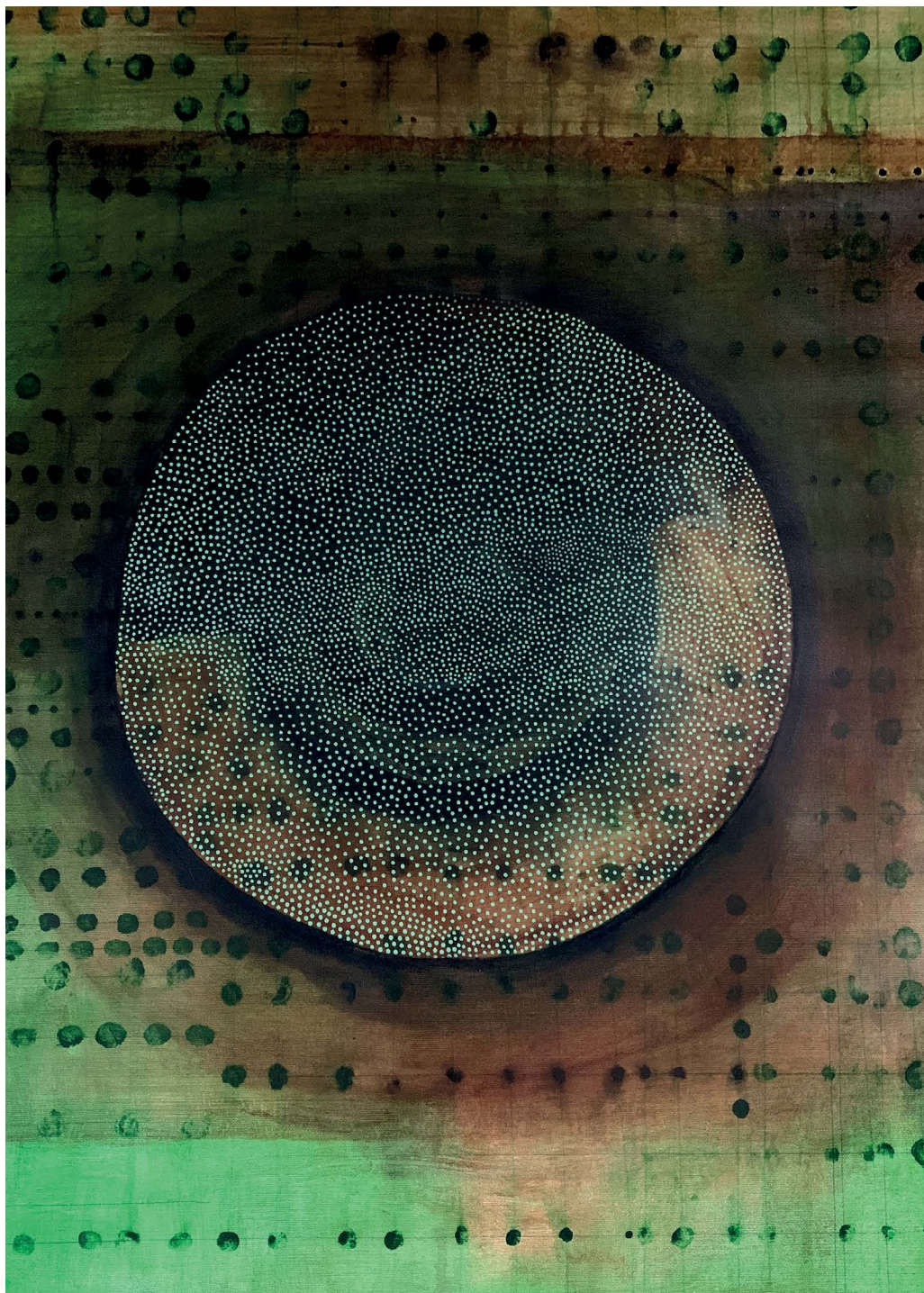
---

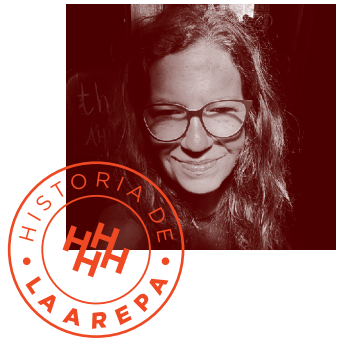
Nace en Caracas, en 1977. Bióloga molecular y artista de instalación con Especialización en Espacio Público y Gestión de Proyectos. Aborda construcciones y constelaciones experimentales que transforman el espacio en un medio conceptual y trabaja enfocándose en la revitalización de espacios comunitarios y el arte colaborativo. Entre sus proyectos de investigación se encuentran: Simultaneous Arrivals (2022) y Encuentros de Bosques (2023), donde explora nuevas formas de colaboración post-humana. Actualmente investiga en el Instituto de Diseño Espacial de Graz, Austria, donde reside. Es profesora universitaria desde hace más de diez años, y ha publicado sobre la convivencia y el redimensionamiento del espacio público.

**En *Arepa liquen, arepa primordial*, la artista recrea a través de la fotografía, un mapa sensorial tejido por la lluvia:**

**«Entre las sensaciones que más extraño de Venezuela está la que me da el petricor: ese olor especial después de la tormenta, esa tierra mojada infinita y profunda tras el aguacero. (...) Ese silencio natural que viene después de la lluvia: primero las chicharras, luego el chaparrón, y después el vacío. Esa es para mí la arepa primordial, la que está rellena de nostalgias naturales, olores del trópico».**







## **DESPRENDIMIENTO (DETALLE)**

2024

ACRÍLICO SOBRE LIENZO

21 x 15 cm

---

## **ENRIQUETA AHRENSBURG**

---

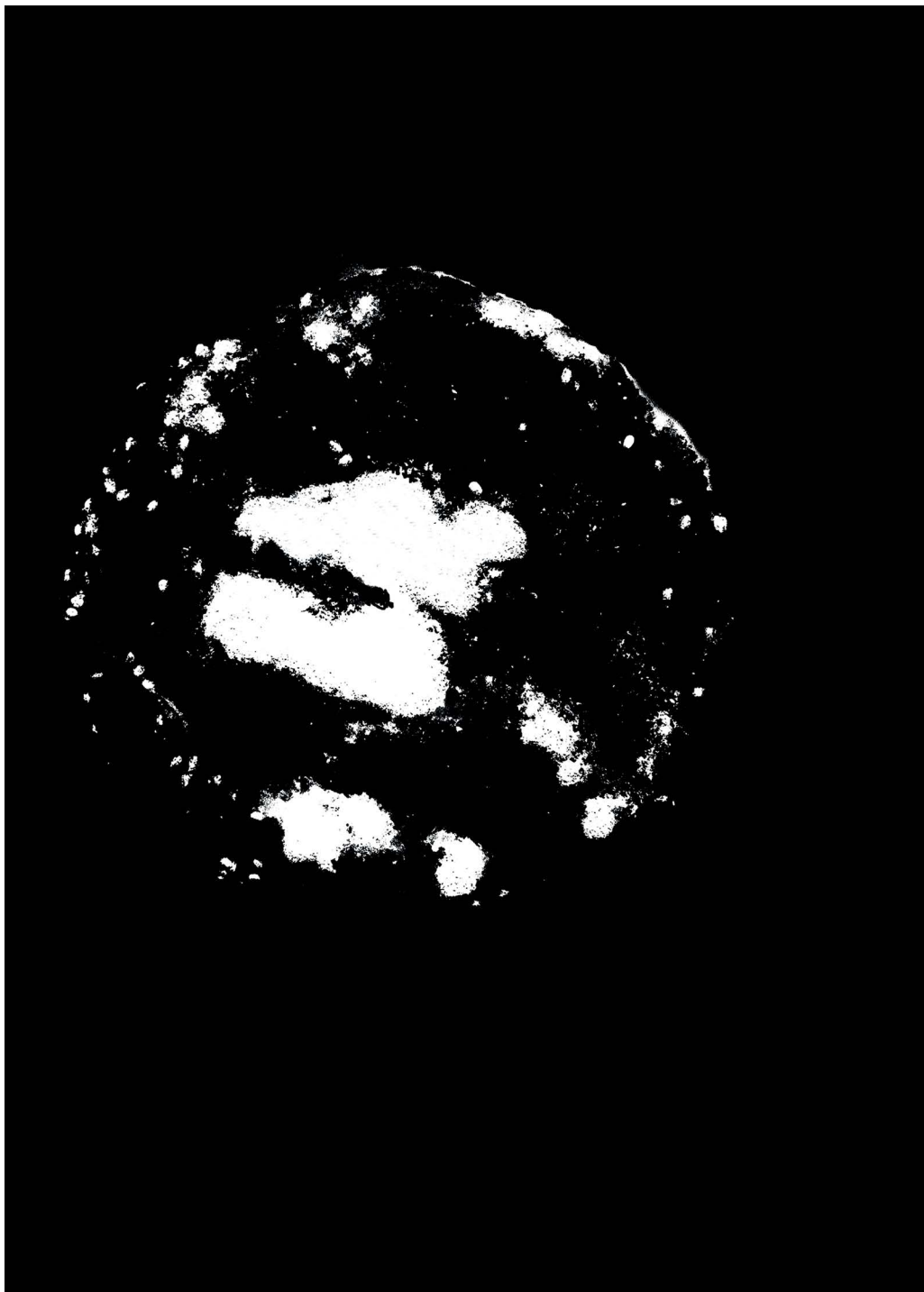
Nació en París en 1973. Desde temprana edad estuvo marcada por una identidad escindida entre Venezuela y «un bosque alemán al que aún no ha viajado». A los 16 años, regresó a Francia para estudiar en la Académie de Port-Royal, movida por una «sed antigua que no se cura»; y continuó su formación artística en el IUESAPAR, en Caracas. Su tesis de grado: *Construcciones pictóricas in situ*, fue presentada en el Salón Arturo Michelena, donde obtuvo el Premio Harry Liepins.

Ahrensburg concibe su trabajo como la creación de una cosmovisión: «Mi obra es una tentativa, una escritura discontinua con lo que no tiene nombre. Un diario de viaje por mundos que no están en los mapas». Trabaja con símbolos y pigmentos, y considera su taller un «umbral», un espacio de búsqueda donde lo visible y lo invisible dialogan.

**Más allá del objeto artístico, su práctica propone una lectura íntima del mundo, y en referencia a su postal, nos dice:**

**«Desde el exilio, *desprendimiento* no es olvido: es también metamorfosis de la memoria, raíz flotante que persiste y se reconfigura. Lo que parecía alejarse, regresa siempre en forma de símbolos compartidos que nos reúnen en la distancia y nos recuerdan que seguimos siendo cuerpo de un mismo origen, y nuestras tradiciones lo logran en el éxodo».**

@ahrensburgart | @juanademonch | [www.ahrensburgart.com](http://www.ahrensburgart.com)



## TOÑA VEGAS

Nace en Caracas, en 1952. Artista visual actualmente radicada en Miami. Estudió Psicología en la UCAB, en 1974; estudió en el Foundation Course en Hornsey College of Art (Londres, 1976) y se graduó en Artes Gráficas en el CEGRA en Caracas en 1981.

Inspirada en la física cuántica y en la noción de que toda creación es energía en constante movimiento, Vegas explora los patrones y transformaciones de la energía a través de medios como el collage, pintura, papel y metal perforado, impresión, fotografía y técnicas digitales. Ha realizado exposiciones individuales como «Reflexiones sobre la visibilidad» (MACZUL, 2020), «Energy Matters» (Imago Art in Action, Miami, 2019); e «Inventory/takes» (The Clemente Center, Nueva York, 2016), en colaboración con Tony Vázquez. Sus obras a gran escala se pueden apreciar en edificios y colecciones privadas en Caracas y Miami.

**En su obra *Los amantes de la arepa*. Nueva constelación en el cielo, Vegas crea una imagen donde eleva al plano astronómico, este alimento tradicional venezolano. Es un tributo a su simbolismo amoroso, colectivo y trascendente en una nueva constelación que une cuerpos, hogares y territorios dispersos en el cielo de la memoria.**

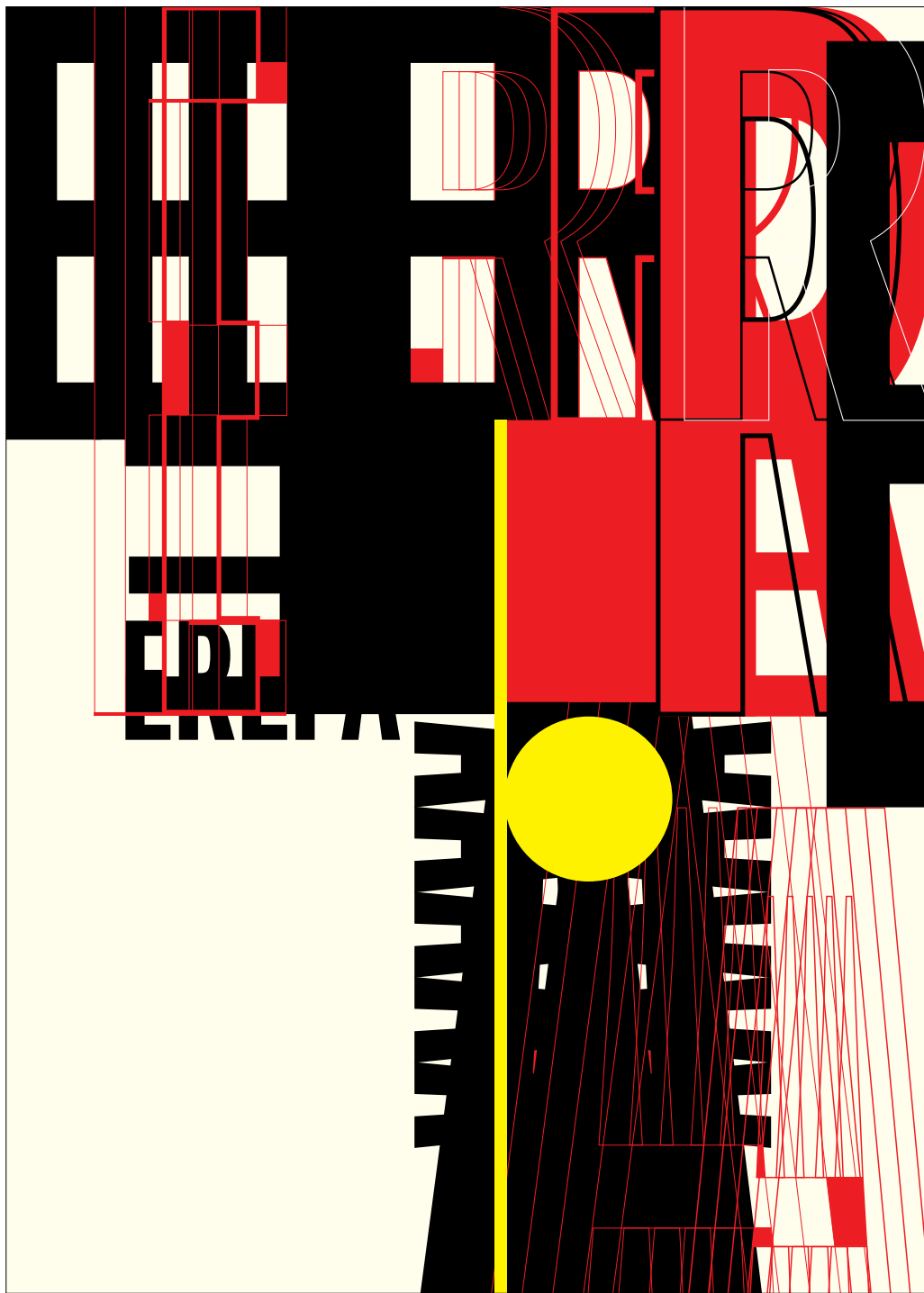
@tonyavegasofficial  
www.tonyavegasofficial.com



**LOS AMANTES DE LA AREPA.  
NUEVA CONSTELACIÓN EN EL CIELO**

2025

FOTOGRAFÍA Y EDICIÓN DIGITAL  
15 x 21 cm







## **EREPA**

2025

MATRIZ GRÁFICA DIGITAL

70 x 50 cm

---

## **IRA LEÓN**

---

Nace en Londres, en 1970. Diseñadora y comunicadora visual egresada del Instituto de Diseño de Caracas en 1991. Su trabajo se enfoca en el diseño editorial, con especial énfasis en publicaciones artísticas, literarias y científicas, así como en la creación de marcas.

Explora la tipografía como expresión fundamental del lenguaje visual.

Es fundadora de la organización Ccs-Flash, promoviendo proyectos de videoarte a escala urbana. Actualmente reside en Caracas.

**En Erepa, Ira León construye una matriz gráfica digital donde la tipografía se convierte en homenaje visual contemporáneo al origen lingüístico del maíz. La palabra «erepa» proveniente del cumanagoto –idioma caribe–, es la protagonista de una composición donde diseño y memoria ancestral se funden, reivindicando su raíz indígena como símbolo cultural y lingüístico.**



# *la reina letrada*

R E L L E N O

*palabras*

*de esperanza*

*para*

*compartir*

*con el mundo*

*entero*



## ANITA REYNA

Artista venezolana nacida en Londres, en 1962. Se formó como diseñadora gráfica en el Instituto Europeo di Design de Roma. Simultáneo a su práctica profesional en Diseño, ha desarrollado una obra plástica donde confluyen elementos propios del lenguaje gráfico con una visión artística que se nutre de los íconos de la vida contemporánea. Su estilo incorpora fotografía, video, piezas móviles y sobreimpresiones, generando tensiones visuales que desestabilizan la representación tradicional. Sus investigaciones más recientes incluyen la gestualidad mediante técnicas mixtas como pintura, collage y bordado, integrando también el lenguaje (la palabra) como elemento visual.

Ha participado en ferias internacionales, salones de arte, y exposiciones individuales y colectivas en Venezuela, Bogotá, Panamá, Miami, Nueva York, Washington, Tokio y Seúl. Es colaboradora frecuente en subastas de arte con fines filantrópicos.

**En su postal, Anita presenta una obra que entrelaza color, forma y palabra en una composición de gran rigor visual y poética contenida.**

@air\_\_dgrafico  
@air\_arte



**REINA LETRADA**

2025

MATERIALES VARIADOS

15 x 21 cm





## **eMeTe AREPA**

2025

MONOTIPO SOBRE PAPEL

21 x 15 cm

---

## **JESÚS MATHEUS**

---

Nace en Caracas, en 1957. Dibujante y grabador, maestro impresor, pintor y escultor, con amplia experiencia docente. Desde 2005, reside y trabaja en Boston, Massachusetts; y ha desarrollado una obra marcada por la investigación abstracta y simbólica. Ha expuesto individualmente en espacios como Galería Odalys (Madrid), Galería Manuel Ojeda (Gran Canaria), Ranivilu Gallery (Miami), Sala TAC (Caracas); y en 2024, participó en colectivas como «COLOR» en la Cecilia de Torres LTD en Nueva York; «Antes de América» en la Fundación Juan March de Madrid; «Esprit Tourrette» en la Galerie Tourrette (París), y «Secret Affinities, Aesthetics of Two Words» en el Juan Carlos Maldonado Collection (Miami, FL). En 2018, fue merecedor de la Artist Fellowship en Pintura del Massachusetts Cultural Council; y en el 2023, obtuvo mención honorífica en la Bienal de Miniaturas Gráficas Luisa Palacios.

**Su postal eMeTe arepa se presenta como «una forma memorial, una imagen de evocación libre: casa–letra–cáliz–copa». En este monotipo, la arepa se desplaza de su literalidad y se transforma en signo, superficie simbólica que condensa lo ritual, lo cotidiano y lo esencial. Un gesto mínimo que sugiere, con economía de formas, una memoria expandida.**





## ALEJANDRA MANDELBLUM

Nace en la Isla de Margarita, 1973. Artista venezolana-estadounidense, muralista y educadora radicada en Nueva York. Estudió Diseño de Modas en el Centro Brivl en Caracas, y después se dedica a la pintura y el muralismo en forma autodidacta: «...más que todo fue la práctica, el trabajo, y mis relaciones y visitas a los talleres de artistas plásticos».

Tras casi dos décadas como diseñadora de moda en Estados Unidos y Suramérica, comienza a dedicarse al arte y su entorno. Es docente en el Pratt Institute y en Creative Art Works, y ha desarrollado programas de arte y atención plena para niños en comunidades desatendidas.

Alejandra es miembro fundador de Pachanga –un colectivo de artistas venezolanos–; y lideró El Consulado, un centro temporal de arte en NY, que se dedicó a visibilizar y exhibir a artistas inmigrantes. Ha expuesto en Nueva York, Ciudad de México, Los Ángeles y otras ciudades.

**En su obra *Plexus cardiaco*, Mandelblum dice «construida en capas, la pieza se inicia escribiendo koans en forma mántrica, que luego se difuminaron» dejando rastros de esa meditación. Sobre esa base entrelaza fragmentos orgánicos, simbólicos y geométricos en una composición expansiva. Cada trazo oxigena ciclos, desplazamientos y encuentros, proponiendo una lectura de la identidad como cuerpo en constante respiración, «creando un paisaje interno que pulsa entre lo espiritual y lo orgánico».**

@alejandramandelblum  
www.alejandramandelblum.com



### PLEXUS CARDIACO

2018

ACRÍLICO, ESMALTE Y CARBONCILLO EN TELA  
200,66 x 251,46







## RICARDO BENAIM

Nace en Caracas en 1949. Artista visual venezolano, egresado del Instituto de Diseño de la Fundación Neumann en 1972, estudia Técnicas de Grabado en el Atelier 63 de París; y en los 80 ingresa en el Pratt Institute de Nueva York, donde también se desempeña como docente. Con más de veinte exposiciones individuales y múltiples colectivas, ha representado a Venezuela en importantes bienales de América Latina como la I Bienal de Mercosur; IV y VI Bienal de La Habana, IV y VII Bienal del Caribe en Santo Domingo; IV Bienal de Cuenca; I y II Bienal Iberoamericana de Lima; III y IV Bienal Barro de América en Caracas y São Paulo. Ha creado y dirigido varios proyectos colectivos en los que ha convocado a creadores plásticos de diversa procedencia: Caracas Utópica - Orinoco Utópico (1996-97); Proyecto MAPA (desde 1994); Banco Central del Cóndor (desde 1999) y Proyecto MAPA-América del Sur (desde 2009). Benaim es conocido por promover el arte como herramienta de identidad, memoria y acción social. Actualmente impulsa el proyecto A-Bordar la VOZ.

**En Arepandala, «nuestra arepa trasciende su condición de alimento: se convierte en uno de los símbolos más potentes de nuestra identidad».**

@ricardobenaim  
ricardo.benaim@gmail.com



**AREPANDALA**

2025

DIGITAL ART  
DIMENSIÓN VARIABLE



## LAURA STAGNO

Nace en Maracay, en 1973. Artista venezolana formada en Pintura y Artes Gráficas en el Instituto Universitario Armando Reverón, en Caracas; y una maestría en Animación de la Universidad de Arte Musashino (Tokio). Vivió diez años en Japón, donde trabajó como ilustradora exclusiva para un estudio de diseño y profundizó su amor por el papel, los patrones, la gastronomía y la cultura japonesa. Ha ilustrado más de una docena de libros infantiles, entre ellos *Soy la Arepa*, escrito por Ximena Montilla. Desde hace tres años, se ha enfocado en proyectos editoriales vinculados a la multiculturalidad y la identidad cultural, colaborando con eventos sociales y educativos. También imparte talleres de cocina japonesa en Barcelona, donde reside junto a su hija Iroma.

**La postal *El mantelito de los sabores* proviene del libro infantil *Soy la Arepa*, ilustrado por Laura. «Lejos de Venezuela, el aroma del maíz lleva a la niña de regreso a su casa, en donde los colores y la textura del mantelito tejido de Tintorero le daban ese gusto tan especial a su arepita con natilla, que aún la acompaña en su memoria».** Stagno crea una imagen íntima y sensorial tejida con papel, tejidos y dibujo. El aroma del maíz conecta territorios y afectos: un puente entre memoria y pertenencia.

@laurastagnoilustra  
www.laurastagno.com



### EL MANTELITO DE LOS SABORES

2025

COLLAGE DIGITAL CON PAPEL,  
TEJIDO Y DIBUJO CON CREYONES  
15 x 21 cm





## LEONARDO RODRÍGUEZ

Nace en Tucupita, Delta Amacuro, en 1969. Ilustrador venezolano formado en el Instituto de Diseño Caracas (1992), con destacada trayectoria internacional. En 2001, recibió el Premio Zapata por su trabajo en *El Nacional*, y desde 2004 colabora regularmente con *MAD Magazine*. Ha trabajado en campañas para el Zoológico del Bronx, Ralph Lauren y editoriales como Barcanova. Participó en el especial *Pocoyo's Christmas Carol* (Zinkia, 2017); y su portada para *Homefield Advantage* (Simon & Schuster, 2011) fue expuesta en el Museum of American Illustration.

Ha sido jurado del World Press Cartoon (Portugal, 2021) y ponente en Euroculture 2023, en Viena. Actualmente colabora con la revista suiza *Azione*, y vive en Barcelona desde 2007.

**En su postal *Reina Pepeada*, desarrolla su síntesis narrativa en un guiño gráfico que une historia, sabor y humor con identidad visual: Inspirado en el escudo de Venezuela, incluye ingredientes típicos como el ciantro en forma de ornamento heráldico. La arepa con su clásico «quemadito» ocupa el centro como símbolo de identidad. «Las iniciales RP (Reina Pepeada) inspiradas en las iniciales napoleónicas parisinas, una de mis muchas referencias. Para completar la pieza, quise jugar con la idea de nuestra ave de relleno y el Ave Fenix que aparece en el escudo de la banda Queen».**

@leonardo\_rodriguez\_artist  
www.leonardorodriguez.net



**REINA PEPEADA**

2025

ACUARELA SOBRE PAPEL FABRIANO

42 x 30 cm





## ÓSCAR ALEJANDRO YANES ADAM

Pintor. Nace en Caracas, en 1965. Es hijo del destacado periodista venezolano Óscar Yanes, y de la escritora Lutecia Adam. Estudió en la Escuela de Arte de Oakland, California. Se formó en historia del arte, pintura, dibujo, escultura y cerámica en la UNAVID (1986-1988) y en la Academia de Arte Federico Brandt (1988-1990) donde fue alumno de destacados artistas como Samuel Baroni, Mercedes Pardo, Juan Calzadilla, Diego Barboza, y María Eugenia Manrique. Emplea técnicas mixtas: óleo, acrílico, acuarela, collage, fotografía, sobre lienzo, cartón y papel. Participó en 1990, en la I Bienal de Mérida, con la pintura *La deformación de la torera*. Su primera individual «Abstracción en la arena», en la Galería 5, en 1992; y, el mismo año en que recibió el reconocimiento como Artista del Estado Yaracuy, presentó «OAYA: 2016», su última individual en Caracas. Ha participado en colectivas en San Felipe y Carabobo. Actualmente, vive en Colombia, donde sigue creando.

**En la obra vemos a una mujer montada en un toro, simbolizando ímpetu y lucha. La naturaleza yaracuyana, y la desnudez que remite a lo virginal, a lo indígena. Esta imagen de la mujer y el toro, proviene de «las toreras», tema recurrente en la obra de OAYA. Para esta etapa la torera no está con el traje, ni en el ruedo, ni en la corrida de toro y está totalmente libre. Haciendo homenaje a la fuerza intrínseca de la mujer venezolana, que con arrojo vive. El gris ceniza, presente en la obra, abre paso a otros colores reflejando al territorio y su fuego interior.**

@yanes\_oscaralejandro



**VIAJANDO HACIA LA LIBERTAD**

1995

ACUARELA Y CREYÓN

30 x 40 cm



## KARLA MOLINA

Nace en Caracas, en 1973. Artista visual radicada en Alemania desde 2006. Estudió en el IUESAPAR y en la Academia de Bellas Artes de Múnich. Su obra, íntimamente conectada con su experiencia migratoria, se despliega como un ejercicio constante de reflexión sobre la identidad, el duelo, la memoria y la pertenencia.

**En su postal *Agustín y Juana*, realizada con acrílico y óleo sobre tela, representa una escena simbólica donde confluyen dos iconos: Juana, encarnación de la tradición de la arepa, y Agustín, el monje asociado a la cerveza bávara Augustiner. Ella llora y él le ofrece una cerveza en un gesto de consolación y encuentro. La obra forma parte de una serie de pinturas realizadas con los colores de la bandera alemana, y actúa como testimonio biográfico de su vivencia en ese país.**



### AGUSTÍN Y JUANA

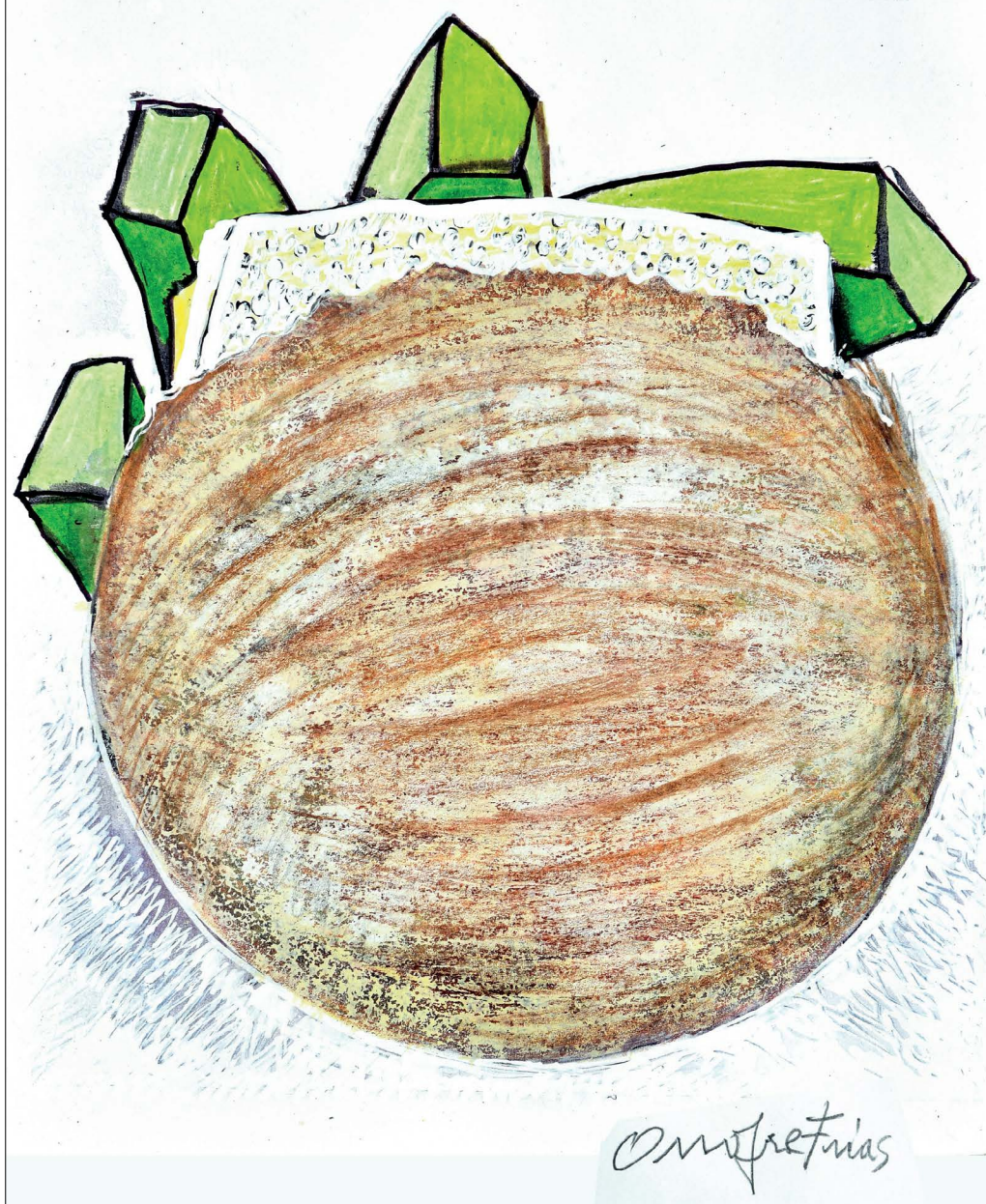
2025

ACRÍLICO Y ÓLEO SOBRE TELA

60 x 80 cm

@karlamolina94







## AREPA DE AGUACATE CON GUAYANÉS

2025

MARCADORES Y CREYONES ACUARELABLES  
SOBRE REPRODUCCIÓN DIGITAL EN CARTULINA  
21 x 15 cm

## ONOFRE FRÍAS

Nace en 1953 en el estado Miranda, donde reside. Con más de treinta años dedicados a la creación visual y a la docencia artística; ha explorado con maestría medios como la pintura, el dibujo, la escultura, el grabado, la instalación y el performance. Estudió en instituciones fundamentales del arte venezolano como el Centro de Enseñanza Gráfica (CEGRA) y la Escuela de Artes Visuales Cristóbal Rojas; y ha sido invitado como experto por la Universidad de Huelva en España.

Ha realizado más de 100 exposiciones individuales y ha participado en más de 200 colectivas en Venezuela, Europa, América y Asia. Ha recibido el Premio Internacional del Caribe Pedro Ángel González, menciones en la Bienal de Malta, entre otros; y dictado conferencias en instituciones culturales y académicas a nivel nacional e internacional. Su obra forma parte de las colecciones de instituciones como el MOLAA en Los Ángeles, la OEA en Washington D.C.; el Museo de Arte Moderno de Bogotá, el Centro Martin Luther King en Miami; el MACSI y el Museo de Bellas Artes de Caracas.

### Arepa de aguacate con guayanés

Oh, arepa de aguacate  
con guayanés...

sabías a piel cercana,  
a confianza entre  
risas y sombras,  
a madrugada que  
no quiere decir adiós.

Tenías el gusto de la gloria

con el deseo intacto  
de seguir la noche,  
pero caminándola,

saboreándola paso a paso,  
como quien no quiere  
que se acabe

el sabor,

ni el recuerdo,

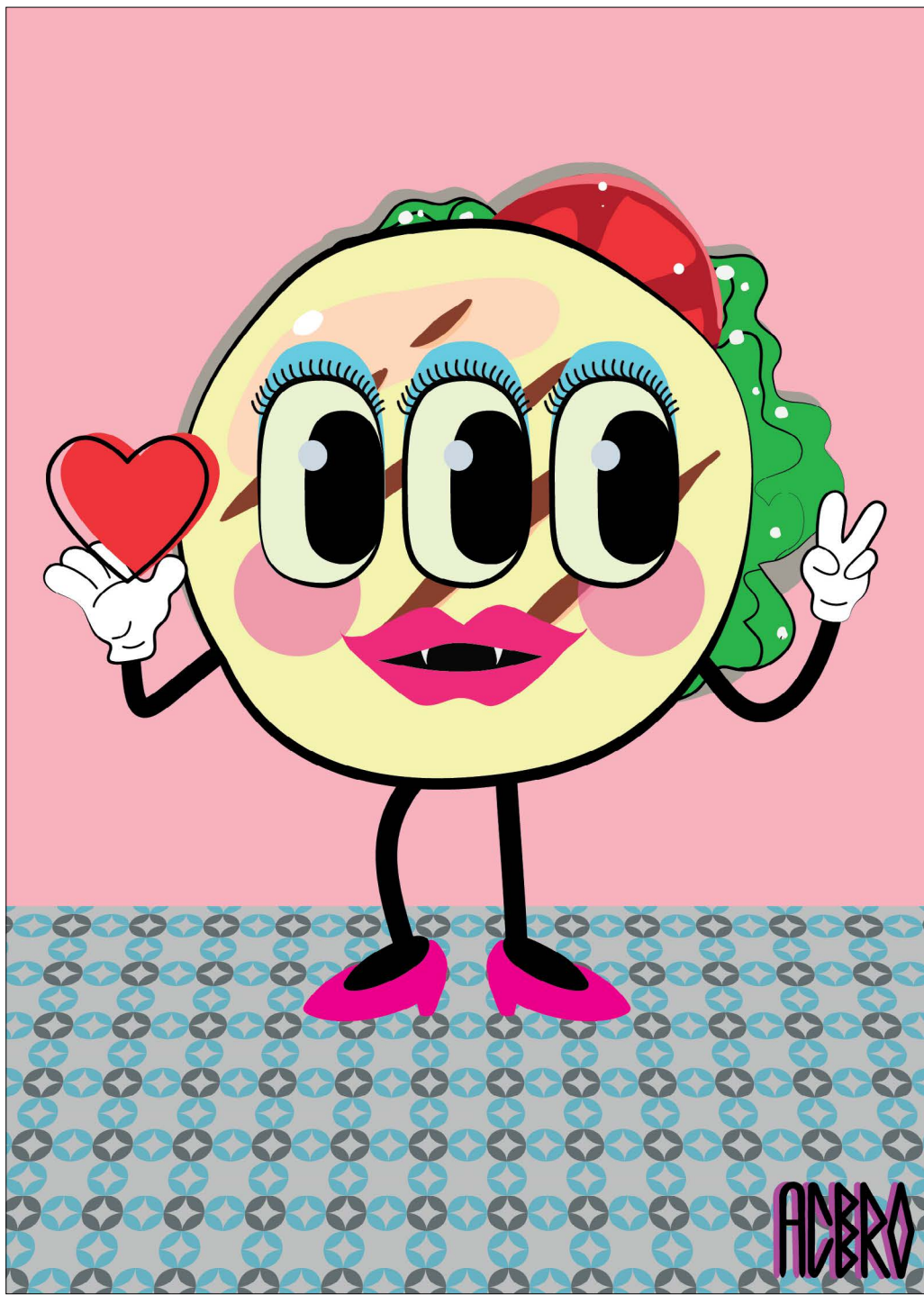
ni el temblor.

¡Qué rica estabas,  
arepa de aguacate  
con guayanés!

Volveré.

**O.F.**







## **AREPITA PARA LLEVAR**

2025

ILUSTRACIÓN DIGITAL

21 x 15 cm

---

## **ANDREÍNA ACERO**

---

Nace en Caracas en 1977. Ilustradora y artista visual con una amplia trayectoria en pintura, escultura, muralismo, arte urbano e intervención de objetos. Se formó en la Escuela de Historietas López & Acosta (1998) y obtuvo su licenciatura en Artes, mención Pintura, en el IUESAPAR (2004), ambas escuelas ubicadas en Caracas.

Desarrolla su lenguaje plástico desde una perspectiva intercultural y simbólica. Los animales son protagonistas constantes de su trabajo: figuras que encarnan imaginarios mágicos inspirados en cosmogonías que la artista transforma mediante la forma y el color, buscando siempre la gracia, el dinamismo y la innovación.

**La postal *Arepita para llevar* es una ilustración que transmite «la alegría de recibir una arepa sabrosa e inesperada». Con tres ojos y pequeños colmillos, evoca ternura, magia y fantasía. Invita a imaginar y soñar, llevando felicidad en su viaje por el mundo.**



## JOANNA VEGAS SÁNCHEZ

Artista y chef venezolana, nace en Caracas, en 1974; y reside en la Ciudad de México desde hace diez años. Con una formación multifacética que abarca la cocina, el diseño gráfico y el canto. Cursó estudios de Arquitectura en la Universidad Central de Venezuela, y Cocina en el Instituto de Gastronomía Argentino. Como chef, es fundadora de Glam Foods, marca especializada en productos gourmet como sales marinas y aceites infundados. También ha sido editora y diseñadora de libros.

**En su postal *Con mi arepa no se metan*, Vegas utiliza técnicas de collage y fotomontaje digital para fusionar dos símbolos profundamente arraigados en su memoria de Venezuela: la guacamaya y la arepa. No solo expresa un acto de defensa cultural, sino también un gesto de afecto y pertenencia. Una imagen que conjuga lo gráfico con lo emocional, lo simbólico con lo personal.**

@jouvegas  
[www.about.me/jvegas](http://www.about.me/jvegas)



**CON MI AREPA NO SE METAN**

2025

COLLAGE Y FOTOMONTAJE DIGITAL

15 x 21 cm









### **AAA. ELLA-ABSTRACCIONES PAISAJÍSTICAS**

2007

FOTOGRAFÍA

120 x 80 cm

---

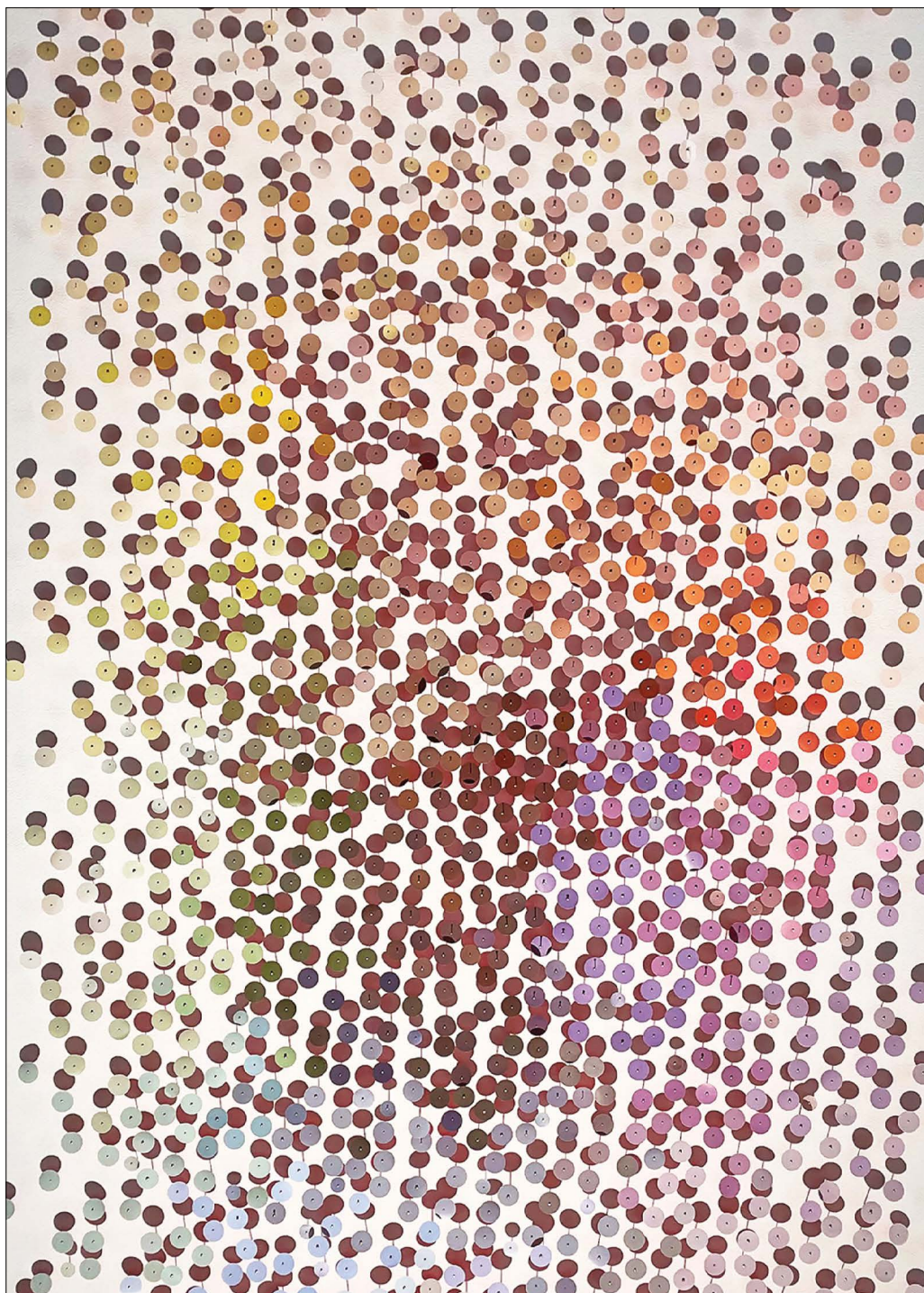
## **MUU BLANCO**

---

José Antonio Blanco Angulo nace en Caracas, en 1966. Artista multidisciplinario. En 2002 realizó una maestría teórica y práctica sobre el Sistema de Representación del Arte Contemporáneo en el Instituto Universitario de Estudios Superiores de Artes Plásticas Armando Reverón. Su obra visual abarca pintura, escultura, videoarte y fotografía, con un enfoque conceptual y una fuerte carga de crítica social.

Como músico, ha formado parte de diversos proyectos que fusionan electrónica, rock, pop y experimentación sonora. Ha participado en exposiciones en América y Europa, incluyendo el Museo de Arte Contemporáneo de Caracas, el Museo de Arte Moderno de Bogotá, el Lowe Art Museum y la Bienal de Venecia. Conocido por su constante innovación, Muu Blanco explora nuevos lenguajes y medios para interactuar con el público y cuestionar las convenciones del arte.

**En su pieza AAA. Ella-Abstracciones paisajísticas, el artista transforma la silueta del cerro El Ávila; como expresa la curadora María Elena Ramos: «Muu Blanco transforma su representación al girarla verticalmente, desafiando lo naturalizado y revelando cómo el arte, desde lo lúdico y creativo, puede profundizar nuestra comprensión de la naturaleza y la sensibilidad humana».**



## ALEXANDRA DE YAVORSKY

Nace en Ciudad Bolívar, Venezuela, en 1965. Artista visual, radicada en Miami, cuyo trabajo investiga el color como lenguaje emocional y sensorial. Con más de cuarenta años de experiencia visual y una formación en Diseño Gráfico, su práctica se aleja de la representación para evocar estados internos a través de instalaciones que integran luz, sombra y estructura.

El curador Félix Suazo ha descrito su lenguaje como «Estereocromía: una composición coral de unidades cromáticas independientes, que juntas crean una sinfonía emocional». Desde 2018, ha presentado su obra en reconocidos espacios de Miami como Pinecrest Gardens, Dot Fifty-one Gallery e ID Art Lab.

**En su serie *Pinpoint\_color*, organiza más de mil calcomanías según su percepción del color, acompañadas por sombras teñidas y múltiples alfileres que simbolizan la migración venezolana y la carga emocional de la memoria. Una especie de arepa del alma, rellena de nostalgia y pertenencia.**

@color\_is\_served  
www.alexandradeyavorsky.com



**SERIE *PINPOINT\_COLOR*** (DETALLE)  
2022

MATERIALES VARIADOS  
96.5 x 25,9 cm







## **LA AREPA DE ORO**

2025

ACUARELA Y ACRÍLICO SOBRE PAPEL

22,86 x 15,24 cm

---

## **KALI MARTÍNEZ DÁVILA**

---

Nació en Caracas, en 1976, y vive en los Estados Unidos desde 2006.

Artista autodidacta. Creció en un entorno profundamente artístico, junto a su madre Carmencita «Pelusa» Dávila diseñadora de interiores, y su padre, Ángel Martínez, conocido como Lobo-Grillo, artista plástico. Kali, tras superar un cáncer de mama, sostiene una visión profundamente humana del arte como herramienta terapéutica y transformadora.

Su trabajo sobre papel se caracteriza por el uso de marcos abstractos en acrílico negro que contienen acuarelas vibrantes y suaves, dinamismo que expresa su amor por la danza, integrando en cada trazo fluidez, movimiento y emoción; esta técnica ha sido clave en su proceso de sanación personal. Actualmente se está certificando como Art Therapist Practitioner, en Nueva York, fortaleciendo su vocación de acompañar procesos de bienestar emocional desde la creación artística.

Participó recientemente en la exposición colectiva «Reimagining Pain Through Art», organizada por el West Orange Arts Council en Nueva Jersey (2025), siempre en diálogo con el arte como vehículo de resiliencia.

**En su postal *La arepa de oro*, honra a sus raíces venezolanas, al valor emocional y cultural que cada venezolano lleva consigo como un tesoro íntimo que viaja, se comparte y permanece.**

@kalipopings





## CARLOS SALAZAR-LERMONT

Nace en Caracas, en 1987. Artista venezolano centrado en la performatividad y el arte socialmente comprometido. Se graduó en Artes Visuales en el I.U. de Estudios Superiores de Artes Plásticas Armando Reverón, en Caracas. En 2016, emigró a los Estados Unidos en el contexto de una ola migratoria provocada por la crisis humanitaria en Venezuela. En 2022, con la Beca Danforth, obtuvo su MFA en Artes Visuales en la Sam Fox School of Design and Visual Arts de la Universidad de Washington en St. Louis; y una doble maestría en la School of the Art Institute of Chicago (SAIC), gracias a la beca completa New Artists Society.

Su trabajo ha sido presentado en museos y galerías de países en América y Europa. Actualmente vive y trabaja entre Chicago y St. Louis.

**En su postal *Lucas 22:19*, Salazar-Lermont registra el dorado de una arepa en tres pasos. Este acto simbólico inicia una reflexión sobre las oportunidades de transformación colectiva. La arepa dorada remite a la hostia católica, evocando un gesto de consagración cultural que invita al renacimiento.**

@csalazarlermont  
www.carlossalazarlermont.com



### **LUCAS 22:19**

2025

PERFORMANCE, FOTOGRAFÍA DIGITAL,  
AREPA Y HOJILLA DE ORO  
15 x 21 cm



## BERNARDITA RAKOS

Nace en Chile, en 1977. Se licencia en Artes Plásticas en el I.U. de Estudios Superiores de Artes Plásticas Armando Reverón y el Instituto de Arte Federico Brandt; ambos en Caracas.

Rakos ha sido reconocida internacionalmente, su obra ha sido expuesta en instituciones y museos de diversos países, entre ellos: Italia, Francia, Inglaterra, Israel, Egipto, Cuba, y Ecuador. Representó a Venezuela en la 53ª Bienal de Venecia (2009), y participó en la Bienal de Arte Contemporáneo del Cairo (2010). Actualmente, reside en Chile.

**En esta postal, la palabra «arepa» se deletrea en lengua de señas, convirtiendo este gesto en símbolo de inclusión. Las uñas floridas evocan a El Caribe y celebran la identidad venezolana. La elección de las manos, constantes en el trabajo de la artista, da continuidad a su exploración sobre el cuerpo como medio de expresión y memoria.**

@brakos  
www.bernarditarakos.com



**AREPA**

2025

FOTO COLLAGE

15 x 21 cm







## **UNA AREPA DENTRO DE OTRA AREPA**

2025

LÁPIZ, TINTA Y FIJADOR,  
SOBRE MDF, INTERVENIDO DIGITALMENTE  
21 x 15 cm

---

## **PEDRO TINEO**

---

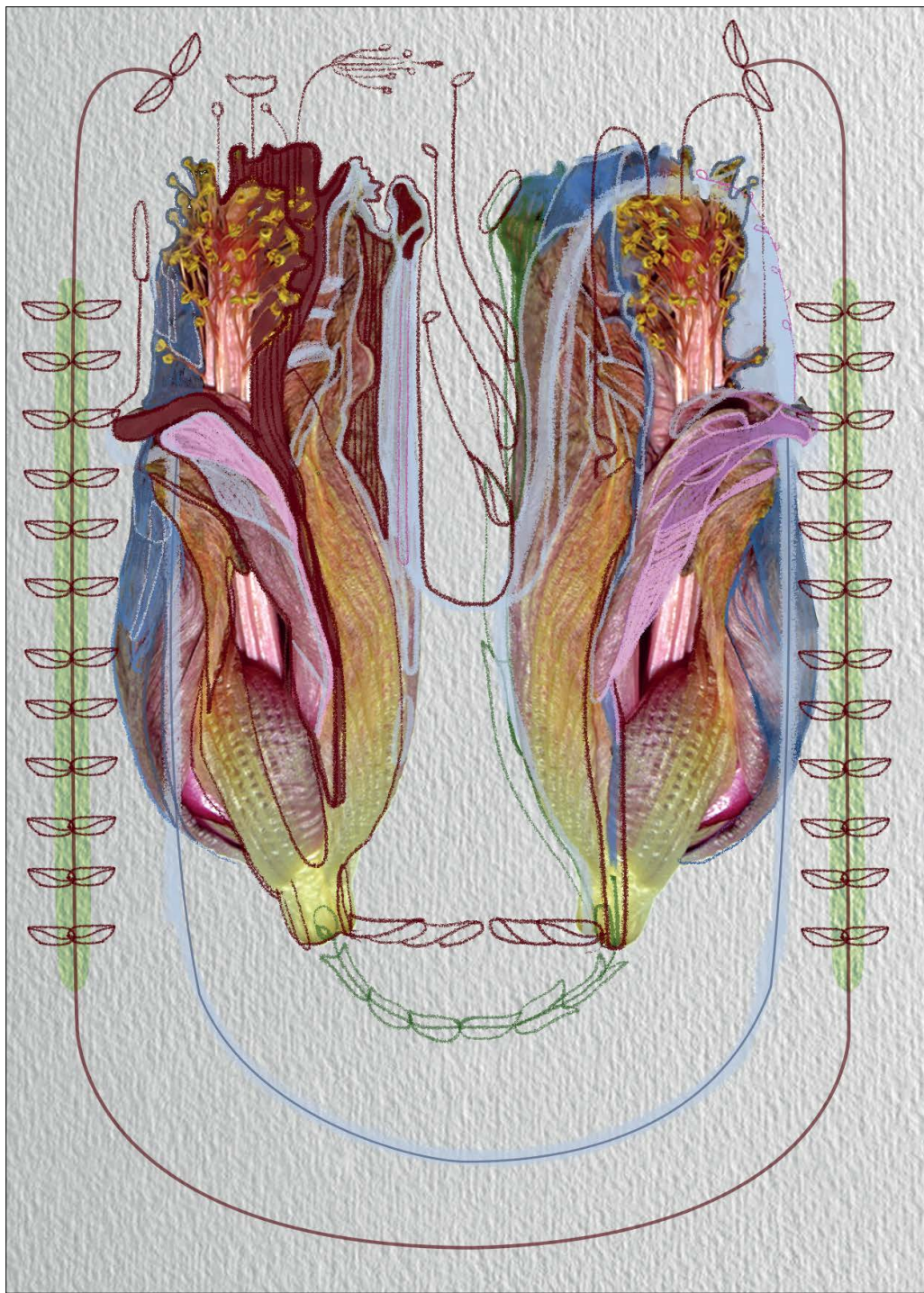
Nació en 1966 en Caripito, estado Monagas, donde actualmente reside y trabaja. Formado en la Escuela de Artes Visuales Cristóbal Rojas, el Instituto de Arte Federico Brandt y el IUESAPAR, ha desarrollado un lenguaje que concierne dibujo, bordado, instalación y reciclaje de materiales.

Su conexión con la naturaleza exuberante de Monagas atraviesa cada pieza: pigmentos, alambres, taparas y papel dan forma a naturalezas reinventadas. Su obra ha sido presentada en diversas exposiciones, entre ellas:

«Reinvenciones de la naturaleza» en el Centro de Artes Integradas (2017),  
«Gran Enui» en Trasnocho Cultural y «Fritanga, tentación y relleno» (2013),  
donde ha explorado su fascinación por lo orgánico, lo femenino y lo vegetal.

**En su postal *Una arepa dentro de otra arepa*, el artista parte de una anécdota personal: La primera vez que escuchó en Caracas el nombre «La Pelúa». La sonoridad femenina, sugerente y corporal de la frase le «disparó una imagen visual potente, antes de saber que se trataba de una arepa con carne mechada y queso amarillo». Desde esa experiencia, y con humor sutil y lirismo, Tineo construye una reflexión plástica sobre la identidad y el maíz, rindiendo homenaje a la arepa como imagen matriz: femenina, nutritiva y poderosa.**







## **CAYENA**

2023

ENSAMBLAJE DE MEDIOS MIXTOS

21 x 15 cm

---

## **APAMAIRE**

---

Nace en Caracas, el 9 de enero de 1984. Artista interdisciplinaria. Licenciada en Artes Plásticas, especialidad Escultura del I.U. Estudios Superiores Armando Reverón, realizó estudios de Arquitectura en la Universidad Central de Venezuela. Reside y crea en Caracas.

Apamaire abarca lecturas transdisciplinarias, entre ciencia y arte, para afianzar un lenguaje contemporáneo que revele sensiblemente el concepto de «biodiversidad» y la importancia de su conservación. «Reconozco en el arte mi conciencia hacia la humanidad y los seres vivos», acercándose así al campo del Bioarte, a modo de nuevas temáticas ecológicas-estéticas.

Realizó su primera individual «Metáforas del paisaje», en la Alianza Francesa en 2018. Y ha participado en las siguientes colectivas y salones:

«Otros nombres» con curaduría de Alberto Asprino, en Casa 22 (2024);  
el 23° Salón Jóvenes con FIA «Somos muchos la llamada» (ULA, 2024);  
«UNA=TODAS». Concurso de Arte Contemporáneo Creadoras (GAN, 2023);  
«De vuelta al oficio. III edición» (CELARG, 2022); entre muchas otras.

**En Cayena, el recurso utilizado es el ensamblaje de distintos medios, materializando el equilibrio de lo aparente-diverso, donde lo natural y humano convergen. La obra representa su visión del arte como conciencia vital y puente entre especies.**

@apamaire\_pixel





## SANTIAGO POL

Nació en Cardedeu, España, en 1946. Figura clave del diseño gráfico y el arte visual en Venezuela. Se formó en la Escuela de Artes Plásticas Cristóbal Rojas en Caracas; y en la Escuela Superior de Bellas Artes de París. Desde 1968, ha desarrollado una prolífica carrera en el diseño de carteles, con más de 500 obras reconocidas internacionalmente. Reside en Barcelona, España.

Su carrera está marcada por una visión profundamente simbólica, crítica y estética del cartel, la imagen y la comunicación. Expuso en colectivas e individuales en Venezuela, Polonia, Estados Unidos, Bolivia, Finlandia, Sudáfrica, Portugal, Brasil, Cuba e Italia, entre otros países. Reconocido con dos Premios Nacionales de Arte en Venezuela, la Medalla de Oro en Alemania, la de Bronce en Japón, y el Premio José Guadalupe Posada en México. Representó a Venezuela en la Bienal de Venecia 2005; y una individual en el Museo de la Publicidad de París. Es miembro de la Alianza Gráfica Internacional (Suiza), Iberoamérica Diseño, y del Colegio Oficial de Diseñadores Gráficos de Cataluña (#889). Su obra forma parte de colecciones del MoMA, el Museo del Afiche en Varsovia, la Casa de las Américas en Cuba y el Museo de Artes Decorativas de París, entre otros.

**En su pieza *La arepa no tiene fronteras*, Pol construye una metáfora visual directa y contundente: una arepa rellena con un pasaporte.**

**La obra condensa el drama migratorio de los venezolanos, al tiempo que exalta el poder simbólico y cultural de la arepa como alimento que cruza océanos, fronteras e identidades.**

@bcnpol



**LA AREPA NO TIENE FRONTERAS**

2025

AREPA REAL Y PASAPORTE

(ESCULTURA FOTOGRAFIADA)

15 x 21 cm





## **AREPA SOMOS TODOS**

2025

MEDIOS MIXTOS

21 x 15 cm

---

## **ARMANDO VELUTINI**

---

Nace en Caracas, en 1985. Artista visual y coleccionista venezolano.

Su enfoque artístico se centra en la intersección del arte pop, el diseño y la cultura popular, utilizando medios mixtos para crear obras que dialogan con la identidad venezolana, con referencias a íconos culturales y artísticos contemporáneos.

Desde joven, su fascinación por los LEGO lo llevaría a desarrollar el proyecto Brick Canvas: «mediante la apropiación rediseñé el Lego Man y lo convertí en un soporte para mis obras de intersección, de ahí su nombre». En 2016, dedicado a promover el arte y la cultura como herramientas de transformación social, Velutini inaugura @oespaciogalería, y un estudio de creación To Take Out.

**En su postal, Velutini busca enfatizar la versatilidad de la arepa: «como un pilar gastronómico, profundamente arraigado en la esencia de la identidad venezolana».**





## LOS MOROCHOS TWINS

Fórmula de creación videográfica y arte sonoro integrada por Carlos Quintana y Lisandro Castro. Desde inicios del 2000, han dado a conocer un cuerpo de trabajo integrado por más de 20 obras que han sido proyectadas en el marco de diversos eventos de videoarte a cielo abierto, tales como los diseñados y producidos por la Organización CaracasFlash que en 2003, 2005 y 2014, promovió sus trabajos, junto al de relevantes artistas de éste género del arte electrónico en Venezuela.

***Doble Bolo Alimenticio surge como propuesta videográfica en 2021 durante el primer año de pandemia: «Un trabajo producido a distancia a partir de clips de video y sonido, registrados mientras degustábamos en nuestras respectivas mesas las maravillas de una magnífica Reina Pepiada. Esta suculenta arepa, es en definitiva, tanto para nosotros como para el mundo, una de las más altas distinciones que se haya podido crear en honor a la exuberante belleza femenina del trópico, representa sin ninguna duda para nuestros paladares el sabor de una auténtica reina caraqueña».***

@los.morochos.twins  
www.youtube.com/@losmorochostwins31



**DOBLE BOLO ALIMENTICIO** (STILL FRAME)

2021

VIDEO EN FORMATO HD

03'14"



## RAFA MUCI

Nace en Caracas, en 1966. Artista visual venezolano que vive y trabaja en Miami. Arquitecto de la Facultad de Arquitectura y Urbanismo de la Universidad Central de Venezuela (UCV), obtuvo una Maestría en Artes Digitales en el Interactive Telecommunications Program de la Tisch School of the Arts, de la NYU, en Nueva York. Su práctica artística abarca múltiples medios: pintura, dibujo, fotografía, ensamblaje e impresión.

Muci se define como un «hombre colectivo», alguien que encarna y canaliza las capas profundas del inconsciente psíquico. En la búsqueda de una narrativa íntima que atraviesa la ubicación, el contenido, el color y los materiales, cada obra propone una experiencia donde lo material y lo simbólico se funden para revelar lo oculto.

**En Arepa de mi corazón –mediante fotografía y fotomontaje digital– convierte la arepa en una figura íntima y simbólica: un corazón que late con memoria, afecto y pertenencia.**

@rafamuci  
www.rafamuci.com



### AREPA DE MI CORAZÓN

2025

FOTOGRAFÍA Y FOTOMONTAJE DIGITAL SOBRE PAPEL  
15 x 21 cm







## **REINA PEPIADA**

2025

ILUSTRACIÓN DIGITAL

21 x 15 cm

---

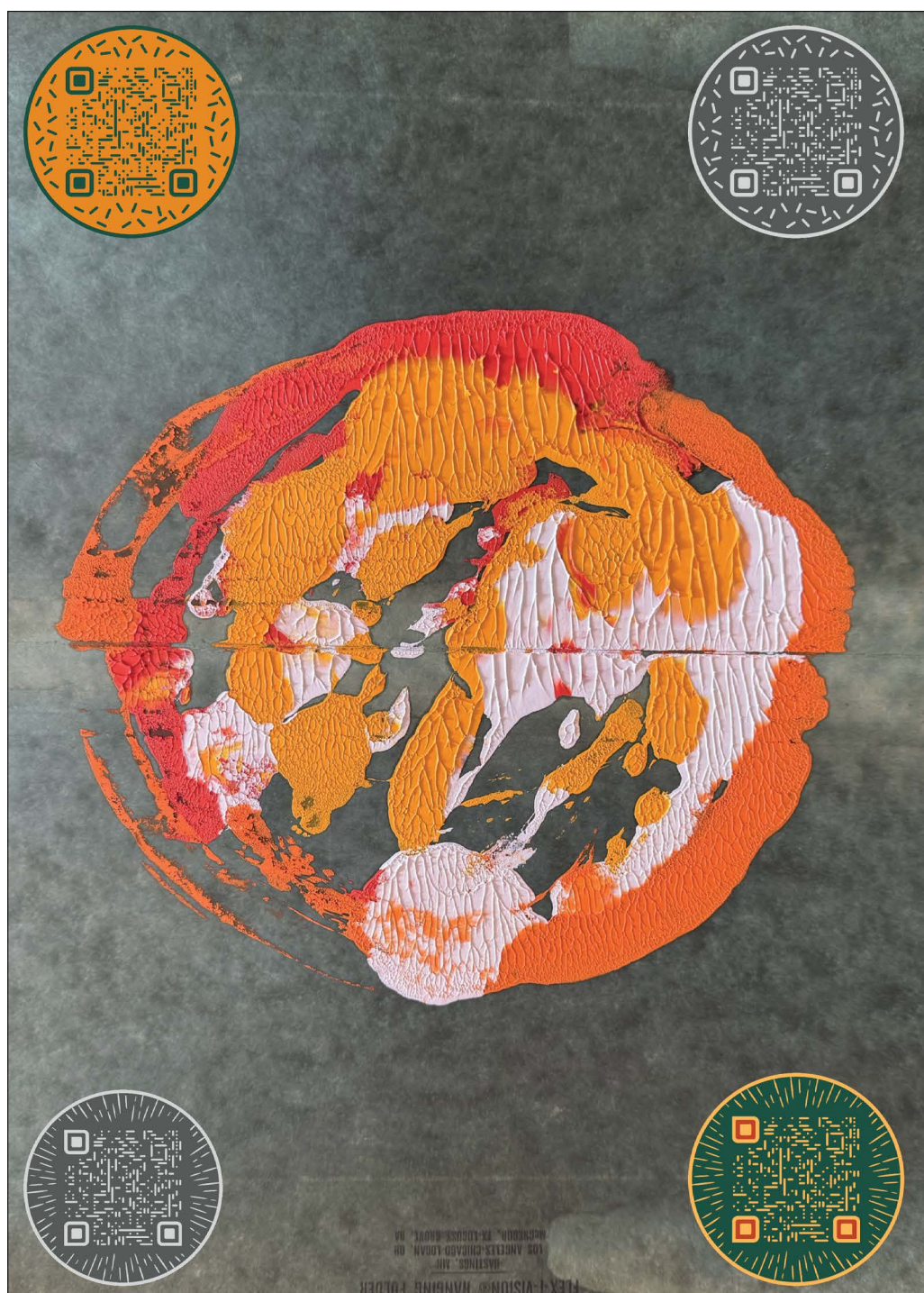
## **PATRICIO AGÜERO**

---

Nace en Mérida, en 1976. Artista plástico, escenógrafo e ilustrador venezolano formado en la Escuela de Artes Visuales Cristóbal Rojas y el Instituto Universitario de Estudios Superiores de Artes Plásticas Armando Reverón. En su trabajo artístico confluyen la pintura, la escultura, la instalación y las artes escénicas. Ha ilustrado libros infantiles, y desarrollado una serie de «muñecas de alta costura» con fuerte impacto en la escena cultural y de moda, en Croacia, donde actualmente reside.

Ha participado en importantes eventos como el Salón Jóvenes con FIA, la Bienal Barro de América y el Salón Juan Lovera, obteniendo reconocimientos por su expresividad visual. Como escenógrafo, vestuarista y titiritero, ha trabajado con compañías teatrales en Venezuela y Europa, destacando el Teatro de Títeres de Zagreb y el Teatro ITD. Fue galardonado en el Festival Naj Naj por el diseño artístico de la obra *Svarozic*, dirigida por Dinka Jeričević.

**En su postal *Reina Pepiada*, Agüero convierte la arepa en una reina de belleza, cuyo retrato teatral y fantástico exalta –desde el glamour– la riqueza cultural y estética de una identidad que se sabe única y deslumbrante.**



FLEX-1-VISION® MANGING FOLDER  
 HASTINGS, MI  
 LOS ANGELES-CINCINNATI-LOAN, OH  
 JACKSON, TX-KANSAS, MO, VA

## HELWING VILLAMIZAR

Nace en Caracas, en 1974. Artista plástico radicado en Nueva York, cuyo trabajo investiga las intersecciones entre la historia personal, las fuerzas geopolíticas y los sistemas de conocimiento a través de dibujos palimpsestos, pintura, decalcomanías abstractas y «objetos de resistencia». Su obra, que combina procesos digitales y tradicionales, explora la identidad como una estructura mutable, influenciada y, a veces, en desafío a marcos ideológicos. Además, es fundador de TalkApps.dev, un laboratorio donde fusiona arte, narrativa y tecnología para desarrollar soluciones creativas.

**En *Decalcomanía de la arepa*, Villamizar emplea la técnica surrealista de la decalcomanía para transformar la imagen de la arepa en una forma abstracta y simbólica, que conecta lo cotidiano con lo universal, para reflexionar sobre la identidad desde una perspectiva crítica. La obra se acompaña de un código QR que enlaza a un sitio web donde se exploran las rutas migratorias y culturales de la arepa como objeto simbólico en constante tránsito.**

@helwingv  
www.helwingvillamizar.com



### **DECALCOMANÍA DE LA AREPA**

2025

ÓLEO SOBRE PAPEL RECICLADO

38 x 47 cm





## GOLDEN305

Cristhian Saravia nació en Caracas, y actualmente reside en Wynwood, Florida. Su carrera comenzó en 1986 en el mundo del graffiti y el tatuaje, y desde entonces ha desarrollado un estilo único, lleno de color y personajes vibrantes.

Desde su llegada en 1996 a los Estados Unidos, se ha convertido en un referente del arte urbano en Florida y representante oficial de la pintura en aerosol Kobra en el país. Además de su obra visual, es un apasionado educador y organizador de festivales de arte urbano a nivel global. Ha participado en eventos como Wynwood Walls, The Bushwick Collective, Ultra Music Festival y Sea Walls, y ha colaborado con figuras destacadas del arte urbano internacional.

**En su postal *Las Súper Arepas*, Golden305 presenta una visión lúdica y poderosa de las arepas como heroínas del hogar venezolano: guardianas del sabor, la tradición y la unión familiar. Con esta imagen, celebra a las arepas como símbolo cultural que nutre la identidad colectiva.**

@theartofgolden



**LAS SÚPER AREPAS**

2025

ILUSTRACIÓN DIGITAL

15 x 21 cm





## **I LOVE YOU**

2025

LÁPIZ, COLOREADA EN DIGITAL

21 x 15 cm

---

## **EDUARDO MOLINA**

---

Artista plástico nacido en Caracas en 1967, obtuvo la licenciatura en Bellas Artes en la Universidad de Salamanca, España. A partir del dibujo y la pintura como medios esenciales, ha desarrollado un universo visual que se expande hacia el video, el happening y la instalación.

Ha participado en numerosas exposiciones nacionales e internacionales. En su discurso convergen de manera complementaria la fuerza del lenguaje gráfico urbano con la emoción que surge del recorrido interior. Actualmente reside en Miami, donde desarrolla su obra tanto en colectivo como en proyectos individuales.

**En su postal / Love You, combina elementos urbanos y espirituales en una propuesta íntima y simbólica.**







## **CARNE MIXTA**

2025

ENSAMBLAJE CON HUESO, HIERRO Y PEGAMENTO

24 x 24 x 13 cm

---

## **EDUARDO AZUAJE**

---

Nació en Pariaguán, estado Anzoátegui, en 1968; y allí reside.

Es egresado en Arte Puro de la Escuela de Artes Visuales Cristóbal Rojas (1988–1992), y es miembro fundador de colectivos como Crea 10 y Caracas Flash Video-Espacios.

Su obra —que abarca el ensamblaje, la instalación, y el videoarte— ha sido presentada en el Museo de Arte Contemporáneo de Caracas y el Museo de Bellas Artes. Entre sus exposiciones individuales se destacan «Articular» (2023–2024) en la Galería Blasini Morrison y «Sin Cordero de Dios» en el Museo de Arte Contemporáneo de Caracas (2017). Ha participado en bienales y exposiciones colectivas por Latinoamérica, y su obra ha sido reconocida con el Premio Armando Reverón para un Artista Joven (1995) y el Premio España en la Bienal Internacional de Bolivia Siart (2001). Actualmente dirige el Centro de las Artes Eduardo Azuaje en Pariaguán.

**En su postal, *Carne mixta*, Azuaje presenta una pieza de fuerte carga simbólica, donde convierte a la arepa en un objeto de reflexión sobre la fertilidad, la vida, la memoria colectiva y la resistencia cultural del pueblo venezolano. Una afirmación material de identidad y espiritualidad cotidiana.**

@eduardo\_azuaje

foto: Julio Osorio





## HÉCTOR ROMERO

Nace en Caracas, en 1968; y reside en Baltimore, EE.UU. Artista plástico egresado del Instituto Universitario de Estudios Superiores de Artes Plásticas Armando Reverón; cocinero, docente e investigador que ha dedicado su vida a honrar la memoria alimentaria venezolana. Fundador y director del Instituto Culinario de Caracas, actual chef ejecutivo de Alma Cocina Latina (Baltimore); y miembro fundador de Venezuela Gastronómica, ha sido distinguido con los principales reconocimientos de la Academia Venezolana de Gastronomía.

**En *Mosaico ancestral*, Romero canaliza su experiencia artística y culinaria en una imagen construida a partir de alimentos: el maíz como ingrediente originario que aporta textura y tono; la arepa, como práctica ancestral que da forma y grafismo. «La construcción de la imagen sucede a partir de la repetición serial de elementos, dispuestos sobre el plano de manera organizada y reticular. El círculo: la forma y lo gráfico, el significante y el significado. Así se conforma (el mosaico) la imagen en formato de postal, que ya como concepto, define la función o utilidad de la pieza, como elemento portador de identidad que tiene la posibilidad de viajar y así tener presencia en distintos lugares».**

@hector\_romero\_cocinero  
@H\_R\_Cocinero | [www.romerohector.com](http://www.romerohector.com)



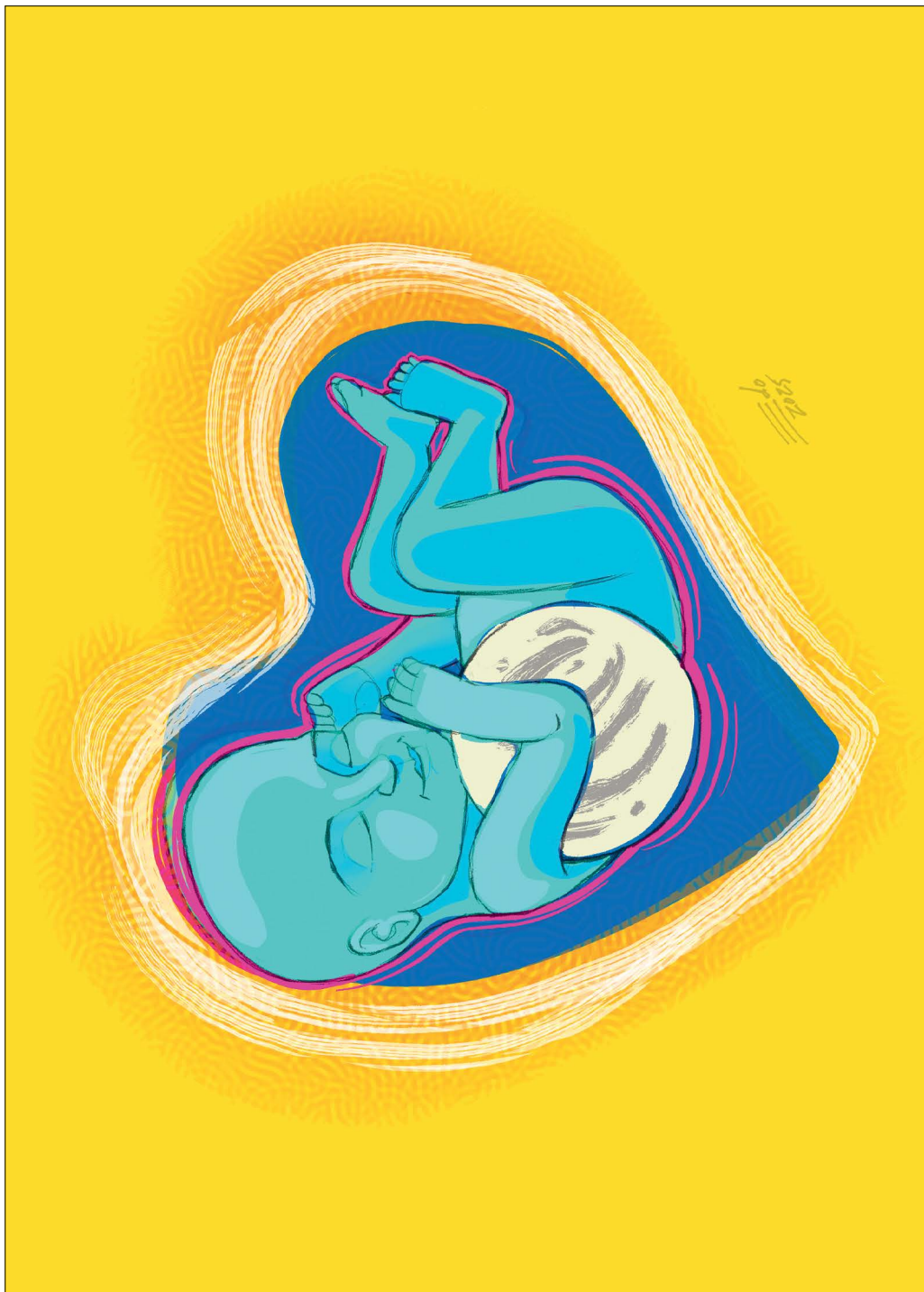
**MOSAICO ANCESTRAL**

2025

FOTOGRAFÍA Y MEDIOS DIGITALES

15 x 21 cm





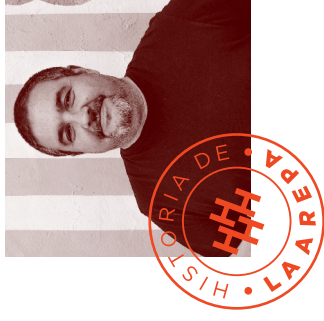
## EDO

Nombre artístico de Eduardo Sanabria, nació en Caracas en 1970. Estudió Diseño Gráfico en el Instituto de Diseño Perera; y cursó la carrera de Ilustrador en la Escuela de Historietas López y Acosta, donde se desempeñó como profesor de Dibujo Humorístico. Se inició en el género del humor gráfico, en periódicos y revistas nacionales, lo que impulsaría su carrera.

Desde 2008, ha desarrollado una intensa producción en el ámbito del arte pop, integrando elementos de la cultura popular latinoamericana con un lenguaje visual contemporáneo. Ha expuesto su obra en ciudades como Caracas, Milán, Seúl, Shanghai, Tokio, Chicago, Nueva York, y Las Vegas. Fue invitado a realizar cuatro murales en Wynwood, Miami, uno de los epicentros del arte urbano global y sede anual del Art Basel Miami Beach. Mantiene una exposición permanente en el lobby del hotel boutique Wingate by Wyndham Miami Airport, en Florida, donde actualmente reside.

**En su postal, *Mi arepa bajo el brazo*, EDO recurre a su estilo característico para crear una imagen pop cargada de humor, que resignifica el símbolo de la arepa en clave de pertenencia y ternura.**

@edoilustrado

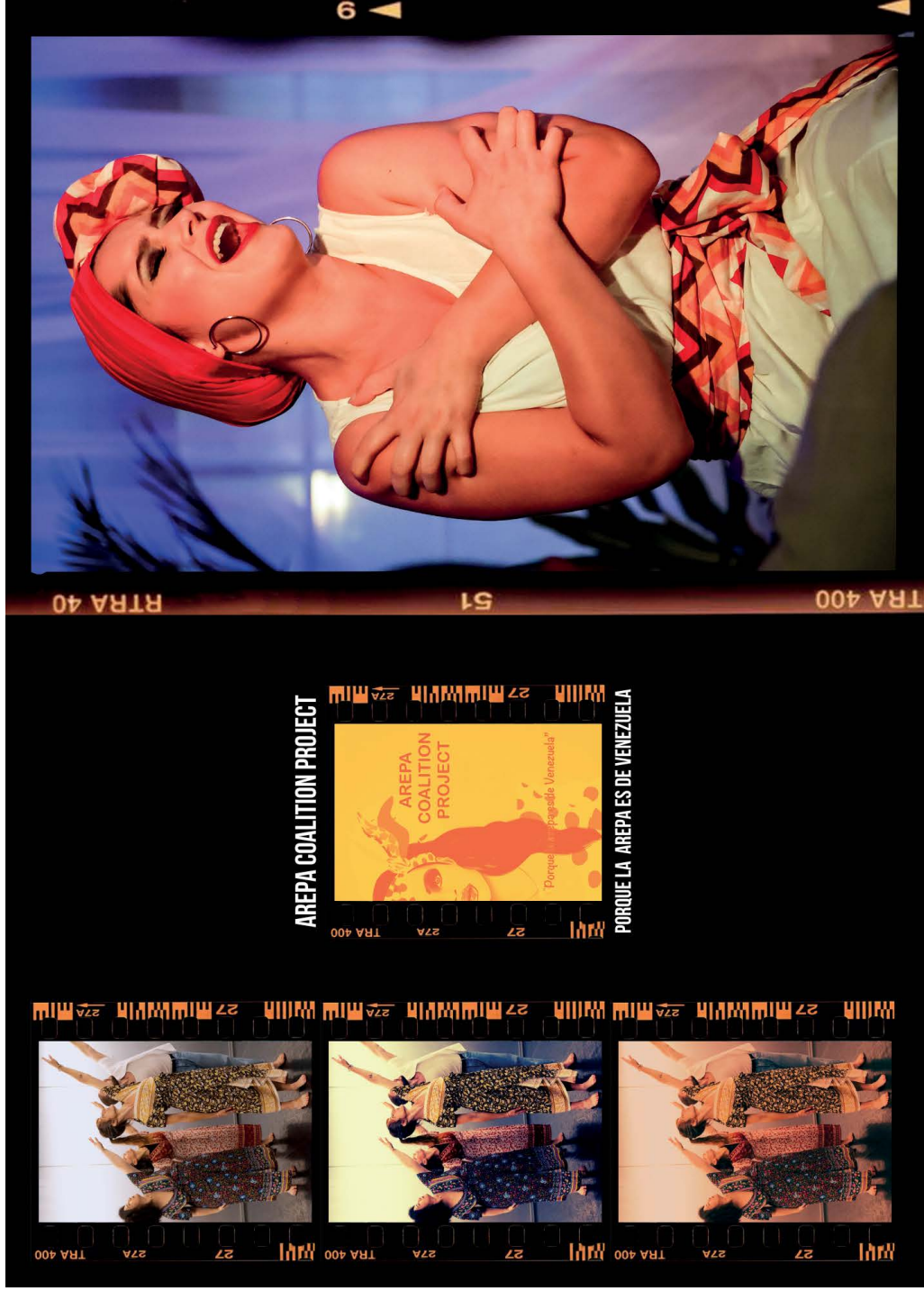


### **MI AREPA BAJO EL BRAZO**

2025

DIBUJO A LÁPIZ, COLOREADO EN DIGITAL

15 x 21 cm



## ELLIOTT ORTIZ

Coreógrafo, productor y director artístico. Nace en 1962, en Táchira. Se formó en la Compañía Nacional de Teatro (1986-1990); en la Escuela de Danza Gustavo Franklin, y se graduó en Gestión de Producción Teatral en el IUDET en Caracas en 1998. Formado en ballet, jazz, danza moderna y teatro. En 1992, funda el Dance10 Project, del cual es su director.

Ha sido galardonado con el Premio Arte Internacional por su trayectoria; y en el 2023, se le otorgó el Premio Talía a *Arepa Coalition Project* por la Mejor Producción Musical. Su pieza Babel recibió, en el 2025, dos premios en el Latin Alternative Theater Awards, a Mejor Intérprete y Mejor Producción Dancística 2025.

**En su postal, *Arepa Coalition Project*, Ortiz deja registro de una obra dancístico-teatral sobre relatos de vida, trabajo y amor de comunidades venezolanas y colombianas, donde la arepa se convierte en el eje del espectáculo: alimento, rito, hilo cultural compartido. El *Arepa Coalition Project* fue desarrollado en colaboración con la coreógrafa Julieta Valero y la dramaturga Lupe Gehrenbeck, ambas venezolanas.**

@elliottortizd10



**AREPA COALITION PROJECT**

2025

FOTOGRAFÍA

15 x 21 cm





## MERY GUERRERO RODRÍGUEZ

Nació en Táchira, en 1981, y creció en Punto Fijo, Falcón, donde se graduó en Derecho y Técnico en Aduanas; sin embargo su vocación artística se impuso con fuerza e inició su camino en el arte como miembro del grupo Bariquía, en el cual permanece desde hace más de quince años. Allí, cuenta renació como hace el Nenufar, flor que la identifica. Se formó además en talleres con los artistas Jesús «Chucho» Rodríguez, Bruno García, Yovanny Saracual, Orlando Salero, Darwin Romero, Daniel García, Iván Romero y Daniel Zárraga, entre otros. Actualmente reside en Miami, donde desarrolla su obra y promueve artistas emergentes a través de una plataforma digital y una revista de arte.

**En su postal *La arepa*: un viaje de unión y tradición, Mery construye una narrativa visual donde el «quemadito» de la arepa, los mapas y rutas de migración, los detalles culturales y afectivos dan cuerpo a una obra que celebra la transformación de la nostalgia en vínculo: la arepa como semilla que germina en nuevas tierras.**

@laspinceladasdemery  
www.laspinceladasdemery.com



**LA AREPA: UN VIAJE DE UNIÓN Y TRADICIÓN**

2025

MATERIALES VARIADOS SOBRE LIENZO

15 x 21 cm





## JORGE «EL NIÑO» TORREALBA

Vive en Nueva York. Nace el 9 de noviembre de 1990 en Punto Fijo, Venezuela. Es un caricaturista y artista plástico autodidacta.

Desde joven, desarrolló un estilo único caracterizado por el uso vibrante del color, y fusionando humor y crítica social.

Emigró a los Estados Unidos en 2016, su talento le permitió distinguirse y recibir múltiples reconocimientos de la Sociedad Internacional de Artistas de Caricaturas (ISCA), destacando en 2020: el Primer lugar en Técnica Excepcional. Además, su vida como inmigrante inspiró el documental *Hay que intentarlo* que, ese mismo año, le valió dos premios Emmy. En 2021, presentó su exposición «Descuento para feos» en Nueva York, consolidándolo como una figura emergente en el arte contemporáneo.

**Su postal *Arepa pelá* es un homenaje emotivo a su abuela y a las memorias de infancia en Falcón, «arepas gigantes, siempre listas para compartir con un aroma y sabor particular a cal que extraño muchísimo». En la obra, el tamaño de la arepa apunta a su generosidad, al paisaje inmenso de los Médanos de Coro, y a su sol perenne; el molinillo y el río de nata evocan un ritual familiar que sobrevive en la memoria.**

@jorgetorrealba  
www.bytorrealba.com

**AREPA PELÁ**  
2025  
DIBUJO DIGITAL  
15 x 21 cm









## **EL BOCADO DE LA NOSTALGIA**

2025

PINTURA DIGITAL

21 x 15 cm

---

## **MARI CARMEN «NANE» CARRILLO**

---

Nació en Maracay en 1963, y reside en Cádiz, España, desde 2017. Es artista visual, ilustradora y profesora de arte para adultos y niños. Inició sus estudios en la Escuela Federico Brandt y fue asistente de la artista María Eugenia Manrique en Venezuela; en 1998, obtuvo una maestría en Artes Visuales de la Universidad Nacional Autónoma de México, con la distinción de la Orden Alfonso Caso.

Su trayectoria abarca exposiciones individuales y colectivas en museos, galerías, bienales y ferias en Puerto Rico, México, Caracas, Nueva York, Miami, Madrid, entre otras ciudades. Su obra, multidisciplinaria, explora lo cotidiano-femenino y las narrativas de los cuentos de hadas, a través de pintura, instalación, ensamblaje y collage.

**En su postal *El bocado de la nostalgia*, realizada en pintura digital, Carrillo nos ofrece una imagen cargada de sutileza emocional, en la que la arepa adquiere un papel de consuelo y evocación. El alimento se vuelve gesto íntimo: puente entre el afecto, la ausencia y el deseo de pertenecer. Una exploración de la memoria y la sensibilidad que habita lo cotidiano.**





## CONSUELO MÉNDEZ

Nace en Caracas en 1952. Artista visual con una sólida trayectoria internacional. Reside en Graz, Austria. Obtuvo su BA y MA en Artes Plásticas en California y fue parte del colectivo Mujeres Muralistas de San Francisco entre 1971 y 1976. Fue artista docente e investigadora en el I.U. de Estudios Superiores de Artes Plásticas Armando Reverón en Caracas (1991- 2009). Su experiencia artística abarca dibujo, pintura, fotografía, performance, libros objeto y obra sobre papel. En ella, el cuerpo es eje y lenguaje, tanto en su expresión personal como en su pedagogía.

Ha sido reconocida en múltiples bienales y salones de arte, entre ellos el Salón Michelena, la Bienal de Gráfica de Maracaibo y la Bienal de Miniaturas TAGA. Su obra ha sido expuesta en Austria, España, Corea del Sur, Bulgaria, Puerto Rico, Colombia, EE.UU., Cuba, México y Polonia.

**En su postal, presenta un fragmento de una obra reciente, que acompaña con estas palabras:**

**«Ahora se consigue nuestra harina para la arepa en todos lados. En las tiendas más pequeñas, en Graz, Austria, por ejemplo, aparece en los anaqueles. La arepa existe, hace presencia y viaja por el mundo en el mismo instante histórico en el que nuestro país ha sido herido, (...) y hay más de seis millones de seres fuera de sus bordes. Hay otra Venezuela fuera de los límites propios y con ella nuestra arepa se desplaza, viaja, se auto-exilia».**

@mendez.consuelo | @mendezconsuelo2  
www.consuelomendez.blogspot.com



**SIN TÍTULO** (DETALLE)

2025

PINTURA SOBRE LINO CRUDO

15 x 21 cm





## PENÉLOPE DÍAZ

Nace en Araure, en 1983. Reside en Atlanta. Artista plástica venezolana formada en la Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado (UCLA). Con más de dos décadas de trayectoria, su obra transita entre lo abstracto y lo figurativo, fusionando técnicas tradicionales y contemporáneas con un enfoque orgánico e intuitivo. Para la artista, quien trabaja principalmente en grandes formatos, el acto de pintar es un ejercicio de contemplación emocional que captura la fugacidad del instante y la memoria.

**En su pieza *Entre olores y trazos*, el color, la textura y el gesto narran una historia sensorial. Sobre un fondo negro profundo, las pinceladas marrones, los sepías difusos y los toques de hojilla de oro construyen una atmósfera donde se intuyen los aromas del café, la arepa recién hecha y el tabaco que danza en el aire. El dorado representa ese instante que se escapa, pero que permanece grabado. Es un homenaje a los recuerdos que nos conforman, un viaje íntimo a través de la memoria olfativa y emocional del hogar.**



### ENTRE OLORES Y TRAZOS

2025

ACRÍLICO SOBRE TELA, HOJILLA DE ORO  
70 x 120 cm

@joiripenelope





## MARÍA EUGENIA MANRIQUE

Nace en Caracas, en 1953. Licenciada en Bellas Artes por la Escuela Nacional de Pintura y Escultura de México (1980), profundizó en caligrafía y pintura tradicional en la República Popular China. Es autora de varios libros que integran arte y sabiduría oriental, publicados por la editorial Kairós, y un libro para niños publicado por Ekaré, *La caimana*.

Su obra ha sido expuesta en Venezuela, España, México, Colombia, Estados Unidos, Puerto Rico, Italia, Japón, China y Argentina. Ha sido reconocida por el Salón Michelena de Venezuela con el Premio Luis Eduardo Chávez (1990) y el Premio Armando Reverón (1993); el Bronce Price de la Osaka International Art Triennale (1990, Japón), y el Gran Premio de Sumie en la Exposición Internacional de Caligrafía y Pintura del Museo de Anshan (2014, China).

**En su postal *Órbita de identidad*, su trazo evoca la circularidad del tiempo, memoria afectiva que gira en torno al símbolo de la arepa. Inspirada en la frase de Anaïs Nin «La vida es un círculo completo, expandiéndose hasta unirse a los movimientos circulares del infinito», la artista propone una meditación caligráfica sobre la pertenencia y trascendencia.**

@mem.manrique  
<http://mariaeugeniamanrique.wordpress.com/>



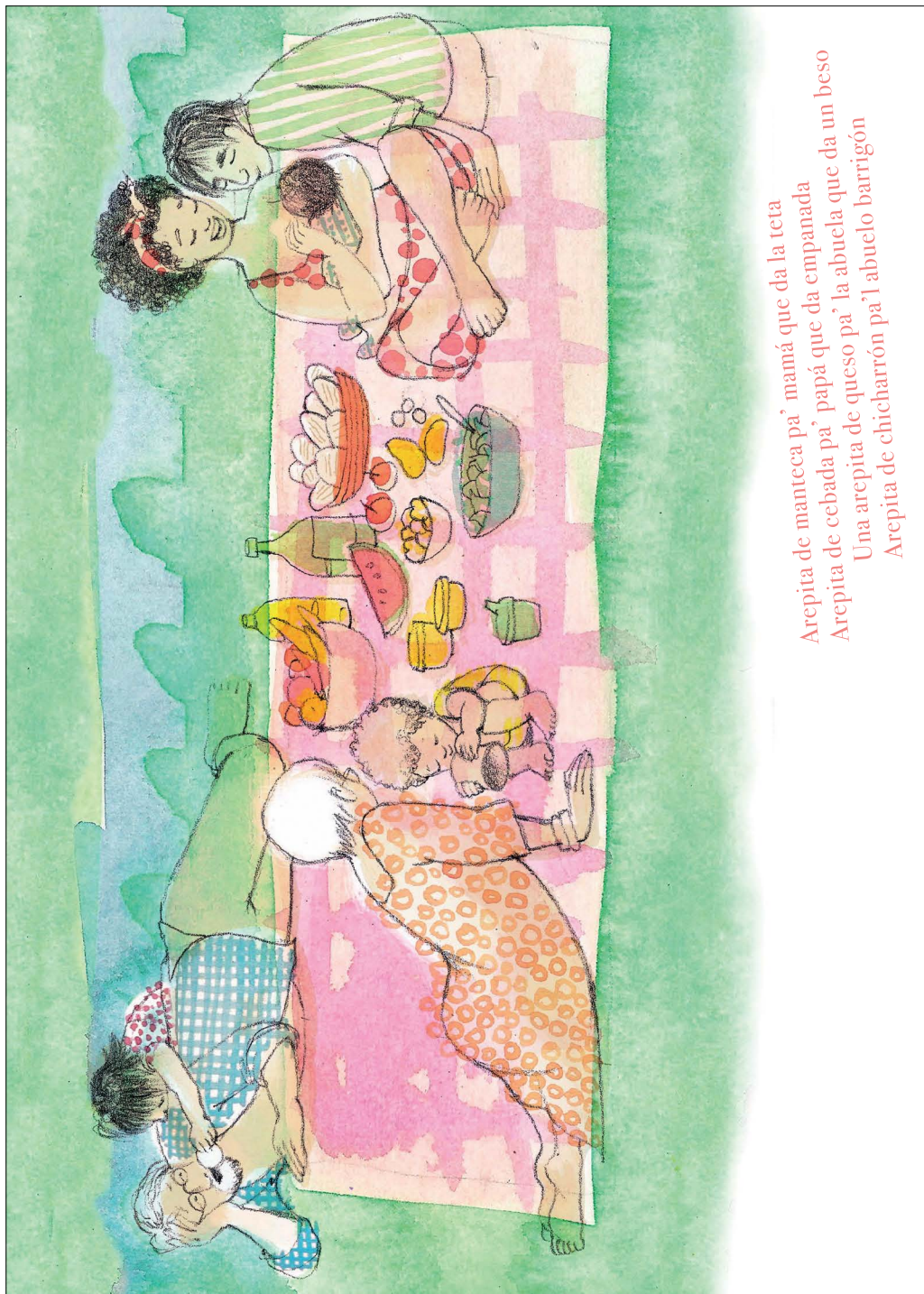
### ÓRBITA DE IDENTIDAD

2025

TINTA CHINA SOBRE PAPEL XUAN SEMICOCIDO

15 x 21 cm





Arepita de manteca pa' mamá que da la teta  
 Arepita de cebada pa' papá que da empanada  
 Arepita de queso pa' la abuela que da un beso  
 Arepita de chicharrón pa' l' abuelo barrigón

## ROSANA FARÍA

Nació en Caracas, en 1963; y estudió en el Instituto de Diseño Fundación Neumann. Desde 1989, ha estado dedicada a la ilustración editorial infantil, y cuenta con una obra reconocida a nivel nacional e internacional. Libros como *Niña bonita* y *El libro negro de los colores* le han valido numerosos premios y han sido traducidos a varios idiomas. Es además, asesora editorial para publicaciones infantiles.

En 2014, celebró 25 años de trayectoria con la exposición «Cartografía de sueños» y fue homenajead en el 6º Festival de la Lectura, en Chacao. Fue coordinadora de la Ludoteca de la Biblioteca Los Palos Grandes hasta 2016. Posteriormente se trasladó a España, donde dirigió la librería Tres Paraguas junto a Linsabel Noguera; y el grupo Tiliabooks junto a Carla Tábora. A partir de 2022, llevó adelante el espacio de libros ilustrados y la coordinación de eventos culturales en el Espai PD, Asociación ProDiseño, en Barcelona.

**La postal *Prueba de color para el libro «Arepita de manteca»* es una imagen inédita que originalmente formaba parte de una publicación que ilustra esta canción infantil venezolana, que le da el título. Aunque fue descartada en la edición final por motivos cromáticos, esta prueba de color –hecha en lápiz, acuarela– es un homenaje visual a la infancia venezolana, al juego y a la memoria afectiva del compartir en familia.**

@rosanafariaarape | @rosanafariaailustra  
www.rosanafaria.com



### **PRUEBA DE COLOR PARA EL LIBRO «AREPITA DE MANTECA»**

2025

LÁPIZ, ACUARELA, MONTAJE DIGITAL  
15 x 21 cm



IVANOVA DECÁN GAMBÚS



CCS—AGO—2025



## ● ARTE Y GASTRONOMÍA: ENCUENTROS Y DESENCUENTROS

Es arriesgado juzgar en el umbral de los prejuicios culturales.

ANDONI LUIS ADURIZ

### ● UN COCINERO EN DOCUMENTA

Cuando en 2006, Ferran Adrià fue invitado a participar en la exposición de arte contemporáneo *documenta 12*, más de un crítico y periodista de arte se llevó las manos a la cabeza. La inclusión del cocinero en la misma lista donde estaban creadores de la talla de Agnes Martin, Ai Weiwei, Gerhard Richter, Jorge Oteiza, Mira Schendel, entre otros, era para muchos un despropósito que levantó polémicas y exaltó ánimos.

Durante los 100 días que duró *documenta 12*, *elBulli*, el restaurante de Ferran Adrià en Cala Montjoi, Girona, se convirtió en el Pabellón G de la muestra cuya sede es la ciudad de Kassel, Alemania. Cada día, el director artístico Robert M. Buergel y la curadora Ruth Noack, responsables del evento, escogían dos personas entre artistas y asistentes a la exposición para que cenaran en el enclave *bulliniano*. Nunca estuvo planteado que la obra del chef catalán se tradujera en mostrar videos con sus platos o en hacer un *show cooking* en Kassel. Tanto el cocinero/artista invitado como los organizadores comprendieron que el espectador debía convertirse en comensal del mítico establecimiento para establecer su relación propia y personalísima con la comida de *elBulli*; solamente así experimentaría sensaciones y emociones con los cinco sentidos, aderezadas con ironía, sorpresa, juego, provocación y todo lo que la inteligencia creativa de Ferran Adrià era capaz de generar, más allá de servir una comida para satisfacer un placer *gourmand*. Una experiencia estética en un ámbito de creación diferente a un museo o a una *kunsthalle*, pero similar a la que se siente ante una obra de arte.

Hasta el sol de hoy, son muchos los intelectuales, artistas y críticos de arte que manifiestan su desdén por la gastronomía y la cocina contemporánea cuando se les incluye en el «olimpico» de las artes, ese supuesto estadio superior al cual ningún chef, plato o restaurante puede aspirar a estar. Es curioso que se pase por alto que, en el siglo XX, cuando las vanguardias históricas o primeras vanguardias rompieron con el ordenamiento canónico de las artes, la libertad creativa pasó a ocupar un lugar preponderante en los lenguajes estéticos, y el concepto tradicional de arte como espacio delimitado a ciertas pautas se tornó anacrónico ante movimientos como el arte pop, el arte conceptual, el arte de acción y el performance, por citar algunos englobados en las segundas vanguardias o neovanguardias artísticas. De hecho, a comienzos de los años 60, Umberto Eco se percató de que la visión de arte, restringida a las bellas artes como la pintura o la escultura, dejaba por fuera otras apreciaciones o percepciones del hecho artístico que él identificó como experiencias culturales y experiencias estéticas. El filósofo y escritor italiano planteó reconocer que la belleza y el valor cultural no son exclusivos de las obras de arte tradicionales, sino que se manifiestan en diversas formas de interacción del ser humano con su entorno. Buergel lo tuvo claro desde el principio, cuando decidió invitar a Adrià para que participara en la *documenta 12*, tal como lo expresa en la declaración aquí citada:

>

He invitado a Ferran Adrià porque ha conseguido crear su propio lenguaje, que se ha convertido en algo muy influyente en la escena internacional. Es esto lo que me interesa, y no si la gente lo percibe como arte o no. Es importante decir que la inteligencia artística no depende del soporte, no hay que identificar el arte sólo con la fotografía, la escultura, la pintura..., ni tampoco con la cocina en un sentido general. Pero bajo determinadas circunstancias la cocina también puede ser considerada arte.

Con la afirmación que cierra esta cita, se abren caminos para adentrarnos en los diálogos entre arte y cocina, objeto central de este proyecto editorial.

### ● **COCINA. COMIDA. CULTURA**

Alimentarse es una acción que va más allá de su propio fin. Pensar que la cocina se limita a la transformación de los alimentos mediante el fuego revela una visión reduccionista del acto culinario. Cocinar y comer conllevan elecciones y significados que remiten a costumbres sociales, identidades culturales, prácticas religiosas, sensibilidades individuales, sentido de pertenencia, interacción con los entornos naturales. Tanto la cocina como la comida se inscriben en el universo de las manifestaciones culturales, entre otras razones porque «el órgano del gusto no es la lengua sino el cerebro», históricamente responsable de los criterios de valoración que son aprendidos.

La UNESCO, en la Convención para la Salvaguarda del Patrimonio Cultural Inmaterial realizada en 2003, incluyó a la cocina como expresión de la creatividad basada en la tradición y desarrollada dentro de una comunidad, entendida como parte relevante de su identidad cultural y social.

Así, gastronomía, cocina y comida son parte de lo que entendemos como cultura, tanto desde la perspectiva legal definida por organizaciones internacionales, como por los estudiosos y especialistas en el tema. De hecho, en el marco de este proyecto, uno de los puntos de encuentro entre arte y gastronomía es la «condición compartida» de manifestación cultural, con lo cual reiteramos y sumamos argumentos a esta sentencia que muchos aún se niegan a aceptar o entender.

En todas las publicaciones del proyecto Historia de la Arepa que han contado con mi participación, he insistido en el valor simbólico de la comida que, en el caso particular de nuestro pan de maíz, ocupa un lugar de trascendencia superlativa. En los últimos lustros, como consecuencia de la diáspora venezolana, la arepa comenzó a viajar en el equipaje afectivo y gustativo de los que partieron. A los contenidos históricos y antropológicos que comporta como alimento ancestral de los pobladores originarios que habitaron estas tierras, se suman conexiones y sentimientos con otras significaciones.

Nuestra arepa viajera ha asumido el rol de embajadora culinaria de Venezuela en el mundo, y ha servido como vehículo de diálogo entre venezolanos y extranjeros ejemplificando el rol de la comida como lenguaje. Para los que dejaron este país, la arepa también se convirtió en sinónimo del gentilicio que nos apellida y nos vincula con los afectos porque al cocinarla, comerla o compartirla se recrea nuestra relación con la geografía que nos vio nacer, con el núcleo familiar que dejamos atrás, con los modos que nos identifican individual y colectivamente. La arepa es un ícono de la cocina venezolana, y la cocina es símbolo de civilización y cultura.

## ● LA AREPA ES UNA POSTAL

En la década de los 60, muchos artistas comenzaron a enviar postales con dibujos o poemas a través del correo, y de hecho establecieron una conexión directa entre el artista y su público sin necesidad de intermediarios. Fue el nacimiento del arte postal. Un acto de rebeldía que desacralizaba el espacio museal como lugar de exposición, y a las galerías como gestoras de la comercialización de la obra artística.

Cuando Ximena Montilla e Ira León se plantearon un proyecto que conjugaba arte y cocina con la arepa como hilo conductor y la postal como soporte, quizás no imaginaron la riqueza de los diálogos que surgirían al calor de este encuentro. En el ejercicio reflexivo y escritural acometido como autora de estas líneas, florecieron unas cuantas analogías entre la arepa y la postal.

Empecemos por señalar que ambas sirven de enlace entre sujetos distanciados geográficamente, y que ambas conllevan mensajes de cercanía y de afecto. En una y otra están latentes la identidad individual y la necesidad de expresión del autor para comunicar sentimientos, visiones, perspectivas, ideas, sensaciones, placeres. La relación entre el que idea el objeto a consumir, obra de arte o arepa, es directa con el receptor. En este proyecto, ni sala de exposición ni restaurante son requeridos para que se establezca ese diálogo entre quien hace y quien recibe. La arepa y la postal, en su condición de artefactos culturales, se expresan de manera autónoma sin pasar por canales tradicionales de distribución.

Como valor añadido, el contenedor material de este diálogo y sus resultados es un «libro-objeto». Y así la idea se hace corpórea para comunicar contenidos y abonar experiencias al deleite de los sentidos. Una vez más, al igual que la arepa, ese sobre generoso que recibe rellenos propios y ajenos, este «objeto-libro» aloja mensajes, historias, reflexiones, obras de arte, expresiones con intención artística, recetas convertidas en ofrenda. Los juegos entre el arte, la cocina y la estética sirven también para alimentar este sustancioso «caldo», cocido para el disfrute intelectual y multisensorial. La mesa está servida.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aduriz, A.L. & Innerarity, D. (2012). *Cocinar, comer, convivir*.

Barcelona, Ediciones Destino, S.A.

Arenós, P. (2011). *La cocina de los valientes*.

Barcelona, Ediciones B.

Cordón, Faustino. (1980). *Cocinar hizo al hombre*.

Barcelona, Tusquets Editores.

Montanari, Massimo. (2004). *La comida como cultura*.

Gijón, Ediciones Trea, S.L.



• **Ivanova Decán Gambús**

@ivanovadecan

Licenciada en Arte por la Universidad Central de Venezuela, tiene una dilatada trayectoria profesional en el ámbito de la gestión cultural. Entre las instituciones que ha dirigido se encuentran el Museo de Arte Contemporáneo Francisco Narváez, los Espacios Culturales de la CANTV y el Museo de Arte Moderno Jesús Soto. Gestora cultural, docente universitaria, conferencista, comunicadora, consultora en proyectos de arte y de gastronomía, tiene varios trabajos publicados sobre cultura gastronómica. Codirectora editorial y coautora de *Nuestra Cocina a la manera de Caracas. Tributo al libro Rojo de Armando Scannone* (Balsam/Alto, 2013); y coautora de *Italia en Venezuela: Inmigración y Gastronomía* (Fundavag, 2017).

Al presente, es miembro del Consejo Superior del Museo de Arte Contemporáneo Francisco Narváez. Desde 2010, es miembro incorporado de la Academia Venezolana de Gastronomía, institución que actualmente preside.





EL VALOR DE UNA AREPA

● RECETARIO



LA SUSTENTABILIDAD • **PILAR CABRERA**  
LA SOLIDARIDAD • **JOEL A. TARFF ALCALÁ**  
LA RESILIENCIA • **ARGENIS RAMÍREZ**  
EL ARRAIGO • **CHUCHO ROJAS**  
LA IDENTIDAD • **FEDERICO TISCHLER**  
EL RESPETO • **ELIA NORA RODRÍGUEZ**  
LA EDUCACIÓN • **ZORAIDA BARRIOS**  
LA CREATIVIDAD • **MIGUEL GUERRA Y TATIANA MORA**  
LA SOSTENIBILIDAD • **ISSAM KOTEICH**  
LA EMPATÍA • **SUMITO ESTÉVEZ**  
LA MULTICULTURALIDAD • **GABRIEL CASTAÑEDA**  
LA INTEGRIDAD • **KARIN REQUENA**  
LA VOLUNTAD • **DANIEL TORREALBA**  
LA JUSTICIA • **VICTORIA VALLENILLA**  
LA CONSTANCIA • **FRANCISCO ABENANTE**  
LA ESPERANZA • **HÉCTOR ROMERO**







## AREPA DEL COMPROMISO | PILAR CABRERA

Chef y fundadora de Casa Mejillón en la isla de Margarita, donde reside e impulsa una cocina sostenible basada en pesca artesanal y productos locales. Comunicadora Social de formación, estudió Hotel Management y cocina en Le Cordon Bleu, Australia. Ha sido galardonada dos veces por la Academia Venezolana de Gastronomía con el Tenedor de Oro: la primera en 2015, por el proyecto Los Mejilloneros de La Guardia; y en 2021, como Chef del Año. Es reconocida por llevar a la mesa comercial ingredientes poco convencionales, y por introducir las Claritas, una pesca, incidental y estacionaria, anteriormente descartada. Su propuesta combina investigación, oficio y sustentabilidad.

**Este plato reúne tierra y mar en un mismo acto de responsabilidad culinaria. En su relleno, conviven el mejillón rescatado de la extinción, las claritas antes descartadas, y los vegetales marinos que marcan la identidad costera de Margarita. Cada bocado honra la vida, el entorno, la despensa local, con una cocina que respeta el origen y apuesta por un futuro en equilibrio.**

foto: Jesús E. Vásquez

## AREPA DEL COMPROMISO • LA SUSTENTABILIDAD • PILAR CABRERA (5 unidades)

### Masa para las arepas

350 g maíz pilado blanco

Agua suficiente para poner en remojo el maíz, su cocción y amasado

Sal, al gusto

- En un bol con suficiente agua para cubrir el maíz, ponerlo en remojo unas 12 horas. Escurrirlo.
- En una olla, cocinarlo a fuego alto durante unos 45 minutos con suficiente agua para cubrirlo. Debe quedar al dente. Escurrirlo.
- Estando a temperatura ambiente, pasar el maíz por un molino.
- En un bol mezclar el maíz molido, sal y unos 200 a 250 ml agua. Amasar a mano, tratando de lograr una textura suave. Si fuese necesario, agregar más agua. Dejar reposar tapado unos 10 min.
- Formar bolas de unos 120 g. Dar forma a la arepa y cocinar de forma tradicional en un budare a fuego alto.

### Los mejillones

250 g mejillones «esjullados» (sin concha)

40 g harina de trigo

25 g harina de maíz precocida

3 g vegetales marinos deshidratados\* y pulverizados:

*Salicornia*, *Sesuvium portulacastrum*, *Batis maritima*.

Sal, al gusto

1 huevo batido con un tenedor

Aceite suficiente para freír

- Mezclar los ingredientes secos.
- Pasar los mejillones por huevo, luego por la mezcla de harinas, otra vez por el huevo, y finalizar de nuevo con mezcla de harinas. Sacudir el exceso de harina.
- Freír en aceite caliente, fritura profunda, hasta adquirir un color dorado pálido. Escurrir el exceso de aceite. Reservar.

\* Para la deshidratación de los vegetales marinos, utilizar cualquier método cómodo para usted.

### Las Claritas. Arenquillo cuchilla. (*Odontognathus mucronatus Lacepède*)

25 Claritas de unos 8 cm de longitud (125 g aprox. c/u).

Aceite suficiente para freír.

Freír en fritura profunda hasta que estén crujientes. Escurrirles el exceso de aceite. Si exceden los 8 cm, se les puede cortar la cabeza para que no moleste al comerlas.

### Salsa de ají margariteño

El ají margariteño es una variedad, de la especie *Capsicum chinense*. Posee potente aroma, sabor y dulzor; muy bajo en picante.

- Antes de preparar la Salsa, se hará previamente la **pasta de ají amarillo\***: se utilizarán 100 g de ajíes para que sea fácil de licuar. Se hace con los ajíes limpios, sin semillas, blanqueándolos 3 veces, minuto y medio cada vez. Se escurren. Se colocan en la licuadora con un chorrito de aceite y una pizca de azúcar hasta formar una pasta.
- El proceso de encurtido de los vegetales marinos puede hacerse con cualquier receta disponible de encurtido de vegetales.

### Ingredientes para la salsa de ají margariteño

25 g de ajíes margariteños desvenados, sin semillas, cortados en trozos pequeños.  
17 g de vegetales marinos encurtidos: salicornia, aceitunas y romero de mar (*Salicornia*, *Sesuvium portulacastrum*, *Batis marítima*).  
30 g mayonesa  
30 g pasta de ají margariteño amarillo\*

Para elaborar la salsa se mezclan todos los ingredientes a mano y se reserva en nevera.

### Al servir, la Arepa del Compromiso:

1 aguacate maduro, pero firme  
1 hoja grande de lechuga, lavada y cortada a mano por la mitad, o 3 pequeñas  
2 tomates margariteños (*Lycopersicon esculentum* Mill) o su equivalente, el tomate Sevilla, puede funcionar.

- Abrir la arepa y rellenarla con una hoja de lechuga, dos tajadas de aguacate, una a dos rebanadas delgadas de tomate, mejillones y claritas fritas.
- Servir la salsa aparte para que cada comensal la agregue a su gusto.

• • •







## AREPA UNIÓN | JOEL TARFF

Chef caraqueño con una sólida formación en el Centro de Estudios Gastronómicos (CEGA), donde se graduó en el marco del proyecto de «Cocineros Ilustrados» liderado por José Rafael Lovera. Ha sido discípulo de grandes cocineros como Víctor Moreno, Edgar Leal y Sumito Estévez; y llegó a ser jefe de pastelería del CEGA. Realizó una pasantía con el maestro pastelero Oriol Balaguer en Barcelona, experiencia que marcó su visión estética y técnica. Hoy lidera la cocina de LD Hoteles en Margarita, y asesora la propuesta gastronómica general del grupo. Además, dirige la visión culinaria del restaurante Aguacero, donde integra técnica, sabor y sensibilidad local.

**Esta receta es un abrazo culinario a quienes andan por el mundo buscando nuevas oportunidades. Inspirada en los huevos benedictinos, reinventa esta tradición con diablito casero, queso fresco, huevo escalfado y una salsa holandesa intervenida con ají dulce margariteño confitado. Es una arepa solidaria con quienes no toleran el gluten, con la diversidad, y con la memoria colectiva del desayuno venezolano. Un bocado que une, consuela y celebra.**

foto: Monkeys Studios

## AREPA BENEDICTINA • LA SOLIDARIDAD • JOEL A. TARFF ALCALÁ

(4 unidades)

El nombre de los «huevos benedictinos» proviene de un huésped con hambre y resaca, cliente del Waldorf Astoria. Lo fascinante es que de aquí surge uno de los desayunos más populares de la alta cocina a nivel mundial.

Mi propuesta busca intervenirlo con nuestra arepa y los ingredientes del desayuno criollo, que, con el tiempo, van ganando terreno en el universo culinario. Conmemorando al santo profeta que multiplicó panes, les presento la Arepa Benedictina.

### Masa para arepas

625 g agua tibia

300 g harina de maíz precocida

5 g sal

- En un bol, mezclar harina y sal con el agua tibia y amasar hasta obtener una masa uniforme. Formar una arepa de 75 g.
- Llevar a una plancha, comal o sartén caliente a temperatura medio baja. Dorar ambas caras hasta que, al pegarle con el dedo sobre su superficie, emita un sonido hueco.

### «Diablitos» casero

750 g jamón ahumado de buena calidad (Colonia Tovar, por ejemplo)

250 g tocineta ahumada

20 g tomate seco

5 g salsa Tabasco

Con la ayuda de un procesador de alimentos, convertir los sólidos en pasta y mezclar con los líquidos.

### Salsa holandesa de ají dulce confitado

250 g mantequilla de buena calidad

80 g yemas de huevo

10 g jugo de limón

5 g mostaza Dijon Antigua

- Mezclar las yemas de huevo con mostaza, sal y jugo de limón.
- Clarificar la mantequilla. Luego, mezclar la mantequilla clarificada con las yemas y llevar a baño de maría hasta obtener textura de salsa.

### **Crema de ají dulce margariteño confitado**

100g de ají dulce margariteño

100 g mantequilla

5 g de agua

Limpiar el ají y picar el mismo en juliana. Llevarlo a fuego mínimo con la mantequilla y el agua hasta que el mismo marchite. Licuar la mezcla y tamizar por un colador muy fino. Reservar.

### **Al servir, la arepa Benedictina:**

#### **Componentes para una porción**

Un trozo de queso guayanés o en su defecto, cualquier queso fresco suave

Rodajas de aguacate (opcional)

1 huevo escalfado

Salsa holandesa intervenida

Tropezones de ají dulce

Cilantro cortado en *chiffonade*

Dividir la arepa muy caliente por la mitad. Untar con mantequilla el lado interior de cada mitad. Untar luego con el «diablitos» casero. Colocar encima un trozo de queso, y el aguacate, si se tiene. Cubrir con un huevo escalfado. Salsear con la salsa holandesa intervenida, agregando a la misma tropezones de ají dulce previamente sofritos a baja temperatura en mantequilla. Terminar con *chiffonade* de cilantro.









---

## AREPA RENACER | **ARGENIS RAMÍREZ**

---

Artesano del maíz y guardián de la arepa tradicional, herencia que le viene de familia. Con su proyecto Arepa Pelá, rescata la receta de la arepa ancestral: hecha únicamente con maíz, agua y cal, sin harinas ni conservantes. Su pasión y misión lo han llevado a México y Panamá, donde se ha sumergido en los saberes de la nixtamalización, y en la riqueza que es la diversidad del maíz en el continente americano. Hoy, desde Caracas, ofrece una de las arepas más frescas de la ciudad, elaborada con maíz blanco venezolano recién molido. Su preparación logra una textura única: crocante por fuera y suave por dentro. Para Argenis, el maíz es mucho más que alimento: es memoria viva, cultura y resistencia.

**Esta arepa es crocante por fuera, fuerte por dentro. A diferencia de la arepa de harina precocida –rápida, funcional, sin fricción– la arepa *Renacer* es un acto de resiliencia encarnado. Domarla exige ensayo, paciencia y maestría: nixtamalizar, moler, amasar, dar forma y cocer. Su textura crocante y su núcleo suave, coronado con asado negro, despiertan en boca la memoria de todo lo que costó lograrla.**

foto: Moisés D Martín López

## AREPA RENACER • LA RESILIENCIA • ARGENIS RAMÍREZ

(5 unidades)

### Asado negro

1,5 kg de muchacho entero (muchacho redondo de res)

100 g papelón rallado

2 cebollas grandes

1 pimentón rojo

6 dientes de ajo

4 ajíes dulces

½ taza de salsa inglesa

1 taza de vino tinto seco

Aceite vegetal suficiente para preparar el sofrito

Pimienta al gusto

Sal al gusto

Agua suficiente para cubrir la carne durante su cocción

- Sellar la pieza de carne entera en una olla grande, puesta a fuego medio, con un poco de aceite caliente hasta dorarla por todos sus lados. Una vez dorada, retirar y reservar.
- En la misma olla, agregar el papelón rallado y dejar derretir a fuego medio para formar un caramelo oscuro, cuidando que no se queme. Licuar juntos la cebolla, el ajo, el pimentón y los ajíes dulces, e incorporar al caramelo, sofriéndolos por unos minutos hasta que reduzcan un poco y se integren los sabores. Añadir salsa inglesa, sal y pimienta, y volver a introducir la carne en la olla.
- Agregar el vino tinto y agua suficiente para cubrir la pieza. Tapar la olla y cocinar a fuego medio-bajo durante aproximadamente 1 hora y 30 minutos, o hasta que la carne esté blanda.
- Una vez cocida, retirar la carne y rebanar en medallones. La salsa se puede licuar nuevamente o reducir hasta espesar. Servir con la carne bañada en su salsa.

### Para la nixtamalización de arepas

#### Masa para 5 arepas de 160g c/u:

800 g maíz seco, blanco o amarillo

9 g cal alimentaria (hidróxido de calcio o cal hidratada)

3 litros de agua, para cocinar

¼ taza de agua, para amasar

1 cucharadita de sal, o al gusto

- En una olla grande colocar el maíz seco, la cal y los 3 litros de agua. Llevar a hervor a fuego medio-alto, tapar y revisar cada 20 minutos. El tiempo de cocción varía entre 45 a 60 minutos, dependiendo de la dureza del maíz, hasta que esté al *dente* (suave por fuera, pero firme por dentro).

- Retirar del fuego y dejar reposar con tapa durante un mínimo de 10 horas. Si se observa seco durante este tiempo, se puede agregar una pequeña porción de agua y remover ligeramente.
- Transcurrido el reposo, proceder a lavar el maíz con abundante agua, frotando con las manos para remover completamente la cal adherida a los granos. Repetir el lavado varias veces, hasta que el agua salga completamente limpia.
- Una vez limpio, moler el maíz hasta obtener una masa fina. Se añade la sal al gusto, y se incorpora 1/4 de taza de agua mientras se amasa, hasta obtener una textura homogénea, suave y maleable.
- Finalmente, se porciona la masa en bolitas de aproximadamente 160 g cada una, y se les da forma de arepas según el grosor deseado.
- Asar, hornear o freír según preferencia.

### Al servir, la arepa La Resiliencia:

Abrir las arepas y rellenar con los medallones de muchacho redondo con su salsa.

...







## AREPA ARRAIGO | **CHUCHO ROJAS**

Nacido en Tucupita, Venezuela; es el chef ejecutivo del grupo Meat And Bone, líder en la distribución de carnes Wagyu en Estados Unidos. Con cerca de 30 años de experiencia, ha dirigido restaurantes con estrellas Michelin, ha sido investigador para la Academia de Ciencias Francesas. Ha participado en programas de televisión como *MasterChef Latino* y *Top Chef VIP*; y actualmente desarrolla un innovador concepto de consultoría gastronómica, enfocado en una visión humanista del emprendimiento. Chucho, además se dedica a compartir su experiencia a través de la enseñanza, combinando excelencia técnica, sensibilidad cultural y compromiso con la formación de nuevas generaciones.

**Esta arepa no apela solo al sabor, sino a la memoria sensorial que forma identidad. Es cocina sin ornamento, pero cargada de significado, hecha de silencios, pilón y brasas, como una carta de amor ancestral. Cada mordisco ancla al cuerpo, a la infancia, a la tierra. Más que una receta, es una forma de volver a casa.**

Esta arepa es  
mi abuela Machu,  
desde la  
cocina oscura,  
pero que ella  
iluminaba con  
su cara redonda,  
y su voz diciendo:  
—Venga, mijo,  
a comerse  
su arepa—.  
Y allí, la felicidad  
de verte restaurado  
en cuerpo  
y alma  
le hacían darse  
por bien pagada.

## AREPA ARRAIGO • EL ARRAIGO • CHUCHO ROJAS

Ingredientes para 3 arepas grandes o muchas pequeñas, pero una grande se comparte

### MI AREPA ARRAIGO

No todas las recetas se cocinan con ingredientes. Algunas nacen de memorias, de silencios que huelen a maíz pilado y a leña. Ésta es una de ellas.

Mi arepa Arraigo no es sofisticada. No pretende ser más de lo que es:

una ofrenda sencilla, honesta, firme en su propósito.

No lleva lujo, pero sí herencia. No necesita decoraciones.

Su fuerza está en la historia que cuenta en cada mordisco.

Esta arepa es mi abuela Machu, desde la cocina oscura, pero que ella iluminaba con su cara redonda, su voz diciendo:

«Venga, mijo, a comerse su arepa.»

Y allí, la felicidad de verte restaurado en cuerpo y alma, le hacía darse por bien pagada.

Mi arepa Arraigo es la cocina como universo: el lugar donde se amasaba el día y se pilaba la fe.

Donde siempre había una arepa para el que llegaba, para el que partía, para el enfermo, para el propio, para el extraño.

Una arepa como carta de amor comestible

Cada vez que la hago, no me recuerda: me compromete.

Me comprometo con Katalina, mi hija, porque quiero que sepa comerla, pero también que sepa hacerla, y más aún: que la sienta suya, que la sienta raíz.

Eso es el arraigo para mí:

Cerrar los ojos y estar.

No importa cuán lejos, ni cuán distinto todo parezca: la arepa está ahí, anclando lo que somos.

Y si alguna vez me pierdo entre fusiones, fuegos y viajes, esta receta será mi brújula, mi forma de volver a casa, mi manera de decir: aquí pertenezco.

1 kg de maíz cariaco o maíz blanco/amarillo criollo

1 cucharada de cal alimenticia (hidróxido de calcio, cal hidratada o «cal muerta»)

10 hojas de mazorca de maíz para producir ceniza

Agua potable suficiente para cada proceso

### Masa de las arepas

• **Remojo:** lavar el maíz y remojar por 12 horas en agua limpia. Desechar el agua.

• **Nixtamalización:** en una olla grande, cubrir el maíz nuevamente con agua limpia.

Agregar la cal alimenticia. Cocinar a fuego medio-alto hasta que la piel del maíz se desprenda al frotar con los dedos. Este proceso puede durar de 45 minutos a una hora.

• **Reposo:** apagar el fuego y dejar reposar el maíz dentro del líquido de cocción entre 8 y 12 horas.

• **Lavado:** lavar bien el maíz, frotando los granos para eliminar la cal y las pieles sueltas.

Enjuagar varias veces hasta que el agua salga clara.

• **Molienda:** moler el maíz nixtamalizado con molino o procesador hasta obtener una masa homogénea, húmeda y maleable. Si así lo prefiere, puede dejar un décimo de la cantidad de maíz entero para agregarlo como tropezones de texturas.

- **Elaboración de la ceniza de hojas de maíz:** Quemar las hojas del maíz en una cacerola puesta a fuego medio-alto, controlando que no se escapen del contenedor ya que son muy volátiles y ligeras. Al quemarlas, se bajan del fuego y se dejan enfriar un poco antes de tritarlas para producir la ceniza. Debe obtenerse aproximadamente 4 cucharadas de ceniza.

- **Amasado final:** Agregar la ceniza de hojas de maíz al maíz molido, para aportar notas ahumadas. Amasar bien hasta integrar completamente.

### **Moldeado y cocción**

- Formar una torta grande del tamaño de un plato y de aproximadamente 2 cm de grosor. Cocinar sobre budare o plancha caliente hasta hacer costra por cada lado, y luego cocer por completo. Se puede terminar en brasas o al grill.

- Una vez lista, cortar en trozos triangulares como una torta, cada triángulo con el tamaño de una arepa tradicional.

### **Bolitas de pescado blanco en salazón**

( rinde para 12 bolitas)

400 g de pescado blanco en salazón

1 cucharada de papelón rallado

Ralladura de un limón

Aceite vegetal suficiente para freír

Agua potable suficiente para remojar el pescado

- **Desalado:** cortar el pescado en trozos y remojar en agua fría. Cambiar el agua tres veces en 8 horas para eliminar el exceso de sal.

- **Procesado:** escurrir bien el pescado, y llevarlo al procesador junto con el papelón y la ralladura de limón. Procesar hasta obtener una masa firme y homogénea.

- **Moldeado:** formar bolitas de 3 cm y colocarlas en una bandeja. Llevar al congelador hasta que estén firmes (20 minutos aprox.).

- **Cocción:** freír en abundante aceite caliente hasta que estén doradas y crujientes por fuera.

### **Cremoso de Guasacaca**

1 aguacate pequeño maduro

Jugo de un limón

½ taza de pimentón verde

½ taza de la parte verde del cebollín

½ cebolla blanca troceada

2 dientes de ajo

1 cucharada de raspadura de papelón

½ taza de cilantro fresco

Sal y pimienta al gusto

1 chile serrano sin semillas (opcional)

Colocar todos los ingredientes en una licuadora o procesador. Procesar hasta obtener una crema suave, untuosa y de color verde brillante. Ajustar sal, acidez o picante al gusto.

**Servir, las arepas Arraigo como gusten.**







---

## AREPA CERDO ILUSTRADO | **FEDERICO TISCHLER**

---

Chef ejecutivo y consultor gastronómico, es un cocinero venezolano con casi 25 años de trayectoria internacional en restaurantes de alto nivel. Reside en Miami, donde lidera y asesora proyectos gastronómicos reconocidos por su innovación y profundo respeto al producto. Ha desarrollado conceptos que van desde *food trucks* donde enaltece la comida callejera llevándola a niveles más delicados, hasta propuestas en las que los productos locales cobran protagonismo. Fue el primer chef –fuera de Venezuela– en recibir el Premio Armando Scannone, otorgado por la Academia Venezolana de Gastronomía. Este galardón reconoce su compromiso constante con la identidad culinaria venezolana en el extranjero.

**Inspirada en el lente de Luis Brito, fotógrafo venezolano, esta arepa es imagen y memoria: revela lo que somos más allá de lo visible. Como sus retratos, la arepa *Cerdo Ilustrado*, condensa crudeza, belleza y dignidad cotidiana. Un bocado que interroga, honra y afirma el gentilicio venezolano.**

## AREPA CERDO ILUSTRADO • LA IDENTIDAD • FEDERICO TISCHLER

(4 unidades)

### Base de arepa blanca, para 4 arepas de 170 g c/u

485 g harina de maíz precocida  
7,3 g aceite vegetal de canola  
4,8 g sal fina kosher  
7,3 g azúcar blanca refinada  
918 ml agua mineral tibia

- Mezclar en un bol el agua tibia, el azúcar, la sal y el aceite. Agregar la harina en forma de lluvia, mezclando constantemente para evitar grumos. Amasar durante 5 minutos hasta obtener una masa lisa y homogénea. Dejar reposar tapada durante 10 minutos.
- Formar arepas de 170 g con las manos húmedas y ligeramente aceitada.
- Cocinar en plancha o sartén caliente, hasta dorar por ambos lados.

### Mayonesa de chili-limón (100g)

100 g mayonesa tradicional  
5 g polvo de Tajín clásico

Procesar ambos ingredientes en licuadora o procesador hasta obtener una mezcla lisa. Verter en envase hermético y mantener refrigerada.

### Cura aromática para cerdo rostizado

500 g de carne de cerdo (*pork butt*, u hombro de cerdo, con hueso)

### Ingredientes para los 500 g de carne de cerdo

6,1 g semillas de cilantro  
7,2 g pimienta negra en grano  
1,7 g clavos de olor  
4,4 g anís estrellado  
2,8 g canela en polvo  
1 y ½ naranja fresca, la ralladura y su jugo  
100 g sal fina kosher  
33,3 g azúcar blanca refinada  
1,1 g pimienta de Szechuan

- Moler los ingredientes secos hasta lograr una mezcla homogénea. Agregar la ralladura y el jugo de naranja. Mezclar bien.
- Cubrir la carne de cerdo con la mezcla. Envolver herméticamente con papel film, y curar en refrigeración por 48 horas.

### **Cocción de la carne de cerdo:**

- Enjuagar el exceso de la mezcla bajo el chorro de agua fría y secar la carne.
- Cocinar en horno de vapor a 93° C (200° F), 100% humedad, por 10 horas.
- Enfriar rápidamente, deshuesarlo, desmecharlo, y mantener la carne refrigerada para su uso posterior.

### **Al servir, la arepa Cerdo Ilustrado**

#### **Componentes para una porción**

1 arepa blanca  
40 g de cerdo rostizado, desmechado  
15 g de mayonesa de chili-limón  
2 rodajas de tomate fresco  
5 g de rúcula fresca

- Tostar la arepa sobre la parrilla de carbón hasta dorar ambos lados.  
Abrir la arepa y untar una fina capa de mayonesa. Colocar las láminas de tomate, el cerdo rostizado y terminar con rúcula fresca.
- Servir de inmediato, con la arepa aún caliente y los jugos del cerdo infundiendo el interior.

• • •







## AREPA CONVIVENCIA | ELIA NORA RODRÍGUEZ

Figura emblemática de la gastronomía venezolana con importante trayectoria como instructora, autora y líder gremial. Formada en Valencia, estado Carabobo, y titulada en Artes Culinarias en Londres, ha sido presidenta y fundadora de la Asociación de Chef Venezuela; CEO de Le Gourmets CEAC; Advisor Pre-Commis Chef y representante World Chefs por Venezuela. Ha sido juez internacional, asesora y representante en concursos como Bocuse d'Or, Global Chef y Dior. Recibió la Medalla del Presidente del Foro Panamericano (2014), la Medalla del Presidente de Worldchefs (2022) y un reconocimiento por 30 años en la educación gastronómica (2023). Es autora de *Sabores de Carabobo* (2012) y *La mesa está servida* (2022), y fundadora del proyecto Trilogía en Fusión.

**Esta arepa simboliza el respeto a la diversidad como base de la armonía. Cada ingrediente –el roast beef firme, el tempura de pollo crujiente, la ensalada fresca con aderezo de mango y la mayonesa tucaqueña– aporta su carácter sin imponerse. La chef Elia Nora Rodríguez ensambla contrastes con sabiduría y delicadeza, convirtiendo la complejidad en diálogo. En esta receta el sabor enseña: convivir es reconocer el valor del otro sin perder el propio.**

foto: Jean Ramírez

## AREPA CONVIVENCIA • EL RESPETO • ELIA NORA RODRÍGUEZ

(2 unidades)

### Para las arepas

240 ml agua

150 g harina de maíz precocida

1 pizca de sal

- En un bol colocar el agua, sal y harina. Dejar hidratar 15 minutos y amasar. Dividir la masa en partes iguales, hacer bolitas y formar las arepas en discos de 10 cm.
- En una plancha a fuego medio pasarlas y marcarlas por ambos lados, luego al horno precalentado a 200 °C por 15 minutos.

### Roast beef

150 g de centro de lomo de res

Aceite

Pimienta negra

Sal

- Salpimentar el lomo, y envolver en papel film para darle una forma cilíndrica. Reservar en la nevera por espacio de una hora, con el fin de que conserve la forma.
- En sartén hondo rociar con aceite y calentar a temperatura alta. Retirar el papel film al lomo, y dorarlo por todos sus lados, tapándolo por 10 minutos a temperatura media baja. Retirar y reservar en nevera hasta su uso. Al momento de servir cortar en láminas delgadas.

### Pollo tempura

100 g pechuga de pollo

0,5 g de «5 especias chinas», para el pollo

150 ml cerveza, con o sin alcohol

60 g harina de trigo

30 g maicena

5 g levadura en polvo

250 ml aceite para freír

Pimienta, al gusto

Sal, al gusto

- Filetear la pechuga en milanesa y cortar un cuadrado de 10 x 10 cm. Reservar.
- En un bol colocar la cerveza, harina de trigo, maicena, sal y pimienta; y mezclar con un batidor con forma de globo o, en su defecto, un tenedor. La textura debe ser semi espesa para que cubra bien la pieza.
- Calentar el aceite en un caldero o sartén hondo, pasar la pieza de pollo por la preparación de tempura y freír. Reservar.

### **Mayonesa tucaqueña**

30 g cilantro  
50 ml de mayonesa  
Sal, al gusto  
Agua, un toque

Colocar todos los ingredientes en el vaso de una licuadora y batir a velocidad media, tratando que la hoja del cilantro no se procese demasiado.

### **Ensalada Mrs. Diana**

20 g lechuga  
10 hojas espinaca fresca  
5 g pimientos morrones asados cortados en tiritas  
1/2 hoja de cebollín, cortada en tiras muy delgadas y conservada en agua con hielo

Mezclar todo, y poner el aderezo antes de servir.

### **Aderezo para la ensalada**

100 g mango  
10 g cebolla  
3 ajíes dulces  
1/2 cabeza de ajo  
Pimienta, una pizca  
Sal, al gusto  
15 ml vinagre blanco  
25 ml aceite

En el vaso de una licuadora o procesadora colocar todos los ingredientes y licuar. Debe quedar con la textura de una pasta untable.

### **Al servir, la arepa Convivencia**

Abrir la arepa y sacarle un poco de la masa. Colocar en su interior la mayonesa tucaqueña, el pollo tempura, la ensalada, unas láminas de *roast beef* y unos hilos de cebollín para decorar.

• • •





## AREPA SABIA DE MAMAZORY | ZORAIDA BARRIOS

Reside en Carabobo, y es conocida como «Mamazory», es investigadora gastronómica, fundadora y docente del instituto culinario IEC Laurus, y coautora del libro *El paisaje en una olla*. Su amor por la cocina nació entre los fogones familiares. Comprometida con rescatar, preservar y difundir el patrimonio culinario venezolano, ha centrado su labor en la investigación de recetas tradicionales, técnicas ancestrales y productos autóctonos, colaborando con destacados expertos; además de impulsar iniciativas como el Recorrido Gastronómico de Carabobo, el Festival Artesano Gastronómico y el Festival del Sancocho de Patanemo.

**Esta receta resguarda la sabiduría y el conocimiento ancestral que se transmite de generación en generación, entre ellos, los alimentos como las caraotas (leguminosa mesoamericana), el cerdo que es aporte de la colonización aunque su origen es asiático, y la hermosa preparación del «quesito valenciano», una de las más antiguas de nuestra gastronomía colonial según la *Geografía Gastronómica de Venezuela* de Ramón David León; y el *Diccionario Gastronómico de Venezuela* de Rafael Cartay. Es una receta que educa al paladar y al alma, como toda cocina que honra su memoria.**

foto: Alexander Flores Gooden



## LA AREPA SABIA DE MAMAZORY • LA EDUCACIÓN • ZORAIDA BARRIOS

(5 unidades)

### Masa para 5 arepas de 100 g c/u

250 ml caldo de vegetales

150 g harina precocida

- En un envase profundo colocar el caldo, que ya tiene la sal incluida, y agregar poco a poco la harina, revolviendo constantemente con un batidor. Una vez lista la mezcla, dejar en reposo por 15 minutos para garantizar que las arepas no se agrieten. Luego amasar y hacer bolas de 100 g cada una, las cuales se aplanan en forma de círculo.
- Llevar a cocción en un sartén o plancha caliente a fuego medio. Se asan 10 minutos por cada lado hasta conseguir que se abomben.
- El truco para saber si están en su punto, es tomar cada una y golpearla con la palma de la mano; si hace el sonido de un tambor, está lista para su relleno.

### Crema de caraotas negras

100 g caraotas negras

2 ajíes dulces cortados en *brunoise*

½ cebolla cortada en *brunoise*

2 dientes de ajo majados

1 rama de cebollín: cortada en *brunoise*

1 pimentón rojo, sin piel, cortado en *brunoise*

2 g culantro en polvo

2 g cúrcuma

4 g papelón rallado

5 ml aceite de oliva

- Limpiar y dejar en remojo por unas 24 horas las caraotas, tratando de cambiar el agua por lo menos dos veces. Pasado este tiempo, cambiar por última vez el agua y llevar a cocción hasta que estén blandas. Reservar.
- En una sartén colocar el aceite y todos los ingredientes del sofrito. Cocinar a fuego medio por 5 minutos. Una vez listo, incorporar a la preparación de las caraotas, y llevar de nuevo al fuego por 20 minutos hasta reducir el líquido. Se baja del fuego y deja reposar por unos minutos.
- Con un mixer, las procesamos un poco hasta obtener una crema espesa. Reservar.

### Preparación del cerdo

150 g cerdo, en un solo trozo  
2 g comino  
1 g orégano  
5 g sal  
2 g papelón  
3 cucharadas grandes de manteca de cochino  
30 ml jugo de naranja agria

- Preparar en un envase, una marinada con el comino, orégano, sal, ajo, papelón y jugo de naranja agria. Introducir el cerdo con la marinada en una bolsa al vacío o una bolsa plástica Zip de cierre hermético, y reservar en la nevera por 24 horas.
- Transcurrido ese tiempo, si tiene cocina de gas, colocar el cerdo marinado en una olla, a fuego muy bajo, por 6 horas; y si es en vitro cerámica, graduar 3 o 4 de temperatura, por 3 o 4 horas. «Lo importante es cocinar con amor, como sea que lo hagan, cocinar con amor»
- Se baja del fuego y se deja enfriar. Luego, cortar en cuadros y sellar en manteca de cerdo hasta dorar. Reservar.

### Quesito valenciano

¼ de cebolla cortada en *brunoise*  
¼ de taza de nata de leche  
150 g queso de crineja deshebrado  
55 g mantequilla con sal

En una sartén poner la mantequilla junto a la cebolla, y pochar a fuego bajo hasta que esté traslúcida. Incorporar la nata y por último el queso crineja. Mezclar y retirar del fuego. Reservar.

### Al servir, la arepa Sabia

Tomar la arepa y abrir por un lado en dos, sin separar. Rellenar primero con la crema de caraota, luego el cerdo y coronar con el quesito valenciano. Puede ponérsele aguacate para decorar, extraído con un parisien o cuchara sacabocado.

• • •





LA CREATIVIDAD

## AREPA INGENIOSA | MIGUEL GUERRA Y TATIANA MORA

Cofundadores de MITA, restaurante –ubicado en Washington D.C.–, galardonado con una estrella Michelin en 2024 por su cocina, cuyo concepto celebra lo vegetal, el bienestar y la identidad latina.

**Miguel Guerra**, chef venezolano, formado en Le Cordon Bleu, ha trabajado en cocinas como Grace (Chicago) y El Cielo (Washington D.C.), y en pastelería junto a Antonio Bachour. **Tatiana Mora** es una chef venezolana, formada en España. Trabajó en cocinas como el Bulli y The Cliff (Barbados), integrando técnica y raíces culturales. En 2023, fundó MITA junto a Miguel Guerra, donde ambos consolidaron su visión en una cocina sostenible y narrativa, donde enfocan lo vegetal con precisión y sensibilidad.

**Esta receta es una celebración a la creatividad que nace del mestizaje afectivo y culinario. Inspirada en los andes venezolanos –con la masa de yuca rallada–, y en Dinorah, la abuela de Miguel que vive en Anaco, tierra cálida del oriente de Venezuela, donde el ají dulce es el alma de la cocina. Va rellena con una ensalada de berenjenas encurtidas, «receta que podría haber nacido entre las ollas de Dinorah, mientras soñaba con el frescor de la montaña y el silencio de los páramos. Es un homenaje a las mujeres que cruzan el país con sus sazones, que siembran amor donde cocinan y allí dejan su legado».**

foto: Maritza Rondón

## AREPA INGENIOSA O DINORAH EN LOS ANDES • LA CREATIVIDAD

• TATIANA MORA Y MIGUEL GUERRA

(10 unidades)

En memoria de la abuela Dinorah

### Sofrito de ají dulce

½ kg ají dulce, limpios y sin semillas

1 cebolla blanca grande

3 dientes de ajo pelados

Aceite 1 a 2 cucharadas

Onoto ¼ cucharadita

Agua

- Licuar el ají dulce, la cebolla y los ajos con un chorrito de agua hasta formar una mezcla espesa.
- Calentar el aceite en un sartén y sofreír esta mezcla a fuego medio, removiendo hasta que reduzca y se torne fragante y ligeramente caramelizada. Reservar.

### Masa para 10 arepas medianas

2 tazas yuca rallada, puede estar cocida y escurrida, o cruda bien exprimida

1 taza harina de maíz precocida, blanca o amarilla

1 taza harina de yuca (tapioca)

1 cucharadita de Sal, puede ajustarse al gusto

2 a 3 cucharadas del sofrito de ají dulce

Agua tibia, cantidad necesaria para amasar

- En un bol grande, mezclar la yuca rallada con la harina de maíz precocida y la harina de yuca. Agregar la sal y el sofrito de ají dulce. Incorporar agua poco a poco, y amasar hasta lograr una masa suave, moldeable y no pegajosa.
- Dividir la masa en 10 porciones. Formar bolitas y aplanarlas con las manos, hasta obtener discos de unos 10 cm de diámetro.
- Cocinar en un budare, sartén o plancha caliente, sin aceite, a fuego medio, de 4 a 5 minutos por lado, o hasta que estén doradas y con una costra crujiente.



## Ensalada de berenjenas encurtidas de Dinorah

Ingredientes para rellenar 10 arepas medianas.

2 berenjenas grandes  
½ pimentón rojo  
1 cebolla blanca mediana  
2 dientes de ajo  
¾ de taza vinagre blanco, o de manzana para mayor suavidad  
½ de taza aceite vegetal o de oliva suave  
¾ cucharadita sal  
¼ cucharadita azúcar (opcional, para balancear la acidez)  
Pimienta negra, al gusto  
½ cucharadita orégano seco, o unas hojitas frescas  
1 ají dulce pequeño y picado finamente (opcional)  
¼ de taza perejil fresco picado

- Lavar las berenjenas y cortarlas en tiras delgadas, tipo juliana. Ponerlas en un colador, espolvorear con un poco de sal y dejarlas reposar 20 minutos. Luego enjuagar y escurrir bien.
- Cortar en juliana el pimentón y la cebolla. Picar finamente los dientes de ajo.
- En una sartén grande, calentar el aceite y sofreír el ajo, la cebolla y el pimentón, de 3 a 5 minutos hasta que se ablanden. Agregar las berenjenas escurridas y mezclar bien. Incorporar el vinagre, la sal, la pimienta, el azúcar, el orégano y el ají dulce (de ser usado). Cocinar a fuego medio-bajo por 15 a 20 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las berenjenas estén suaves y todo bien integrado. Retirar del fuego y dejar enfriar.

Justo antes de servir, la arepa Ingenua,  
mezclar con el perejil fresco picado.

• • •





## AREPA RAÍCES | ISSAM KOTEICH

Chef venezolano con destacada trayectoria internacional. San Sebastián y Dubái marcaron sus inicios, pero fue en Mérida, Venezuela, donde sembró su visión culinaria con el restaurante Melao, integrando sabores globales con ingredientes locales. Su regreso a Dubái como asesor para la apertura de decenas de restaurantes consolidó su prestigio, respaldado por el reconocimiento obtenido en Latino House Restaurant, en 2006, como Mejor Restaurante de Dubái.

Más adelante, en una breve estadía en Venezuela, descubriría el Proyecto Ubre. Esa conexión con el territorio lo llevó a cambiar de planes y a asumir la dirección de la cocina de Cordero, restaurante caraqueño que ha causado admiración por su enfoque sensible y creativo hacia la cocina venezolana. En 2023, su propuesta fue reconocida internacionalmente con el American Express One to Watch Award; y el puesto N° 88 en la lista de Latin America's 50 Best Restaurants, además de recibir el Tenedor de Oro al Chef del Año, otorgado por la Academia Venezolana de Gastronomía.

**Esta arepa es una celebración de la tierra: chicharrón de cordero, queso artesanal, ajíes, especias y un sofrito profundo, dan cuerpo a una receta que honra lo local sin artificios. Cada elemento se aprovecha, se transforma, se respeta. Desde el horno hasta el fogón, esta arepa demuestra que la «sostenibilidad» no es una tendencia, sino una convicción: cocinar con conciencia, desde el origen hasta el sabor.**

@chefissamkoteich

foto: Natasha Lashly

## AREPITAS RAÍCES • LA SOSTENIBILIDAD • ISSAM KOTEICH

(12 unidades)

### Masa de arepa de chicharrón

175 g harina de maíz precocida

125 g chicharrón de cordero

3 g sal

2 g polvo de hornear

250 ml agua tibia

• En un bol, verter la sal y el polvo de hornear en el agua tibia. Ir colocando la harina de a poco, sin dejar de remover con las manos, y amasar hasta obtener una mezcla homogénea y suave. Agregar el chicharrón de cordero, previamente troceado, y amasar. Dejar reposar la masa envuelta en papel film por 1 hora.

• Formar arepas de 50 g, y freír en abundante aceite, a 180°C, por 2 minutos. Terminamos en horno a 180°C por 3 minutos más.

### Sofrito de ajíes

25 g ají sartenejas, cortado en *brunoise*

25 g ají dulce rojo, cortado en *brunoise*

50 g cebolla blanca, cortada en *brunoise*

5 g de ajo

25 ml aceite onotado

Sal, al gusto

• Rehogar la cebolla blanca, en el aceite onotado, en una sartén a fuego medio bajo. Colocar la sal para facilitar y acelerar el proceso de cocción, hasta que quede translúcida. Agregar el ajo y los ajíes, y sofreír por 10 minutos a fuego bajo. Tapar la sartén y dejar cocinar por 10 minutos más a fuego bajo.

### **Picante de la casa**

25 g pasta de ají amarillo  
25 g pasta de ají rojo  
15 ml vinagre de vino blanco  
15 ml aceite de maíz  
5 g de hojas de albahaca  
5 g de ají chirel  
3 g de ajo (dientes)  
3 g sal  
3 g pimienta negra  
5 g comino entero  
1 raja de canela en rama  
3 clavos de olor  
3 pimientas guayabita  
8 g de ají en hojuelas

- Tostar levemente el comino, canela, clavo de olor, pimienta guayabita y ají en hojuelas, en una sartén a fuego bajo.
- Dejar enfriar y luego procesar en una licuadora hasta obtener un polvo.
- Agregar el resto de los ingredientes al mismo vaso de la licuadora, y procesar todo hasta obtener una mezcla lisa y homogénea. Reservar en nevera en un envase hermético.

### **Pata'e grillo de perril**

250 kg perril de cordero  
50 g cebolla blanca  
25 g zanahoria  
25 g céleri  
1 hojas laurel  
Agua

- En una olla de presión colocar todos los ingredientes y cubrir con agua. Llevar a cocción por 1 hora.
- Desmechar el perril en hebras muy finas de carne.
- En una sartén, a fuego medio bajo, calentamos un poco de aceite y agregamos la carne en hebras. Vamos removiendo cada tanto, hasta que vaya dorando y quedando crujiente la carne.

### **Al servir, la arepa Raíces**

- Poner una rebanada gruesa de queso de oveja Ubre en una plancha a fuego medio, y dorar por ambos lados.
- Abrir cada arepita a la mitad, untar con el sofrito de ajíes, el picante, y rellenar con la rebanada de queso dorada. Coronar el queso con la pata'e grillo, cerrar la arepa y disfrutar.

• • •







---

## AREPA EMPATÍA | **SUMITO ESTÉVEZ**

---

Es un cocinero venezolano ampliamente reconocido como una de las figuras más influyentes de la gastronomía latinoamericana. Su trayectoria multifacética abarca los roles de chef, maestro, empresario, figura televisiva y escritor, siempre con una visión integradora y comprometida. A lo largo de su carrera, ha participado en numerosos proyectos de emprendimiento social, convencido de que la cocina puede ser un vehículo poderoso para construir amor propio, fomentar la prosperidad y generar vínculos comunitarios. Su presencia pública, tanto en medios como en espacios educativos, ha estado guiada por la convicción de que la gastronomía trasciende lo culinario para convertirse en una herramienta de cambio, inclusión y desarrollo sostenible.

**«El domingo 30 de marzo de 2025 organicé en Italia una jornada para escuchar el testimonio de estudiantes de medicina que habían ido a Venezuela a hacer voluntariado. Decidí hacer una “arepada” para los 50 presentes, en donde yo era el único venezolano. Era devolver con empatía, la que ya habían tenido estos muchachos por mi país, y esa empatía era posible si la arropaba de maíz. Así que apelé a dos sabores amados en esta zona: cerdo y tomate».**

## AREPA EMPATÍA • LA EMPATÍA • SUMITO ESTÉVEZ

(5 unidades)

Esta receta fue pensada para 5 comensales (5 arepas),  
con crema de hierbas adaptada para 15

### Masa para cinco arepas

200 g harina precocida de maíz blanco  
50 g harina precocida de maíz amarillo  
310 ml de agua  
10 g sal

- Mezclar las harinas con la sal, agregar el agua poco a poco, amasando hasta obtener una masa uniforme. Formar cinco arepas de aproximadamente 100 g cada una.
- Cocinarlas asadas en budare o plancha, o fritas si se prefiere.

### Cocción lomo caroreño

500 g lomo de cerdo  
10 g azúcar  
5 g sal  
1,5 g nuez moscada molida  
1,5 g clavos de olor molidos  
1,5 g pimienta guayabita (o dulce) molida  
12,5 ml aceite pintado con onoto

- Mezclar las especias, sal, azúcar y aceite. Frotar el lomo con la mezcla y sellar en una bolsa hermética. Colocar un peso encima y dejar en refrigeración por 24 horas.
- Al día siguiente, secar el lomo y hornear a 200°C, 15 minutos por lado.
- Enfriar y cortar en láminas. Rinde para cinco porciones de 80 g cada una.

### Tomates para empatizar

200 g de tomate *datterino* o cherry  
10 ml aceite de oliva  
2 g sal  
0.5 g orégano seco

Mezclar los tomates con aceite, sal y orégano. Hornear a 200°C, hasta que estén dorados y caramelizados.

### **Crema de hierbas para 15 comensales**

Rinde aproximadamente 400–450 ml. Lo que sobre puede usarse como aderezo de ensalada.

3 aguacates pequeños (300 g sin piel ni semilla)

150g cilantro fresco

Jugo de 3 limones pequeños

150 g cebollín (de la parte blanca)

300 ml aceite de maíz

15 g sal

Licuar todos los ingredientes hasta obtener una crema espesa, homogénea y brillante.

Utilizar para decorar las arepas, y reservar el sobrante como aderezo para ensaladas.

### **Para decorar**

Brotes germinados de cebolla o de cilantro.

### **Al servir, la arepa Empatía**

Abrir las arepas y rellenar con 80 g de lomo de cerdo, 30 g de tomate horneado, decore con gotas de crema de hierbas y con los brotes frescos.

• • •







## AREPA MESTIZA | **GABRIEL CASTAÑEDA**

Nacido en Táchira, y apasionado por la cocina como medio de conexión cultural y memoria colectiva. Trabajó en restaurantes desde los 13 años, y al salir de bachillerato se empleó en La Olleta, uno de los mejores restaurantes en San Cristóbal, donde su chef Douglas Nieto le recomendaría estudiar en el CEGA, donde se titularía como Cocinero de Cocina Venezolana. Desde entonces, ha trabajado en Venezuela, Estados Unidos, España y Perú. Consolidó su estilo bajo referentes como Reisson Frioni y Carlos García del restaurante Alto. Tras casi una década, es en el restaurant caraqueño, Casa Veroes, donde ha encontrado el espacio ideal para desarrollar un menú venezolano con mirada contemporánea. Su cocina reinterpreta sabores autóctonos con técnicas modernas, honestidad y autenticidad, buscando tender puentes entre pasado, presente y comunidad.

**Esta receta de Gabriel Castañeda es un encuentro de memorias, viajes y mesas compartidas. En su masa –mitad maíz blanco, mitad maíz amarillo tierno– conviven lo dulce y lo salado, lo rural y lo urbano, el mar y la montaña. El jojoto o maíz tierno traído por «su viejo», quien llegaba a casa con su camión cargado de tesoros con aromas y sabores de rincones lejanos de esa Venezuela que se cruza, se mezcla y se reconoce. Esta arepa no solo alimenta: une lo diverso en un mismo bocado, como un mapa emocional del país que somos.**

foto: Gerry Ovalles

## **AREPA MESTIZA • LA MULTICULTURALIDAD • GABRIEL CASTAÑEDA** (4 unidades)

### **El bagre**

4 ruedas de bagre  
2 dientes de ajo  
2 limones, el jugo  
1 cucharadita de sal  
1 cucharadita de pimienta  
100 g harina de trigo  
500 ml de aceite de oliva

### **Para marinar el bagre**

En un envase agregar el bagre, la sal, la pimienta, el jugo de los limones y los ajos triturados para que se marinen por unos 10 minutos. Es aconsejable hacer este paso al principio, antes de hacer la masa de las arepas, ya que esto ayudará a que el pescado pueda retener mejor los sabores.

### **Cocción del bagre**

- Una vez marinado el pescado, se pasa por un poco de harina de trigo antes de freírlo; esto ayudará a que quede más jugoso, conserve bien los sabores y obtenga un bonito color dorado.
- En un caldero agregar el aceite y calentarlo a fuego medio hasta alcanzar los 280° C.

### **Masa para cuatro arepas**

1 taza harina de maíz blanco precocida  
1 taza harina para cachapas  
2 tazas de agua a temperatura ambiente  
1 cucharadita de sal

- En un bol grande, mezclar la harina de maíz precocida, la mezcla de harina para cachapas y la sal.
- Agregar el agua, poco a poco, mezclando y amasando con las manos, hasta obtener una masa suave y homogénea que no se pegue a los dedos. Si la masa está muy seca, se le añade un poquito más de agua (de a poco). Pero en el caso de que quede muy hidratada, añada un poco más de harina; esto puede pasar algunas veces, ya que no todas las harinas tienen la misma capacidad de absorción de agua.
- Cubra el bol con un paño, y deje reposar la masa durante unos 5-10 minutos. Esto permite que la harina se hidrate bien.
- Tomar porciones de masa del tamaño de una pelota de golf y formar una bola con las manos para luego aplastarla suavemente entre las palmas hasta obtener un disco de 1 cm de grosor aproximadamente. Esto nos dará unas arepitas de más o menos unos 10-12 cm de diámetro.

### Cocción de las arepas

- Se calienta un sartén o budare a fuego medio. Una vez caliente, engrasarla ligeramente con un poco de aceite o mantequilla. Colocar las arepas y cocinar durante unos 5-7 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas y se sientan firmes al tacto, con una costra ligera por fuera.

### Para acompañar la arepa

Un limón partido por la mitad  
4 láminas de aguacate por arepa  
4 rodajas finas de tomate por arepa

### Al servir, la arepa Mestiza

Colocar en el plato la arepita caliente y el bagre frito, las rodajas de aguacate y de tomate, y el limón partido.

La arepa de mi receta está inspirada en una de maíz tierno del libro de arepas de Leonor Peña y Ronald Duque. La cual tiene como un toquecito de cachapa, es un toquecito dulzón, sin tener que hacer la masa completamente dulce. Es muy especial para mí porque la hacían mucho en mi casa.

Mi papá era camionero y siempre que llegaba a la casa de viaje nos llevaba bagre y sacos con jojoto. Los compraba muy frescos, y aparte era el pescado que nos llegaba allá en Táchira. Mi mamá lo hacía de esta manera, por eso, para mi memoria gustativa es un sabor que recuerdo mucho y me gusta bastante, pues es muy fresco y es muy buena comida. Como muchas arepas del país, estos sabores fueron el fruto del trabajo de unos padres trabajadores. Mi papá recorría todo el país en su camión, y siempre llegó a casa con algo para preparar las arepas.

• • •





---

## AREPA HONESTA: SABOR SIN ATAJO | **KARIN REQUENA**

---

Cocinera, estudió Traducción y Lingüística en la Universidad de Los Andes. Nacida en Caracas y criada en París, se formó como cocinera en La Casserole du Chef y profundizó sus conocimientos en Europa. Ha trabajado como *sous chef* y chef ejecutiva en Venezuela, España y el Reino Unido. Su experiencia abarca desde la enseñanza en cocina, a la creación de rutas gastronómicas que conectan culturas a través del sabor y la palabra. Actualmente escribe un libro que une cocina y crónica personal desde una mirada sensible, gastronómica y literaria. Reside entre Caracas y Mérida.

**Esta receta reúne en cada bocado los valores de integridad y honestidad que han definido a nuestro pueblo. El rabo de res –un corte humilde–, requiere paciencia, respeto y dedicación. No admite atajos, debe guisarse con esmero hasta que el colágeno se transforme en una salsa rica y la carne se deshaga del hueso. Aprovecharlo es un acto de honestidad culinaria, como decía la abuela Trina: «en la cocina venezolana, nada se desperdicia, todo se transforma y se honra». La arepa, por su parte, es un pan sin prejuicios que acoge todo. Al rellenarla con el guiso dulzón de rabo y un queso blanco suave, se encuentra la nobleza en la sencillez sin artificios. Cada ingrediente aporta lo mejor de sí, en un acto de transparencia y equilibrio. Su proceso refleja la integridad de quien entiende que el verdadero valor se encuentra en el trabajo bien hecho.**



## AREPA HONESTA—SABOR SIN ATAJOS • LA INTEGRIDAD • KARIN REQUENA (8 unidades)

### Rabo de res guisado

1 kg rabo de res cortado en trozos, limpios del exceso de grasa y partes duras  
1 taza harina de trigo  
100 ml de aceite vegetal  
3 cebollas grandes: una para el marinado, una para la cocción del rabo de res y otra para el sofrito  
7 dientes de ajo: 3 para el guiso, 2 para el sofrito  
4 tomates grandes y maduros: 2 para el guiso, 2 para el sofrito  
4 ajíes dulces cortados en *brunoise* : 2 para el guiso, 2 para el sofrito  
½ pimentón rojo cortado en *brunoise*  
1 cucharadita de comino en polvo  
4 clavos de olor: 2 para el guiso, 2 para el sofrito  
1,5 L caldo de carne: 1,3 L para el guiso, 200 ml para el sofrito  
70 g papelón rallado  
2 vasos de vino tinto de buena calidad, para el guiso base  
100 ml ron venezolano, para desglasar la sartén del sofrito  
1 hoja de laurel  
4-6 granos de pimienta negra  
Sal, al gusto

### Preparación del marinado

Se ponen los trozos de rabo de res, junto con una cebolla cortada en cuartos, tres dientes de ajo fileteados, los granos de pimienta y el vino tinto en una fuente de vidrio con tapa, y se deja marinar toda la noche o al menos 8 horas. La intención de este proceso es la de ayudar a ablandar y aromatizar la carne. Pasado este tiempo se retiran los trozos y se secan, pero se reserva el líquido para cocinar.

### Cocción inicial del rabo de res

- Sazonar con sal y pimienta, y enharinar ligeramente los trozos de rabo, introduciéndolos en una bolsa plástica con la harina, agitándolos hasta que queden bien cubiertos por todos sus lados.
- En una olla grande, calentar el aceite y dorar los trozos por todos lados hasta que estén bien sellados. Reservar aparte.
- En la misma olla, sofreír una cebolla picadita, dos dientes de ajo fileteados, el medio pimentón rojo y dos ajíes dulces cortados en *brunoise*, hasta que estén dorados. Añadir los tomates troceados y la hoja de laurel. Cocinar unos minutos.
- Incorporar el rabo sellado, el vino tinto de la maceración, dos clavos de olor y el caldo de carne hasta cubrir. Cocinar a fuego bajo, tapado, durante unas 3 horas, o hasta que la carne se desprenda fácilmente del hueso. Si usas olla a presión, reduce el tiempo a ½ aproximadamente.

## Desmechar la carne

Retirar los trozos de rabo, y dejar enfriar un poco. Desmenuzar la carne cuidadosamente, eliminando huesos y cartilagos. Reservar la carne desmechada, y licuar la salsa resultante de la cocción para usarla en el sofrito.

## Sofrito venezolano, y segunda cocción

- En una sartén grande, calentar un chorro generoso de aceite vegetal. Sofreír la cebolla restante picada muy pequeña, junto con los dos dientes de ajo restantes fileteados, y los otros dos ajíes dulces cortados en *brunoise*. Cuando la cebolla esté transparente, añadir el comino y los clavos de olor, y cocinar unos minutos revolviendo constantemente para que las especias liberen sus aromas en el aceite, pero no se quemen.
- Incorporar el papelón y, pasados unos segundos, el ron. Cocinar y mezclar por unos minutos, hasta que el alcohol se haya evaporado. Añadir los tomates pelados y picados. Cocinar hasta que el tomate se deshaga.
- Incorporar la carne desmechada de rabo, un poco de la salsa del guiso para dar jugosidad, y un poco de caldo, la cantidad vendrá determinada por cuánta salsa produjo el guiso y cuán líquido se quiere el producto final; la idea es que al servirlo, la arepa se empape por dentro y absorba parte de la salsa, pero sin deshacerse por exceso de líquido.
- Cocinar a fuego medio-bajo, removiendo, hasta que la mezcla esté jugosa y brillante, y la panela se haya integrado completamente (unos 15-20 minutos). El colágeno de la salsa aportará untuosidad y espesor. Ajustar sal y pimienta al gusto.

## Masa para 8 arepas de 120g

500 g harina precocida de maíz blanco

620 ml de agua

10 g sal

1 cucharadita de mantequilla

1 cucharada de queso parmesano (opcional)

- Mezclar la harina con la sal y el parmesano, agregar el agua poco a poco, amasando hasta obtener una masa uniforme. Formar 8 arepas de aproximadamente 120 g cada una, con un grosor de 1,5cm aproximado. Las arepas deben quedar con algo de masa que absorba la salsa.
- Asar en el budare, durante 5 minutos por cada lado. Hasta que queden con una conchita crujiente.

## Al servir, las arepas Honestas

Una vez listas las arepas, abrir cada una, untarles un poco de mantequilla, y rellenarlas generosamente con rebanadas de queso blanco suave (Palmita, Paísa o Guayanés) y con el rabo de res guisado. Puede agregarse un poco de cilantro picado.

### Consejos

Se puede preparar el guiso base, la víspera para que los sabores se asienten mejor.

Todos los guisos están mejor al día siguiente.

El toque de panela aporta dulzor y profundidad, equilibrando los sabores del sofrito y resaltando el carácter venezolano del plato. Se puede ajustar la cantidad al paladar de cada familia, como se hace con el de la hallaca.

¡A disfrutar de estas arepas rellenas de rabo y queso, jugosas y llenas de sabor criollo!



## ● SABOR SIN ATAJOS • KARIN REQUENA

La arepa de rabo guisado y queso blanco es una receta que, más allá de su sabor profundo, equilibrado y succulento, encarna la esencia de la idiosincrasia venezolana, tejiendo en cada bocado los valores de integridad y honestidad que, entre muchos otros, han definido a nuestro pueblo a lo largo de la historia.

El rabo de res, tradicionalmente considerado un corte humilde, exige paciencia, respeto y dedicación. Su preparación no admite atajos: después de toda una noche macerándose en vino, requiere de horas de cocción lenta y amorosa para lograr que el colágeno se transforme en una salsa sabrosa y gelatinosa y la carne quede tan tierna que se desprenda con facilidad del hueso. Este proceso refleja la integridad de quien entiende que el verdadero valor se encuentra en el trabajo bien hecho, en la constancia y en el respeto por los recursos. Aprovechar el rabo, una parte del animal que muchos descartarían, es un acto de honestidad culinaria: mi abuela Trina, gocha, —de Libertad, en el estado Táchira—, solía decir que en la cocina venezolana nada se desperdicia, todo se transforma y se honra.

La arepa, por su parte, es el lienzo neutro y generoso que acoge cualquier relleno, sin distinción ni prejuicio. Es el pan nuestro de cada día, símbolo de igualdad y fraternidad, que une a todos sin importar su origen. Al rellenarla con la combinación del guiso dulzón y gustoso de rabo con un queso suave y un poco salado, se produce un encuentro entre la humildad y la nobleza: entre la sencillez del maíz y del queso, y la complejidad del guiso aromático con los tonos del ají dulce, el clavo y el papelón de esta receta. Es una combinación honesta: lo que ves es lo que hay, sin artificios ni pretensiones. Cada ingrediente se muestra tal cual es, aportando lo mejor de sí mismo, en un acto de transparencia, autenticidad y equilibrio.

Deseo que compartir una arepa de rabo guisado con queso blanco sea una celebración de la diversidad, la creatividad y la resiliencia del venezolano. Reconocer que la riqueza no está en la ostentación, sino en la capacidad de transformar lo sencillo en extraordinario, de encontrar sabor y sentido en lo cotidiano. Así, esta receta se convierte en símbolo de la integridad y la honestidad que caracterizan a nuestro pueblo: un pueblo que, a pesar de las dificultades, sigue apostando por la unión, el trabajo honesto y el respeto por la tradición, desde cualquier lugar del mundo.

Cada vez que preparemos y compartamos esta arepa, estaremos reafirmando nuestra identidad y nuestros valores, transmitiendo a las nuevas generaciones el orgullo de una cocina honesta, íntegra y profundamente venezolana. Porque dondequiera que se prepare y se coma una arepa de rabo y queso blanco, estaremos en Venezuela.







## AREPA FORJADORA | **DANIEL TORREALBA**

Cocinero acarigüeno formado en el Instituto Culinario de Caracas (ICC), ha sido discípulo de grandes maestros como Héctor Romero, Sumito Estévez y Edgar Leal. En 2021 recibió el Premio Armando Scannone por su aporte a la cocina venezolana. Lidera los proyectos El Maíz Nuestro y Merecure, enfocados en el maíz criollo y la tradición llanera. Su cocina nace del estudio riguroso y la pasión por los sabores auténticos del país. Creativo y perseverante, su propuesta honra la identidad regional con mirada contemporánea. «El llanero es del tamaño del compromiso que se le presente», resume su filosofía.

**La Forjadora amasada con esfuerzo y dedicación, es un elogio al trabajo duro: cada paso –desde lavar y moler el maíz, hasta encurtir cebollas y conservar la papada– exige técnica, paciencia y fuerza de voluntad. En boca, su masa firme y su relleno ácido-graso despiertan el sabor del esfuerzo sostenido. Daniel Torrealba condensa en ella el sabor de lo hecho con las manos y el alma.**

## AREPA FORJADORA • LA VOLUNTAD • DANIEL TORREALBA

(6 unidades)

### El Celse

500 g papada de cerdo  
2 limones  
20 g sal  
10 g azúcar  
250 ml vinagre  
250 ml vino blanco  
250 ml agua  
100 g cebolla blanca en juliana  
100 g pimentón en juliana  
100 g ají dulce  
2 de anís estrellado  
5 granos de pimienta guayabita  
5 clavos de olor  
5 g semillas de cilantro

- Lavar la papada frotándola con limón y luego lavarla en agua corriente para quitárselo.
- En una olla colocar las especias, el laurel, el vino blanco y la sal; introducir la papada y cocinar a fuego medio durante 1 hora. Agregar la cebolla, el pimentón, el ají, el vinagre y el azúcar; seguir cocinando hasta que esté muy suave.
- Retirar la papada y cortar en cubos de 2 cm. Guardar la papada en un frasco esterilizado junto con el líquido de cocción, los vegetales y las especias. Conservar en la nevera.

### Cebollas moradas encurtidas

500 g cebolla morada  
250 ml vinagre de vino blanco  
250 ml agua  
5 g sal  
5 g azúcar  
2 hojas de laurel

- Cortar las cebollas en juliana.
- En una olla agregar el agua, el vinagre de vino blanco, el laurel, la sal y el azúcar. Llevar al fuego y cuando esté hirviendo agregar las cebollas, tapar y retirar del fuego. Dejar reposar a temperatura ambiente.
- Conservar en la nevera en un frasco esterilizado.

### **Masa para 6 arepas, de 180 g aprox.**

500 g maíz pilado blanco

2 L agua

Sal, al gusto

- Lavar el maíz en un bol, frotándolo con las manos hasta que salga traslúcida el agua, y escurrirlo. En una olla, ponerlo a cocinar en los 2 L de agua, por 30 minutos o hasta que el maíz esté al *dente*.
- Bajar del fuego y retirar la mitad del agua caliente de la cocción y agregar la misma cantidad de agua fría. Dejar reposar a temperatura ambiente, y luego conservar en la nevera por 12 horas para que el maíz se termine de hidratar.
- Moler en molino de granos con el tornillo bien apretado, pasando la masa tres veces, para obtener una masa muy fina. Formar pelotas de 180 g y dar forma a las arepas.
- Cocinar en el budare hasta que estén cocidas, unos 5 minutos por cada lado, terminar en el horno a 180°C por 10 minutos hasta que se abomben.

**Al servir**, rellenar cada arepa Forjadora con el celse y las cebollas encurtidas.

• • •





---

## AREPA LA MITAD PARA TI | **VICTORIA VALLENILLA**

---

Chef venezolana consolidada en la escena gastronómica del Principado de Mónaco. Nació en Caracas y creció entre la isla de Margarita y Barquisimeto. Se formó en Gestión Hotelera en Niza, Francia, con especialización en Artes Culinarias. En 2023, en homenaje a sus raíces venezolanas, abrió Taera, un restaurante efímero, en el Hôtel de Paris Monte-Carlo. Su cocina es sensible, técnica y audaz.

**En tiempos de crisis, de guerra, de exilio o de pobreza, el acto más puro de justicia es el compartir. Esta arepa nace de ese gesto simple, instintivo y profundamente poderoso: partir el pan en dos y ofrecer la mitad.**

**No busca impresionar, no es lujosa, ni pretenciosa. Es modesta, cercana, hecha para ser compartida –visualmente y en el alma–. Es una arepa que alimenta, que reconforta. Que recuerda que, incluso en la ausencia, la cocina puede seguir siendo un acto de resistencia y de ternura. Una forma de cuidar al otro cuando no queda casi nada.**

**Está hecha con ingredientes básicos, los que aún se consiguen en contextos de carencia, de desplazamiento, de lucha. Pero lleva dentro algo que no se compra: el deseo profundo de justicia para quienes menos tienen. Una receta mínima con un mensaje inmenso. Porque compartir una arepa es igual a decir: «yo te veo, yo te abrazo, yo no te olvido».**



## AREPA LA MITAD PARA TI • LA JUSTICIA • VICTORIA VALLENILLA

(5 unidades)

### **Rillettes de Sardina**

Las *rillettes* son cremas untables hechas con sardinas desmenuzadas, mezcladas con queso crema, limón y especias. La técnica proviene de la cocina tradicional francesa, donde originalmente se cocinaba carne lentamente y se conservaba en grasa. Hoy en día, se adapta también a pescados para crear preparaciones suaves, sabrosas y listas para untar.

300 g sardinas en lata con aceite

20 g limón confitado

200 g queso crema –tipo philadelphia– o mayonesa

50 g apio españa o céleri, finamente picado en cubos pequeños

50 g hojas de menta fresca

La ralladura de un limón

Sal y pimienta, al gusto

- Abrir las latas de sardinas y desespinar –retirando cuidadosamente el espinazo central y las espinas visibles–, utilizando los dedos o una pinza de cocina para preservar únicamente la carne del pescado. Este paso es importante para obtener una textura más suave y agradable.
- En un procesador de alimentos, colocar las sardinas desespinaadas junto con su aceite, el limón confitado, el queso y las hojas de menta. Procesar hasta obtener una mezcla homogénea y cremosa.
- Agregar la ralladura de limón, sal y pimienta al gusto. Finalmente, incorporar el apio españa para aportar textura y frescor. Si se desea un toque más ácido, añadir unas gotas de jugo de limón.

### **Arepas con paprika ahumada**

Estas arepas tienen un sutil aroma ahumado y un color cálido gracias a la paprika.

300 g harina de maíz precocida

600 g agua

10 g sal

2 cucharaditas de paprika ahumada

100 g pimentones asados con aceite

- En un bol mezclar agua tibia con sal, paprika y, si se desea, un chorrito de aceite vegetal. Incorporar poco a poco la harina de maíz precocida, amasando con las manos hasta obtener una masa suave y sin grumos. Se deja reposar unos minutos para que la textura se asiente. Agregar luego los pedacitos de pimentones asados.
- Con las manos húmedas formar discos de masa, de tamaño mediano y grosor uniforme. Hacerlas bastante finas para obtener una textura crujiente. Cocinar en una plancha caliente con un poco de aceite, o en un grill, hasta que estén doradas por ambos lados. Para una textura más crujiente aún, se pueden terminar unos minutos en el horno.

## Ensaladilla de hierbas frescas

Lo ideal es usar las hierbas locales disponibles, el objetivo es agregar notas de frescura y diferentes texturas. Por ejemplo, esta combinación: perifollo, menta, cebollino, brotes de apio española y hojas de cilantro.

### Al servir, la arepa La mitad para ti

Hay dos maneras de servir estas arepas: abrirlas en dos como un sándwich o utilizarlas como una tostada o taco, poniendo todos los componentes encima. En todo caso, el contenido es el mismo.

Colocar una cantidad generosa de *rillettes* de sardinas. Las cebollas rojas en juliana, pasadas por agua helada previamente. Y terminar con una buena cantidad de ensaladilla de hierbas. Acompañar con limón fresco y salsa picante.

Para esta ocasión se utilizó una salsa picante casera, a base de ají panca, bastante aromática.

• • •





## AREPA LA CONSTANTE | FRANCISCO ABENANTE

Cocinero caraqueño, un enamorado de Venezuela, empeñado en que se le dé valor a lo propio. Realizó estudios en el CEGA, bajo la guía del maestro José Rafael Lovera; y en 1990, en el famoso restaurante Le Deuxième Étage, en Caracas, completaría su formación con el chef francés Pierre Blanchard, quien sería clave para su aprendizaje técnico y conceptual.

Más que los platos típicos de nuestro país, que bien los prepara y 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. Con la misma constancia con la que amasa cada día, ha sabido construir un camino sólido, merecedor del Tenedor de Oro al Gran Chef (2009) y del Premio Armando Scannone (2015), otorgado por la Academia Venezolana de Gastronomía.

**Esta arepa rellena con cataco empanizado, aguacate y cebolla morada encurtida, es un bocado que resume lo que para el chef Abenante ha sido su oficio: repetición consciente, cuidado por el detalle y respeto por el ingrediente. El cataco, pez abundante en el litoral central de Venezuela, no es, sin embargo, de consumo frecuente en la mesa caraqueña –aun siendo una bomba nutricional y de omega 3–; revalorizar su presencia, es la idea de esta receta que establece una conexión directa con el territorio y su cultura viva.**

foto: Leon Kaufman

## AREPA LA CONSTANTE • LA CONSTANCIA • FRANCISCO ABENANTE (6 unidades)

### Masa de maíz pelado

500 g maíz entero crudo

2 L de agua

- Lavar el maíz hasta que el agua salga limpia y no queden impurezas.
- Verter los 2 litros de agua en una olla, agregar el maíz y poner a cocinar a fuego medio. Al romper el hervor, contar aproximadamente 20 minutos, probar el grano, el cual debe de estar duro en el centro. Bajar del fuego.
- Desechar  $\frac{1}{3}$  del agua y agregar más agua fría hasta tapar el maíz. Tapar la olla y dejar reposar hasta el día siguiente (unas 8 a 12 horas). Una vez reposado, colar el maíz y molerlo para procesar la masa.

### Masa para 6 arepas de 160g c/u

1 kg maíz molido

100 g crema de leche

5 g sal

- Incorporar todos los ingredientes en una amasadora y batir a velocidad 1, por 2 minutos, para que se unan todos los ingredientes. Pasar a velocidad 2, por 8 minutos más, hasta que la masa se vuelva homogénea.
- Formar las bolas de 160 g cada una y hacer las arepas. Reservar.
- Grillar y hornear la arepa hasta que esté cocida y tostada.

### Las cebollas encurtidas

100 g cebolla morada

0,1 g orégano en hoja

30 g jugo de limón

63 g jugo de naranja

$\frac{1}{4}$  de un ají habanero

2 g de sal

- Pelar y lavar la cebolla, quitando el corazón, y cortar julianas finas. Reservar.
- Tatamar el ají habanero sobre una plancha o budare puesto a fuego medio. Bajarlo del fuego, abrirlo, retirar las semillas y cortarlo en *brunoise*. Reservar.
- Exprimir la naranja y el limón a mano para evitar que sus jugos se pongan amargos.
- En un bol de acero, verter los jugos del limón y de la naranja. Disolver en ellos la sal, agregar el orégano, y batir para integrar todos los ingredientes. Agregar la cebolla. Cerrar con papel envoplast y dejar en la nevera por 12 horas.

### El cataco

100 g de filete de cataco

Harina de trigo, la cantidad necesaria para cubrir el filete



Huevo batido, la cantidad necesaria para cubrir el filete

Panko, la cantidad necesaria para cubrir tan solo un lado del filete de cataco

El jugo de ½ limón pequeño

1 pizca de sal

1 pizca de ajo en polvo

- Condimentar el filete con la sal, el ajo en polvo y el jugo de limón.
- Pasar el filete por harina, luego por el huevo batido y, para terminar, por el panko, pero este último, solo por el lado de la carne, no el de la piel.
- Llevar a la freidora hasta que esté dorado y cocido, dejar escurrir sobre un papel secante y reservar para rellenar la arepa.

### Al servir, la arepa La Constante

Una arepa de 160 g

30 g de aguacate cortado en láminas

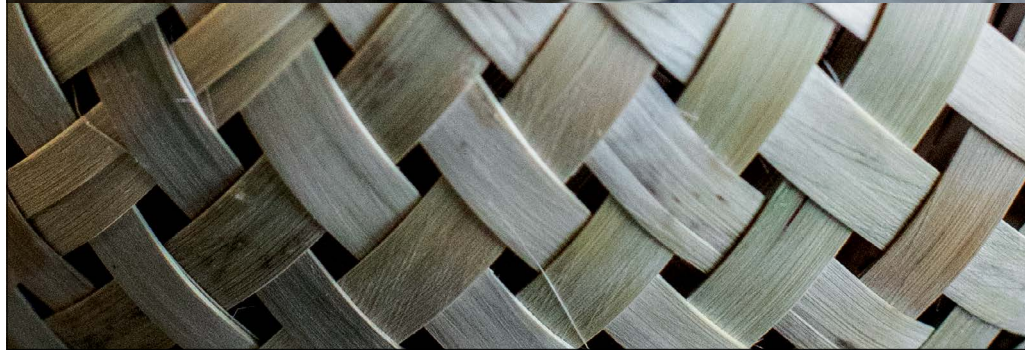
Filetes de cataco

10 g de cebolla morada encurtida

Algunas hojas de cilantro, hidratadas en agua fría

Abrir la arepa, colocar primero las láminas de aguacate, luego disponer los filetes de cataco, y por último las cebollas encurtidas, sin el jugo. Decorar colocando arriba las hojas de cilantro, hidratado y escurrido. Servir.







---

## AREPA AMANECER | HÉCTOR ROMERO

---

Nace en Caracas, en 1968, es artista plástico y cocinero venezolano, con una destacada trayectoria como investigador, docente y promotor de las cocinas venezolanas. Fundador y director del Instituto Culinario de Caracas (ICC), ha formado generaciones de cocineros y desarrollado proyectos como El Comedor. Ha sido galardonado por la Academia Venezolana de Gastronomía con el Tenedor de Oro al Chef del Año (2013), y en 2015, a la Publicación Gastronómica del Año por su libro *ROMERO, Cocina Venezolana Contemporánea*; y una mención al ICC como Escuela del Año (2018). Es miembro fundador de Venezuela Gastronómica y actualmente chef ejecutivo de Alma Cocina Latina, en Baltimore, desde donde continúa difundiendo los sabores de Venezuela con sensibilidad contemporánea. Su cocina es pensamiento, oficio e identidad. Reside entre Caracas y Baltimore.

**La arepa *Amanecer* o *Bomba de Chicharrón*, condensa el espíritu de una cocina en tránsito. Su forma redonda y su interior inesperado evocan el renacer constante de una cultura que muta, se adapta y sigue viva. Romero la construye como quien dibuja con ingredientes: suero, erizo, cerdo, res, ajíes y plátano se cruzan como geografías simbólicas. Esta arepa no se limita a alimentar; señala un nuevo día, un comienzo que –como el sabor– brota en silencio y se queda.**

foto: Irena Stein

## AREPITAS AMANECER • BOMBA DE CHICHARRÓN

• LA ESPERANZA • HÉCTOR ROMERO

(14 unidades)

### Masa para arepas de chicharrón

287 g de agua filtrada

3,5 g sal

130 g harina de maíz precocida

80 g chicharrón –sin carne, tostado y partido muy pequeño o molido fino

- En un bol colocar el agua y la sal, mezclar bien con un batidor de alambre hasta que la sal se diluya por completo. Agregar la harina de maíz, a manera de lluvia, mientras mezcla con el mismo batidor. Incorporar el chicharrón y mezclar bien, debe quedar bien integrado en la masa. Amasar por unos cinco minutos o hasta obtener una masa suave, homogénea y maleable. Dejar reposar por 5 minutos.
- Formar arepas pequeñas, de 30 g cada una, deben quedar gruesas, casi esféricas. Reservarlas sobre una bandeja metálica con papel parafinado, en la nevera, cubiertas con un paño de cocina limpio y húmedo, cuando menos por 10 min. Si tuvieran que dejarse refrigerar por un tiempo prolongado, como podría ser por toda una noche, es aconsejable cubrirlas con papel film.
- Freír en abundante aceite a 140° C por 4 minutos. Retirar del aceite y dejar reposar por 2 minutos. Volver a freír a 160° C por 2 minutos más. Retirar del aceite y dejar reposar por 2 minutos. Subir la temperatura del aceite a 180° C, y volver a freír por dos minutos más. Retirar del aceite y escurrir el exceso. Reservar calientes.

### Aderezo de erizos y plátano

5 g de jugo de yuzu

1 g ajicero criollo

5 g yema de huevo

20 g lenguas de erizo fresco crudo

5 g pasta de miso blanco

25 g plátano maduro cocido –sin piel, cocido en agua, cortado en pedazos de 3 cm de grosor

20 g aceite

4 g sal

En el vaso de una licuadora pequeña (nutribullet o similar), colocar todos los ingredientes, y procesar por unos 4 minutos, hasta obtener una mezcla lisa y homogénea. Reservar tapado en la nevera hasta el momento de servir.

### Terminación y montaje

140 g lomito de res: muy limpio, cortado en cubos de 5 mm

7 g *ciboulette* finamente cortado

43 g suero de leche cremoso –colocarlo en un dispensador de salsas pequeño, con pico fino

- En un bol colocar la carne, el aderezo de erizos que habíamos reservado anteriormente, y la mitad del *ciboulette*. Mezclar bien hasta que todos los ingredientes se integren por completo, y quede listo el tartar.
- Perforar una de las caras de la arepa con el pico del dispensador que tiene el suero. Presionar y rellenar la arepa con una porción de suero, de manera que se mantenga dentro de la misma.
- Con la ayuda de dos cucharas, formar una especie de esfera con el tartar de carne y aplanar ligeramente. Colocar sobre la arepa de manera que se adhiera a la misma y se mantenga nivelada, en equilibrio. Terminar con el resto del *ciboulette* sobre el tartar.

### Al servir, las arepitas Amanecer

Disponer sobre una bandeja, y ofrecer a manera de aperitivo o pasapalo.

• • •



## • BOMBA DE CHICHARRÓN • HÉCTOR ROMERO

Es un ejercicio que intenta hacer una síntesis de la evolución de nuestra cultura alimentaria y culinaria, evidentemente desde una mirada muy personal. Hace referencia al crecimiento o a la evolución que en algunos casos y momentos significa cambios importantes. Renovarse o nacer de nuevo, aunque se refiera a los procesos humanos y por ende socioculturales, está también cargado de simbolismo. Comemos cultura fundamentalmente, pues repetimos patrones o generamos algunos nuevos que luego se repiten de manera sostenida y se convierten en códigos «propios» y así sucesivamente, por lo cual es un proceso permanente. La recolección como medio de sustento indígena, la inserción de especies (animales y vegetales) venidas de otras geografías en distintos momentos históricos, la réplica y adaptación de cultivos a nuestros paisajes, las influencias heredadas de distintas culturas y, por consecuencia, nuevas maneras de producir alimentos, de gestionar el comercio, de comer y de cocinar.

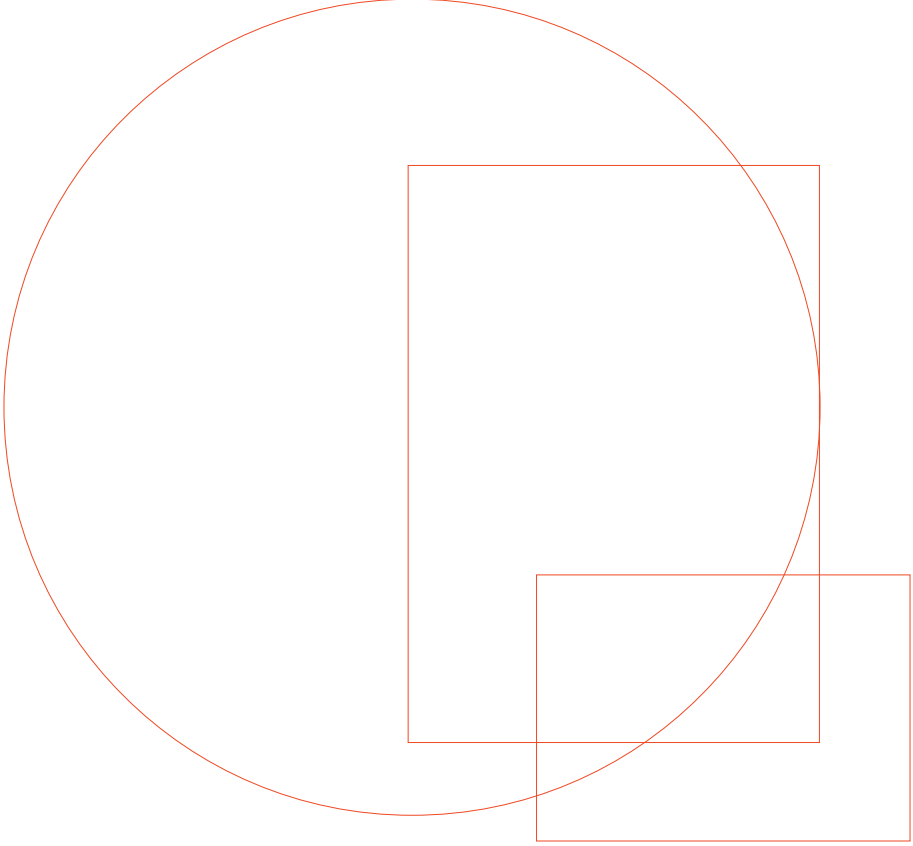
Todo lo anterior, genera un sistema a partir del cual se ha modelado nuestra identidad y costumbres. Lo «venezolano» es muy amplio y complejo, en el buen sentido, a mi juicio, nada es absoluto. Esa diversidad nos ha permitido gozar de una riqueza cultural más o menos pronunciada, según los tiempos, puesto que no se trata de una situación lineal, sino más bien multidireccional. Hoy, esa cultura divaga por distintos espacios geográficos-culturales, recorriendo un camino en búsqueda de nuevas cosas. La evolución es natural y además necesaria, es lo que hace posible que permanezca en el tiempo. La cocina de cada lugar, es la expresión de una manera de vivir, de pensar y de comer. Indistintamente del momento histórico, se replican las cosas en dinámicas distintas.

Por otro lado, es una manera de visitar nuestra geografía a partir de los ingredientes, algunos representativos de distintas regiones de Venezuela y también de otras geografías. La arepa es un elemento común, aunque característico según donde estemos. Distintos ingredientes, múltiples procesos, formatos y maneras de cocinarla (lo que le da un carácter específico), suponen una utilidad sobre la mesa que puede ser distinta en cada caso. El maíz es sin duda el ingrediente principal, pero también varía. Distintos granos, colores, características organolépticas y cualidades culinarias, pero es el alma de este pan ancestral que cada vez se parece más a nosotros, por más lejos que se vaya. Es un vehículo que se desplaza en distintas direcciones y que comienza a trazar líneas cada vez más largas, las cuales se irán interconectando en el tiempo, y se ampliará su alcance y conformación. La arepa es un «disco», continuará dando vueltas en búsqueda de una identidad, como ha sucedido siempre, y la determinará lo que nos suceda, pues la cultura es dinámica y las sociedades también, afortunadamente.

## MAÍZ ERIZO EL CERDO LA VACA Y EL SUERO PLÁTANO CÍTRICOS Y EL AJÍ

Históricamente, la arepa ha sido un sustento, un soporte y un discurso. Es un concepto que nos significa y nos representa, más allá de las disputas, los venezolanos somos «la arepa» donde quiera que estemos.

## LISTA DE OBRAS



**Alejandra Mandelblum**

*Plexus Cardiac*

2018

Acrílico, esmalte y carboncillo en tela

200,66 x 251,46 cm

**Alexandra de Yavorsky**

*Serie Pinpoint\_color* (detalle)

2022

Materiales variados

96,5 x 25,9 cm

**Andreína Acero**

*Arepita para llevar*

2025

Ilustración digital

21 x 15 cm

**Anita Reyna**

*Reina Letrada*

2025

Materiales variados

15 x 21 cm

**Apamaire**

*Cayena*

2023

Ensamblaje de medios mixtos

21 x 15 cm

**Armando Velutini**

*Arepa somos todos*

2025

Medios mixtos

21 x 15 cm

**Bernardita Rakos**

*Arepa*

2025

Foto collage

15 x 21 cm

**Camila Otero**

*Arepa Sagrada*

2025

Ilustración digital

15 x 21 cm

**Carlos Salazar-Lermont**

*Lucas 22:19*

2025

Performance, fotografía digital,  
arepa y hojilla de oro

15 x 21 cm

**Consuelo Méndez**

*Sin título* (detalle)

2025

Pintura sobre lino crudo

15 x 21 cm

**Corina Briceño**

*Oro Mar Oro*

2024

Obra digital, fotografía

15 x 21 cm

**EDO**

*Mi arepa bajo el brazo*

2025

Dibujo a lápiz, coloreado en digital

15 x 21 cm

**Eduardo Azuaje**

*Carne mixta*

2025

Ensamblaje con hueso,  
hierro y pegamento

24 x 24 x 13 cm

**Eduardo Molina**

*I love you*

2025

Lápiz, coloreada en digital

21 x 15 cm

**Elliott Ortiz**

*Arepa Coalition Project*

2025

Fotografía

15 x 21 cm

**Enriqueta Ahrensburg**

*Desprendimiento (detalle)*

2024

Acrílico sobre lienzo

21 x 15 cm

**Gerald Espinoza**

*Asavke y el origen de la arepa*

2025

Óleo sobre papel y retoque digital

15 x 21 cm

**Golden 305**

*Las Súper Arepas*

2025

Ilustración digital

15 x 21 cm

**Héctor Romero**

*Mosaico ancestral*

2025

Fotografía y medios digitales

15 x 21 cm

**Helwing Villamizar**

*Decalcomanía de la Arepa*

2025

Óleo sobre papel reciclado

38 x 47 cm

**Ira León**

*Erepá*

2025

Matriz gráfica digital

70 x 50 cm

**Jesús Matheus**

*eMeTe arepa*

2025

Monotipo s/papel

21 x 15 cm

**Joanna Vegas Sánchez**

*Con mi arepa no se metan*

2025

Collage y fotomontaje digital

15 x 21 cm

**Jorge «El Niño» Torrealba**

*Arepa Pelá*

2025

Dibujo digital

15 x 21 cm

**Kali Martínez Dávila**

*La Arepa de Oro*

2025

Acuarela y acrílico sobre papel

22,86 x 15,24 cm

**Karla Molina**

*Agustín y Juana*

2025

Acrílico y óleo sobre tela

60 x 80 cm

**Laura Stagno**

*El mantelito de los sabores*

2025

Collage digital con papel,  
tejido y dibujo con creyones

15 x 21 cm

**Luis Romero**

*Arepa*

2016

Sellos de caucho sobre papel cuadriculado  
20,8 x 16,5 cm

**Leonardo Rodríguez**

*Reina Pepeada*

2025

Acuarela sobre papel Fabriano  
42 x 30 cm

**Los Morochos Twins**

*Doble bolo alimenticio (still frame)*

2021

Video en formato HD  
03'14"

**María Eugenia Manrique**

*Órbita de identidad*

2025

Tinta china sobre papel Xuan semicocido  
15 x 21 cm

**Mari Carmen «Nane» Carrillo**

*El bocado de la nostalgia*

2025

Pintura digital  
21 x 15 cm

**Mariú**

*Hombre de maíz*

2023

Tinta s/papel  
27,5 x 21,5 cm

**Mery Del Carmen****Guerrero Rodríguez**

*La Arepa: un viaje de unión y tradición*

2025

Materiales variados sobre lienzo  
15 x 21 cm

**Muu Blanco**

*AAA. Ella—Abstracciones Paisajísticas*

2007

Fotografía  
120 x 80 cm

**Nayarí Castillo**

*Arepa liquen, arepa primordial*

2024

Fotografía Digital  
Dimensiones variables

**Norma Morales**

*Ofrenda (de la serie Erepá)*

2025

Transferencia iluminada  
22 x 15 cm

**OAYA**

*Viajando hacia la libertad*

1995

Acuarela y creyón  
30 x 40 cm

**Onofre Frías**

*Arepa de aguacate con guayanés*

2025

Marcadores y creyones acuarelables  
sobre reproducción digital en cartulina  
21 x 15 cm

**Patricio Agüero**

*Reina Pepiada*

2025

Ilustración digital  
21 x 15 cm



**Pedro Tineo**

*Una arepa dentro de otra arepa*

2025

Lápiz, tinta y fijador,  
sobre MDF intervenido digitalmente

21 x 15 cm

**Penélope Díaz**

*Entre olores y trazos*

2025

Acrílico sobre tela, hojilla de oro

70 x 120 cm

**Rafa Muci**

*Arepa de mi corazón*

2025

Fotografía y fotomontaje digital sobre papel

15 x 21 cm

**Ricardo Benaim**

*Arepandala*

2025

Digital art

Dimensión Variable

**Rosana Faría**

*Prueba de color para el libro*

«Arepita de manteca»

2025

Lápiz, acuarela, montaje digital

15 x 21 cm

**Santiago Pol**

*La arepa no tiene fronteras*

2025

Arepa real y pasaporte  
(escultura fotografiada)

15 x 21 cm

**Toña Vegas**

*Los amantes de la arepa.*

*Nueva constelación en el cielo*

2025

Fotografía y edición digital

15 x 21 cm

## DE LA COLECCIÓN HISTORIA DE LA AREPA

### EL PROYECTO

La serie de libros con las que celebramos el Día Mundial de la Arepa nació en 2020, surgió cuando Ximena Montilla –compiladora y creadora del concepto– acababa de publicar su primer libro infantil *Soy la Arepa* (reconocido con 2 premios ILBA y el sello dorado de Mom’s Choice Awards) y, haciendo la gira de promoción, conoció a la Fundación VenMundo, quienes organizan la celebración del Día Mundial de la Arepa. Animada con esta iniciativa, les propuso realizar un e-book gratuito para niños venezolanos en la diáspora y sus familias, *Juega con Soy la Arepa*, con la idea de compartir contenido de valor en torno a la venezolanidad, su cultura y su gastronomía. Junto a Manuela Montilla, quien ha sido la coordinadora editorial de este proyecto, y con el apoyo de un equipo de colaboradores, el proyecto se consolidó como una colección gastroliteraria que, año tras año, celebra a nuestra mejor embajadora cultural: la arepa, compartiendo cada septiembre una nueva obra.

Desde entonces, nuestra misión en Historia de la Arepa ha sido: promover, preservar y aportar contenido de valor en torno a la arepa, con el fin de celebrar y difundir la cultura y gastronomía venezolana alrededor del mundo. Cada libro viene acompañado de encuentros gastroliterarios y de la participación de (hasta ahora) más de 300 colaboradores de distintas disciplinas y países, demostrando que la arepa no solo habla de gastronomía, sino que también nos permite dialogar sobre identidad, paz, arte, comunidad, gastrodiplomacia, emprendimientos y futuro. Es una arepa que se rellena de memoria colectiva, porque **¡ juntos hacemos la Historia de la Arepa !**

## LOS LIBROS

### 1. JUEGA CON SOY LA AREPA (2021)

Compilado por Ximena Montilla e ilustrado por Laura Stagno.

Un libro lleno de recetas, juegos y tradiciones venezolanas, creado en plena pandemia como un espacio de encuentro y alegría en tiempos difíciles.

### 2. UNA AREPA POR LA PAZ (2022)

Compilado por Ximena Montilla e ilustrado por Laura Stagno.

La arepa como mesa de diálogo en tiempos de conflicto. Con 15 recetas inspiradas en la gastronomía de poblaciones obligadas a migrar de sus países, por guerras o razones económicas, entre ellas Irak, Sudan, Palestina, entre otros., fue nominado a cinco categorías de los Gourmand Awards. Reunió a chefs, escritores, antropólogos, periodistas gastronómicos y artistas en un acto de gastrodiploamacia.

### 3. UNA AREPA POR EL MUNDO (2023)

Compilado por Ximena Montilla e ilustrado por Ira León.

Un homenaje a los embajadores de la arepa: emprendedores que la llevan a todos los rincones del planeta. Incluye recetas, historias de emprendimientos, literatura, arte y herramientas para quienes hacen vida alrededor de la arepa, celebrando la creatividad y el esfuerzo de quienes la convierten en puente cultural.

### 4. UNA AREPA PARA EL FUTURO (2024)

Compilado por Ximena Montilla, ilustrado por Ira León y con prólogo de Ivanova Decán.

Este libro mira hacia dentro de Venezuela para explorar la historia de las escuelas de cocina, en Venezuela, la aparición del concepto de «cocina venezolana», la formación académica culinaria, la construcción de la identidad gastronómica y el rol que desempeñan doce escuelas de cocina dentro del país. Con textos de reconocidos chefs e investigadores, rinde homenaje a maestros fundamentales como José Rafael Lovera-Alicia Allas, Armando Scannone-Magdalena Salavarría; y Helena Ibarra. Además, reúne recetas de jóvenes promesas de la cocina nacional y de chefs consagrados, quienes nos ofrecen su particular visión de la arepa.

## LOS PREMIOS

Esta iniciativa ha recibido numerosos premios, entre ellos, 8 Gourmand Award y 5 premios ILBA. Y uno muy especial, por parte de la Academia de Gastronomía en 2023, el Premio Armando Scannone por el Proyecto Historia de la Arepa.



**COLABORADORES Y ALIADOS**





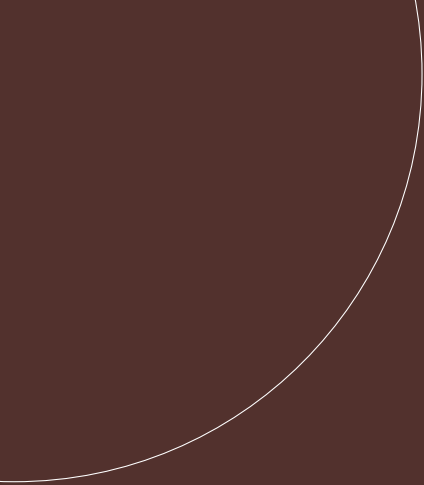


## **UNA AREPA HECHA POSTAL**

Una arepa hecha postal  
es una referencia de hogar en tierras lejanas,  
es una receta con sabor a origen / querencia  
es una compañera, un testigo,  
un pensamiento libre,  
un puente.

64 postales son un imaginario de Venezuela  
que va y viene,  
como la memoria,  
como el afecto que nos conforta,  
como la arepa misma.

Atlanta–Caracas  
Septiembre 2025



*Una arepa hecha postal*, este libro-objeto –con postales, textos y recetas–, es una de las formas en que Historia de la Arepa sigue expandiendo su misión en el presente: tender puentes entre arte y gastronomía, entre pasado y futuro, entre los venezolanos, entre Venezuela y el mundo.

Historia de la Arepa es un proyecto editorial gastro-cultural, en el cual han participado alrededor de 300 colaboradores en torno a la arepa: una embajadora redonda que –además de ser símbolo de identidad–, se transforma en libros que nos ofrecen un espacio para crear, una mesa para compartir, un lienzo para promover la paz y, en esta ocasión, una caja donde viaja nuestro amado país hecho con arte y sabor. Cada publicación es siempre una ventana que nos permite conocer más a fondo a nuestros referentes, nuestra gastronomía, nuestra historia y nuestra cultura. ¡Juntos hacemos historia! La historia de la arepa.

Bajo el sello de Arraigo Group, cada año nace una obra gastroliteraria que celebra la riqueza de la cultura venezolana; y gracias al apoyo constante de Arraigo Foundation, este esfuerzo se mantiene vivo difundiendo, dentro y fuera de nuestras fronteras, el legado que compartimos.

