

UNA AREPA PARA EL FUTURO: SABERES CON SABOR A ARRAIGO

Prólogo | *Ivanova Decán Gambús*

I Arraigo con sabor a hogar

Amasamos para recordar, para compartir
y para no olvidar | *Ximena Montilla Arreaza*

El amasado de la masa para arepas | *Chef María Antonieta Pérez Mendoza*

Las abuelas guardianas de nuestra gastronomía | *Ocarina Castillo D'Imperio*

II Sabores de un país

Historia de las políticas de educación alimentaria

La gesta fundadora de los comedores escolares venezolanos: una mirada
comprensiva desde la gastronomía | *Juan Alonso Molina*

III El gusto de aprender: La escuela de Cocina venezolana

Luis Caballero Mejías

y la Escuela Técnica Industrial | *Marianella Abadi Abilahoud*

Las escuelas de Cocina en Venezuela.

Bases para su estudio y comprensión | *Miro Popic*

El CEGA fue una escuela modelo | *Ileana Matos*

La gastronomía venezolana en la alta cocina | *Helena Ibarra*

IV Escuelas del futuro: Sabores con arraigo

Escuelas de cocina venezolanas: 1988-2003

UNATUR. NÚCLEO HOTEL ESCUELA DE LOS ANDES VENEZOLANOS

LE GOURMETS

LA CASSEROLE DU CHEF

INSTITUTO CULINARIO DE CARACAS

2004-2010

CHEF MILENIUM INSTITUTO ESCUELA DE ARTES GASTRONÓMICAS
CHEF CAMPUS CULINARY INSTITUTE
ESCUELA ADELIS SISIRUCÁ
CEGAMA

2013-2022

ESCUELA MI SAZÓN
ACAEG VENEZUELA
ÍNSTITUTO SUPERIOR MARIANO MORENO
LAGA ACADEMIA DE GASTRONOMÍA | UCAB- PLAZA'S
La Universidad de la Arepa | *Sumito Estévez*

V Volver al maíz

Los maíces criollos en Venezuela | *María Elena Morros*

Nuestra arepa: símbolo recurrente
Andrés Fernando Rodríguez Giménez

Estrategias para conservar las semillas criollas | *María Elena Morros*

VI Una Arepa por la formación en Cocina Venezolana

La Neurogastronomía Aplicada: un pilar fundamental en la formación del cocinero del futuro | *Merlín Gessen*

El valor de las redes sociales en la divulgación de la tradición culinaria | *Ligia Velásquez*

A la manera de mi casa | *Chucho Rojas*

VII El Legado de la Arepa: innovación desde las Escuelas

12 recetas ganadoras de las Escuelas de Cocina

Arepa Chivata | *Neudyn Urdaneta*

Arepa dulce con cacao rellena con bocadillo de guayaba y queso llanero | *Joshua Castillo*

Arepa de maíz pilado con orégano, relleno de celse coriano con ensalada de tomates y bicuyes encurtidos | *Alicia Daniela Ortiz Barreto*

Arepas con perico de tomates silvestres y queso de cabra | *Miguel Pinto*

Arepitas de chicharrón rellenas de cerdo y queso valenciano | *Natasha Palacio*

Arepa Un viaje a Choroni | *Leonardo Hernández*

Arepa Parrillera | *María Elena Rivero*

Caños y Conucos | *Adrián Andrés Pérez Asuaje*

Dorada Guayanesa | *Francisco Zaragoza*

Mandocerdo | *Selenis Villegas*

Arepa de batata y queso criollo con pollo desmechado cremoso y coral de queso | *Narmary Lobo*

Arepa Pampatar | *Mayra José Ladrón de Guevara Soto*

VIII Musas y Maestros

Las musas de la cocina venezolana | *Nideska Hernández*

Helena Ibarra | *Federico Tischler*

Arepas para musas y maestros

Arepa La Salavarría | *José Luis Álvarez C*

Arepa La Scannone | *Mercedes Oropeza*

Arepa La Allas | *María Antonieta Pérez Mendoza*

Arepitas ceganas, las favoritas del profesor Lovera | *Víctor Moreno*

Arepa La Ibarra | *Federico Tischler*

Epílogo

El Bautizo de las arepas | *Laureano Márquez*



Compilación: Ximena Montilla Arreaza
@ximenamontillaarreaza

Ilustraciones originales y concepto gráfico:
Ira León |@ojodeira

Coordinación editorial, redacción y edición de
textos: Manuela Montilla
@galacticatea.editora

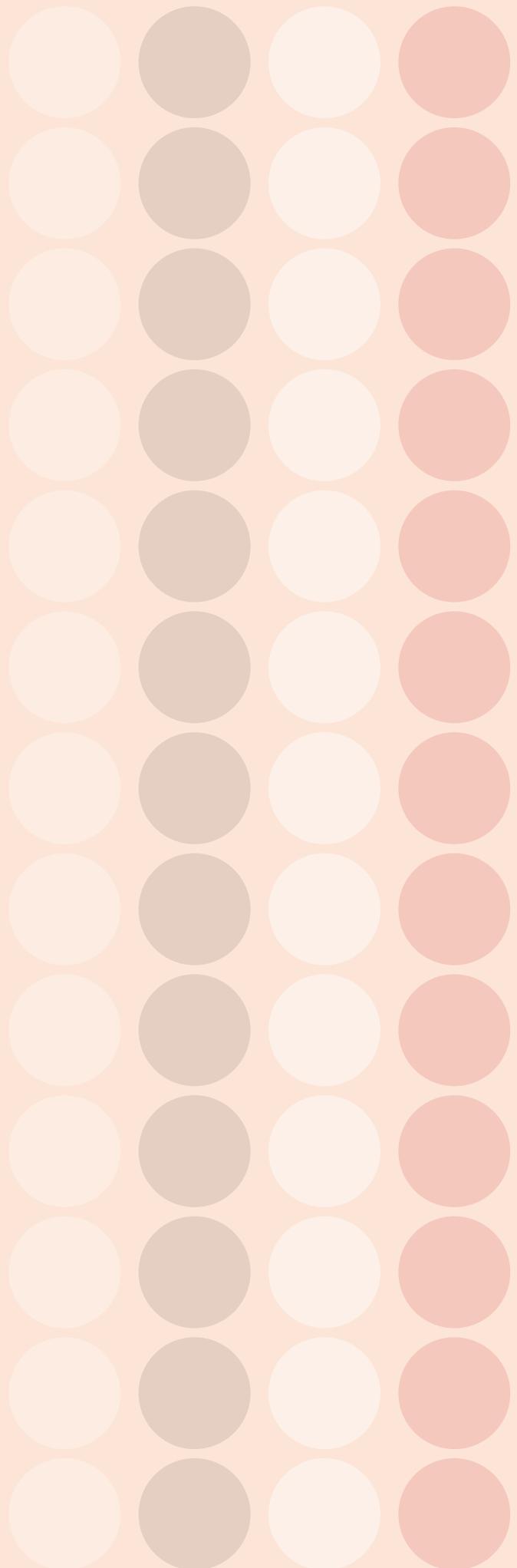
Corrección: Olga Molina
orfebre70@gmail.com

Diagramación y diseño gráfico: Reinaldo Acosta
@racostav141

979-8-9915211-1-6

Una Arepa por el Futuro.
Saberes con Sabor Arraigo

© Arraigo Group
Todos los derechos reservados



Prólogo

Ivanova Decán Gambús

CREO QUE LOS SERES HUMANOS SON,
FUNDAMENTALMENTE, MEMORIA Y LENGUAJE.
SI NO TUVIÉRAMOS MEMORIA, NO SABRÍAMOS
QUIÉNES SOMOS... TENEMOS QUE TENER MEMORIA
NO SOLO INDIVIDUAL, SINO TAMBIÉN COLECTIVA.

EMILIO LLEDÓ

En los últimos años, Ximena Montilla Arreaza ha venido perfilando un proyecto editorial y colectivo vertebrado por la idea de la arepa como artefacto cultural. *Juega con soy la Arepa (2021)* inspirado en el libro infantil *Soy la Arepa (2020)*, *Una arepa por la paz (2022)* y *Una arepa por el mundo (2023)* fueron los tres primeros títulos publicados bajo el paraguas del proyecto *Historia de la arepa*, reconocido con el *Premio Armando Scannone 2023* por la *Academia Venezolana de Gastronomía*. En cada uno de estos libros, especialmente en los dos últimos, nuestro pan de maíz es el punto de partida para proponer miradas plurales y multidisciplinarias sobre la arepa como expresión de venezolanidad y vehículo idóneo para propiciar el diálogo y el intercambio cultural fuera de nuestras fronteras.

En esta oportunidad, y manteniendo a la arepa como eje, Montilla se centra en las formas que adoptan la enseñanza y el aprendizaje de la cocina en nuestro país y la importancia de identificar, desarrollar y afianzar el *corpus* culinario que nos identifica culturalmente; en pocas palabras, se trata de destacar el rol del conocimiento y la educación que, parafraseando a Lledó, debiera configurarse como lenguaje y realizarse como diálogo.

Una arepa para el futuro: saberes con sabor a arraigo pone el foco en Venezuela, en iniciativas, procesos, programas y personas que han exaltado la importancia de conocer para entender, y la necesidad de cultivar el conocimiento como herramienta para aprehender e interpretar las realidades múltiples que discurren en torno a nuestros modos de comer. Un total de veinte profesionales de distintas áreas más doce escuelas de cocina fueron invitados a participar en este libro, el

cual compila testimonios, historias, propuestas, experiencias y reflexiones que van abriendo caminos y sumando aportes a la tarea impostergable de relatar lo que somos en el plato.

Valdrá la pena recordar —*aunque hoy nos parezca inconcebible*— que, hace apenas unas décadas, más de uno se preguntaba si existía *una cocina venezolana...* Es mucho lo que ha sucedido desde entonces, pero para seguir avanzando y asumir el futuro como debiéramos, es esencial cultivar y desarrollar nuestra memoria individual y colectiva. La comida es lenguaje que remite a una y a muchas realidades. Si las desconocemos, si no las preservamos ni las registramos, simplemente no surgirá lenguaje que las expresen y se perderán en el olvido, imposibilitando así su derecho a formar parte de nuestro patrimonio cultural intangible.

El arraigo vinculado a la comida —y en particular a la arepa, cuya preparación y disfrute conlleva modos y recuerdos por igual— usualmente nace en la cocina hogareña. El rol de las féminas como guardianas de la tradición culinaria traspasa los bordes de la hornilla al ejercer, quizás sin proponérselo, una suerte de docencia empírica cuando elaboran las viandas para alimentar a la familia, erigiéndose en modelos a imitar o en protagonistas de evocaciones anidadas en la memoria gustativa de la infancia. En *Arraigo con sabor a hogar*, título del primer capítulo, se comparten testimonios que nos conducen por el camino de las emociones, esas que los venezolanos sentimos cuando nos embriagan los aromas de la arepa humeante antes de albergar el relleno elegido. A partir de allí, Montilla y su equipo editorial entretejen un relato *multisápido* y diverso con los escritos compilados.

Desde las páginas del segundo capítulo descubrimos contenidos inestimables y prácticamente desconocidos en los ámbitos de la investigación gastronómica nacional. La presentación de un estudio de caso de políticas públicas en materia de alimentación muestra cómo se gestó una red de comedores populares (y también escolares) que el Estado puso en marcha a finales de la primera mitad del siglo XX e incluye —en forma de apéndices— lo que hoy llamaríamos «*mejores prácticas*» en materia de manipulación de alimentos y de higiene en las cocinas, entre otros temas. La lectura de este escrito nos permite establecer criterios sobre las primeras políticas gubernamentales destinadas a mejorar la calidad de la alimentación en el país, tomando en cuenta los aspectos nutricionales y las posibilidades conocidas de la despensa venezolana.

Particularmente reveladores resultan los capítulos tres y cuatro que nos remiten a la historia de las entidades públicas dedicadas a la docencia culinaria en el país: el primer recetario de cocina criolla impreso en Venezuela, las primeras instituciones dedicadas a la enseñanza en este oficio y los aportes de la Escuela Técnica Industrial, especialmente los de Luis Caballero Mejías, más allá de la invención de la harina precocida. El catálogo comentado de una docena de institutos docentes que vienen funcionando entre 1988 y 2024, brinda un panorama de las prácticas de formación y desarrollo de nuestros cocineros en estos centros educativos, donde se encauzan las vocaciones y se fortalecen las expectativas de crecimiento de profesionales especializados para atender las demandas del sector gastronómico y de servicios hoteleros.

Imposible no mencionar, en el mismo contexto de las dinámicas de aprendizaje, que tanto la cocina como la despensa venezolanas ahora reclaman su inclusión en el pensum de estudio de la gran mayoría de tales instituciones educativas. Algunas lo han asumido desde sus inicios y otras están en proceso de hacerlo; sin embargo, es necesario insistir en la importancia medular de estas materias de estudio como tarea pendiente e insoslayable.

Los encuentros con la contemporaneidad, el impacto de las redes sociales en la comunicación y divulgación de contenidos gastronómicos y las ventajas de la incorporación de la neurociencia aplicada a la gastronomía como tema de estudio se suman a las nuevas formas de entender la percepción del hecho alimentario. Nuestra comida, y particularmente la arepa, se nos revela cargada de símbolos y significados *identitarios*, singulares y colectivos, que nos conectan con la valoración y conocimiento del maíz, icono de nuestra despensa originaria que, en su desnudez aloja posibilidades infinitas e ignotas, aun cuando los maíces criollos han sido columna vertebral de la alimentación en estas tierras americanas desde tiempos ancestrales. Podríamos afirmar que la ciencia, la tecnología y la identidad cultural asociadas a la gastronomía conforman un hilo que nos guía en los textos agrupados en los capítulos cinco y seis.

Un hermoso capítulo dedicado a maestros y a musas cumple con la doble función de rendir homenaje y de contar la historia de los vínculos afectivos y profesionales entre dichos maestros y sus musas. Conmueven los matices que modelan estas relaciones entre personas que han jugado un rol determinante en

la historia de la gastronomía venezolana, esa que más temprano que tarde será palabra escrita.

Impensable editar un libro del proyecto *Historia de la arepa* sin incluir un recetario. En esta ocasión, doce estudiantes de escuelas de cocina, localizadas en distintas regiones del país, comparten sus propuestas en torno a la *arepa del futuro*. A ellos se suman las recetas que cinco cocineros profesionales ofrendan a sus maestros y a sus musas.

Un libro puede ser también un objeto de arte que permite otras miradas y otros disfrutes. El tratamiento gráfico utilizado para ilustrar a ***Una arepa para el futuro: saberes con sabor a arraigo*** se sirve de la tipografía como elemento estético, propiciando una suerte de juego visual con letras y palabras, que revela una sensibilidad en la cual subyace la voluntad artística. Finalizo estas líneas con esta reflexión que encierra un exhorto a profundizar y ennoblecer la experiencia de la lectura de estas páginas.

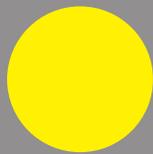
Caracas, septiembre 2024



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.



**ARRAIGO
CON SABOR A HOGAR**



A LA AREPA Y QUE SE
NOS ABOMBE, **TODA ORONDA,**
CUANDO SALGÁ **DEL BUDARE**



A LA AREPA Y QUE SE
NOS ABOMBE, TODA ORONDA,
CUANDO SALGÁ DEL BUDARE

Amasamos para recordar, para compartir y para no olvidar

Ximena Montilla Arreaza

Mis manos amasan como hace miles de años, se mueven diestras como si toda la vida hubiese moldeado esos soles redondos que llegan a la cesta con la alborada.

Todo comienza con el agua y los granos de sal, ese oro blanco que antes fue tesoro de reyes y ahora se deshace en el agua, junto a cientos de historias que ignoro, como nieve que no cuaja. Mis ojos observan con detenimiento, como esa primera vez que vi nieve en el pico Bolívar, con esa esperanza escondida que permite que poco a poco el manto blanco vaya haciéndose más nítido. Disfruto el vaivén de mis manos, la falta de prisa, su ritmo alegre y la facilidad con la que pronto aparece la deseada masa.

Recuerdo la voz de mi abuela y mis manos paran en seco: «Ahora déjela reposar, no la mueva». Mientras me lavo las manos, saco la cuenta. Hace 22 años que partió, pero sus manos nunca han dejado de amasar conmigo, estoy segura de que esta sensación de pertenencia que da el amasar, tiene relación con lo que sintieron otras mujeres en el pasado. Es como si el presente, el pasado e incluso el futuro se entretejiesen. Vuelvo a la labor de amasar, con la energía de Mamá Gos, de la abuelita Rita, de la *nonna*, de la bisabuela Elías, de mamá, de mis tías, de la gorda Ligia, de la negra Luisa, de Doña Simona... todas amasamos juntas la pitanza de esta mañana.

Mis hijos por turnos se roban trocitos de masa. Sí, tomar un poco de esa delicia cruda está permitido, es un indicio de que está bien hecha. Un intercambio de miradas pícaras, y un llamado de atención resuena en mis oídos, pero esta vez es mi voz la que da el comando: «Deje de robarse la masa, carajo». Hoy, no soy yo la que traviesa saborea esa masita salada que se deshace en la boca avivando el apetito.

Conseguir una bolsa de papel, de las del pan, no fue sencillo. Aquí no hay panaderías como las de mi ciudad, así que disfruto el rasgado de la

bolsa y me transporto nuevamente a la quinta San Rafael en Colinas de Bello Monte, la casa de mi infancia. Entonces, froto mi budare con aceite de maíz y compruebo lo bien que ese trozo de papel hace su labor, no deja sus rastros, solo el budare negro y brillante que humea para darme la señal de que debo continuar la faena.

No sé cómo aprendí a darle forma de peonza a la bola de masa, pero sí recuerdo mi rostro de admiración al ver las manos de la negra Luisa moldear las arepas en casa, sus arepas eran perfectamente redondas. Su piel morena, tersa y brillante, hacía contraste con esas palmas claras, rosadas y diestras que hacían girar esa magnífica peonza.

Ahora son las manos de mi abuela andina las que van aplanando la peonza y formando arepitas delgadas y pequeñas. Las de ella no eran perfectamente redondas, pero eran igualmente bellas. Mi tía Cissi me enseña que debo mojarme las manos para lograr esa esfera perfecta. Mamá toma la espátula y les da un golpe seco: «Eso es bailar la arepa —me dice con cariño—, eso hará que se abomben», e inmediatamente han de ir al horno.

Repito y disfruto el proceso con cada arepa que mis manos acarician. Como dice mi querido amigo Chucho, esas caricias están destinadas a cada uno de los comensales que tendrá el honor de probar nuestropreciado pan ancestral.

Mis manos se mueven prestas y ligeras. No uso espátulas para voltear mis arepas, ni para sacarlas del horno, mi hijo pequeño me mira con asombro, y me pregunta que ¿cómo hago para no quemarme? Yo le respondo que eso es obra de las arepas, y que algún día él podrá hacer esa magia para sus seres queridos.

Golpeo mis arepas y suenan a tambores de San Juan...

El olor de las arepas me despierta, nuevamente regreso a la infancia, al calor de esa casa de cocina grande donde voy destapando ollas para descubrir las caraoatas refritas, el perico o el delicioso mojito andino que vestirán mi plato.

Escojo un hermoso mantel para poner la mesa como aprendí en casa con mi abuela paterna, cada cubierto en su lugar, la servilleta perfectamente doblada, plato y vaso en su sitio, cada fuente bien presentada, las flores no pueden faltar. Papelón con limón o un jugo recién hecho, café colado

y mantequilla o nata. Termina un ritual para comenzar otro. Anuncio a mi familia que el desayuno está listo. Y me preparo para recibir y compartir esa ofrenda para dioses —tostaditas y crujientes— que espera paciente en su cesta, envuelta en un mantelito, de esos en cruz, que salió desde Caracas con mi primera mudanza y luego de pasar por Hamburgo, Barcelona, Aranjuez y Madrid abriga a nuestras arepas venezolanas en Atlanta.

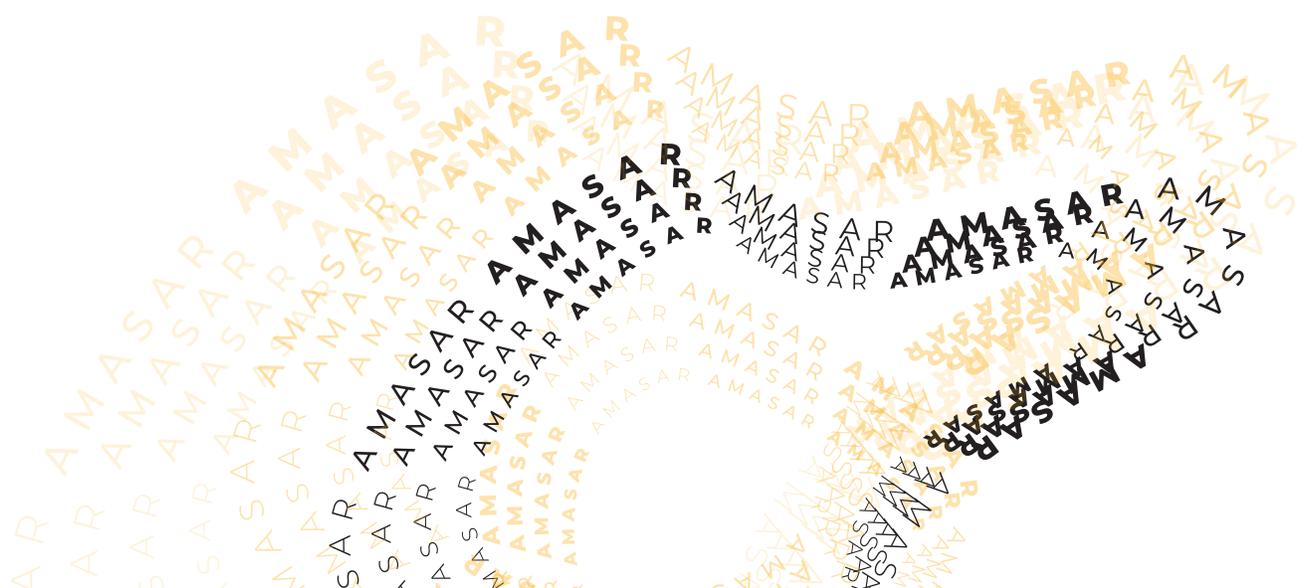
Amasamos para recordar, para compartir y no olvidar, para dar vida a soles y lunas que nos verán pasar por la mesa. Amasamos para saborear historias y albergar esa sensación de hogar que cruje, que entibia, que nutre y alimenta el alma.



Ximena Montilla Arreaza

@ximenamontillaarreaza

Es CEO del Grupo editorial Arraigo Group y de Arraigo Foundation y directora del proyecto Historia de la arepa. Esta psicopedagoga y neurogastrónomo venezolana es escritora de más de 4 libros en torno a la arepa, ha sido ponente de las charlas TEDx, del Simposio de Gastronomía Internacional y del Congreso de Mujeres Líderes Latinoamericanas en Harvard, y es parte del WEF (Woman Economic Forum). Ganadora de 7 Gourmand Awards, 5 premios ILBA (International Latino books Awards) 1 Mom's Choice Award (categoría Oro) y del premio Armando Scannone otorgado por la Academia Venezolana de Gastronomía. Su labor es como ella misma dice «llevar a nuestra arepa cargada de talento venezolano alrededor del mundo».



El amasado de la masa para arepas

Chef María Antonieta Pérez Mendoza

Escribir sobre este tema me bloqueó como nunca. Algo que me es tan natural como respirar, y no encontraba ni una palabra para comenzar a describirlo. No es fácil, aunque lo parezca.

El amasado es tan personal como los gustos. Hablando con la maestra y chef Norita Muñoz, que dirige en Barquisimeto, estado Lara, la Escuela de Gastronomía Adelis Sisirucá —que ganó Mención Tenedor de Oro de la Academia Nacional de Gastronomía de Venezuela—, reflexionábamos sobre el tema de cómo cada quien comienza a hacer la masa de las arepas, algo a lo que nunca le había dado mucha importancia en pensar.

Comienza por «¿qué prefieres, agua o harina primero?» y sí, aunque el resultado es el mismo, cada quien logra amasarla mejor —sin grumos y lisita— empleando una forma sobre la otra porque su sistema le funciona. Hay un tercer grupo que es el que al agua le agrega toda la harina y la deja ahí, sin tocar, por diez minutos. Aseguran que al amasarla queda perfecta.

Yo soy del sistema harina primero, agua después. Una vez un científico me lo explicó de una forma tan fría como divertida: la masa, al comenzarla, es una «solución»: «soluto», (harina y sal) y «solvente», el agua. Él dice que para obtener la concentración y volumen deseados, es decir, una masa plástica, moldeable, suave y lisa; el solvente (agua) se agrega al soluto (harina y sal).

Amasar es trabajar con las manos los ingredientes para crear otro elemento, es transformar con el movimiento, el tacto y la presión de las manos, la harina y el agua en una masa.

En el caso del maíz pelado (hervido en agua con ceniza y cal para pelarlo bien y molerlo) o del maíz pilado (pelado y molido golpeándolo en un pilón), la masa se vuelve plástica y moldeable; son diez minutos en los que vamos añadiendo el agua poquito a poquito, con una mano, sintiendo

los cambios de la masa hasta que no haya que agregar más líquido sino trabajarla y trabajarla.

En el caso de la harina de maíz precocida, ahí, sí comienzo a «batir» con mis dedos. Hay quienes «usan un fuate» en esta primera parte del proceso, así evitamos que se formen grumos. Muchos, apenas mezclan todo, no le dan importancia a amasar bien. Por eso al hacer la arepa se les agrieta, quedan feas y además, no se abomban durante la cocción. Con el amasado, ayudamos a hidratar y a amalgamarse la harina con el agua para conseguir una masa que nos recuerde a una plastilina blanda.

Yo siento cómo va cambiando la masa a medida que la trabajo, me gusta cerrar los ojos, me permite entenderla mejor. Son diez minutos en los que el tacto se convierte en el puente entre mis manos y el resultado final: una masa tan bien hecha que no se agriete, no se deforme y no se resista cuando le demos su forma de luna a la arepa, y que se nos abombe, toda oronda, cuando salga del budare.

No busco atajos, la arepa se merece su tiempo que, sinceramente, no es que sea mucho, ¿verdad?



Chef María Antonieta Pérez Mendoza

   @mariantocook

Cocinera profesional, caraqueña. Su primer curso de cocina lo hizo a los 10 años. Egresada de la IV promoción del CEGA, Centro de Estudios Gastronómicos de Caracas bajo la dirección y guía del profesor José Rafael Lovera; de los chefs Víctor Moreno y Miguel Alfonzo y de la señora Alicia Allas. Fue instructora de Cocina Venezolana en el CEGA. Desde hace 23 años, vive en La Toscana, Italia, y se ha dedicado a seguir aprendiendo nuestra cocina y la cocina toscana, siempre aplicando las técnicas de las cocinas francesa e italiana, cocinando en cenas privadas

y enseñando a cocinar en las redes sociales con pasión, conocimiento y respeto total por los ingredientes.

Las abuelas guardianas de nuestra gastronomía

Ocarina Castillo D'Imperio

...SI EL ALMA ES UNA ESPECIE DE ESTÓMAGO,
¿QUÉ ES LA COMUNIÓN ESPIRITUAL
SINO EL ACTO DE COMER JUNTOS?

THOMAS CARLYLE

I

En la literatura antropológica se sostiene que «la cultura empieza cuando los alimentos crudos se cocinan»¹. De allí que las mujeres, a diferencia de lo que hasta hace poco se sostenía, además de criar a los niños y dedicarse a la recolección de frutas y vegetales, han tenido un importante protagonismo en la historia de esos tiempos ancestrales, que ha sido revisada y redimensionada en la actualidad a partir de las últimas investigaciones.

Hoy no es posible excluir a las mujeres de la caza menor, ni de su desempeño en la construcción del utillaje lítico dedicado a cortar, pelar y desmenuzar los posibles alimentos, ni de su conocimiento en relación a las orillas del agua, sus fuentes, disponibilidad y uso en las diferentes aldeas, recurso necesario también para el crecimiento, reproducción y cosecha de las plantas en paralelo a la domesticación de animales.

(...) si varones eran los brujos y los jefes de grupo, mujeres eran las sanadoras y las depositarias de la memoria. Como tales, a través de los cuentos-canciones que les canturreaban a sus hijos para que se durmieran o para que imitaran el valor de los jefes, la magia de los brujos, la sabiduría de las madres, recordando el poder curativo del agua en y de la que todas y todos nacemos, encabezaron la gran peregrinación hacia las márgenes de las corrientes que iban a ser en adelante las principales fuentes de subsistencia.²

1 Felipe Fernández-Armesto, *Historia de la comida*, 2002, p.23

2 Roberta Goldmann, *Locas por la cocina*, 1997, p.39

Las mujeres aprendieron a seleccionar, diferenciar y obtener alimentos, a transformarlos por el mágico poder del fuego y de la cocina, a rodearse de cuencos, platos, vasijas, cucharas, totumas, budares... A dar de comer, reunir a la familia, darle calor y abrigo. A escuchar, callar y enunciar.

También en nuestras culturas originarias los mitos dan cuenta del papel de la mujer ligada al fuego y a la agricultura, como se aprecia en la mitología Ye'kuana, en la que se cuenta el nacimiento de los ríos Orinoco, Padamo, Cunucunuma, de las montañas y el origen de los alimentos:

El agua buscaba sus caminos por la Tierra. Ahora nacieron caminos nuevos, los ríos (...) Los llamaron el Agua Nueva; corrían como culebras sobre toda la Tierra.

La tierra se puso blandita, para ser sembrada. Ahora las mujeres recogían estacas, pimpollos, retoños, semillas. Bajo la lluvia recogían, para sembrar (...) Alegre, alegre estaba la gente, reunida toda en el conuco. La yuca crecía rápido; enseguida estuvo. Ahora los hombres descansaron. Así les dijo Semenía. —Ahora trabajaron las mujeres, así hacemos todavía. No olvidamos la señal: los hombres de ahora tumban el conuco como tumbaron, al principio, Marahuaca; las mujeres siembran, cosechan, preparan (...). Está bien —dijo Semenía. Luego dijo: —Vamos a bailar, vamos a cantar, comer, beber, recordar. Fue la primera Fiesta de la Comida.³

II

... MIENTRAS ELLAS ESPERABAN EN LA COCINA,
EL LUGAR DONDE SUCEDÍA LO MARAVILLOSO

ELENA GARRO

Cuenta Hesíodo en su poema *Teogonía* que en la mitología griega existían nueve musas hijas de la Memoria (Mnemósine), que provenían del hogar de los dioses griegos en el monte Olimpo y hablaban al oído de los humanos y los inspiraban en las diversas artes, la historia, la geometría, la danza, la astronomía y la astrología. Tiempo después, en el s XVIII, Brillat-Savarin en la «Meditación XXX» proclama a Gasterea como la:

3 Marc de Civrieux, *Watunna*, 1992, pp. 188-189

(...) décima musa que preside los goces del gusto. Podría aspirar al Imperio del Universo, ya que el Universo no es nada sin la vida, y todo lo que vive se nutre.⁴

A la décima musa se le rinde tributo todos los días del año, porque sus beneficios son diarios y varias veces a lo largo de la jornada.

Preside las mesas, en las que se sirven manjares y bebidas, entre comensales cuya «... conversación, apacible y sustancial, trata de las maravillas de la creación y del poder del arte; comen con lentitud y saborean con energía; el movimiento que imprimen a su mandíbula es suave y delicado. Se diría que cada dentellada tiene su particular acento y, si acaso pasan la lengua por sus labios, el autor de los manjares que se consumen adquiere gloria inmortal».⁵

Lo cierto es que en la historia de las civilizaciones la cocina es el lugar de las mujeres para cocinar y comer, para transmitir los sabores domésticos y experimentar las destrezas y habilidades en torno a los goces del gusto, espacio en el que se rinde culto a los alimentos sagrados, a los excepcionalmente festivos y a los que sirven de materia en los rituales, iniciaciones y magia. Centro para experimentar el conocimiento de las especies vegetales y animales que el medio provee, para la identificación de sus bondades y riesgos, así como de los saborizantes y condimentos: hojas, hongos, cortezas, flores, semillas, que se clasificaban, secaban y conservaban para acompañar adecuadamente los ingredientes.

Espacio permanente para el ensayo y error en el descubrimiento de los alimentos reparadores, los consoladores, los que sanan a los enfermos, ancianos y niños y los propios para embarazadas y parturientas, así como de las hierbas aromáticas y medicinales. Sitio de maridaje de culturas, donde al calor de los aromas, sabores y contrastes, manos indígenas, negras o criollas según el sitio y más modernamente, procedentes de orígenes histórico-geográficos muy variados, amasaron diversidad de gustos y preferencias, logrando repeticiones e innovaciones multisápidas. La cocina como espacio social, dentro o fuera de la vivienda, a ras del suelo o ubicada

4 Brillat-Savarin, *Fisiología del Gusto*, 1966, p.167

5 Ibid., p. 169

en estructuras verticales, de corte tradicional o hipermoderna, es un lugar de trabajo en el que al rescoldo de las llamas u hornillas eléctricas, se cuecen conversaciones, conspiraciones, se imaginan sueños y proyectos. Se hace memoria y patria. Como bien relata Laura Esquivel:

Los primeros años de mi vida los pasé junto al fuego de la cocina de mi madre y de mi abuela, viendo cómo estas sabias mujeres, al entrar en el recinto sagrado de la cocina, se convertían en sacerdotisas, en grandes alquimistas que jugaban con el agua, el aire, el fuego, la tierra, los cuatro elementos que conforman la razón de ser del universo. Lo más sorprendente es que lo hacían de la manera más humilde, como si no estuvieran haciendo nada, como si no estuvieran transformando el mundo a través del poder purificador del fuego, como si no supieran que los alimentos que ellas preparaban y que nosotros comíamos permanecían dentro de nuestros cuerpos por muchas horas, alterando químicamente nuestro organismo, nutriéndonos el alma, el espíritu, dándonos identidad, lengua, patria. Fue ahí, frente al fuego, donde recibí de mi madre las primeras lecciones de lo que era la vida (...) Fue ahí, en el lugar más común para recibir visitas, donde yo me enteré de lo que pasaba en el mundo. Fue ahí donde mi madre sostenía largas pláticas con mi abuela, con mis tías y de vez en cuando con algún pariente ya muerto. Fue ahí, pues, donde atrapada por el poder hipnótico de la llama, escuché todo tipo de historias, pero sobretodo, historias de mujeres.⁶

Sin embargo, siendo ese lugar tan especial en el que históricamente las mujeres han encerrado sus vidas atadas a un puesto de trabajo, a un fogón, cacharros y a una jornada sin límites, para la historia oficial han sido figuras anónimas, invisibilizadas por lo que se consideraba «su lugar natural», su condición maternal «dadora y generosa» que sólo conocemos trascendió a través de los manuscritos arrugados y grasientos que algunas de ellas dejaron a sus hijas y nietas como testimonio de sus habilidades y preparaciones.

6 Laura Esquivel, *Intimas succulencias*, 2012, p.17

Pero detrás de los cocineros profesionales y mediáticos, de los investigadores, de los galardonados con varias estrellas, de los escritores gastronómicos, en algún momento surge el recuerdo de la niñez con sus bebidas y comidas, sus sopas y caldos, de las fiestas familiares con una mesa plena de caras seducidas y sonrientes frente a la sinfonía de colores y texturas que se servían en los mejores platos de la casa, para llevarnos imborrablemente a recorrer la vida. Allí se agiganta el reconocimiento agradecido y nostálgico a las abuelas, madres, tías, nanas, que alimentaron nuestra felicidad y memoria gustativa. Que durante decenas de generaciones educaron nuestro paladar, calmaron nuestras penas y enfermedades, estimularon nuestros antojos, refinaron nuestra sensorialidad y nos enseñaron a respetar recetas, hábitos, maneras de mesa y tradiciones.

Así, en los últimos tiempos, con sus complejidades y contradicciones en el ejercicio de la diversidad, ciudadanía y género, hemos aprendido a reconocer la cocina como un «espacio común femenino», a hablar *en y desde la cocina*, convirtiéndola en un lugar de enunciación, estrategia de legitimación y práctica del poder de lo femenino.

III

Nací y me crié en una familia de mujeres poderosas: de temple, generosas, apasionadas por el verbo y entregadas a la afectividad. Aracelis, Lulú y Elvira además eran buen diente y buenas cocineras. De sus manos —abuela, mamá y nana— recibimos los primeros alimentos, los platos heredados de las viejas tradiciones familiares, probamos las innovaciones que hacia los años 50-60 trajo la modernidad, y aprendimos algunos conocimientos básicos para «defendernos» en la cocina, al querer emprender la independencia de la adultez.

Las mesas de mi infancia y juventud eran una fiesta de sabores, colores, ingredientes, contrastes, combinaciones..., platos que hoy constituyen mi memoria gustativa, que atesoro, alimento, evoco y extraño constantemente. A diferencia de Mafalda, tengo predilección por las sopas, que viniendo de esas manos amadas, eran una prolongación de su abrazo, siempre incomparable. A ellas también agradezco la complicidad de la cocina, el gusto por los mercados populares, la fascinación por los platos tradicionales

y la pasión por el estudio de este lenguaje tan íntimo como universal, tan de los sentidos como del alma.

Es tiempo de celebrar a las «guardianas de la gastronomía» a todas esas mujeres de diferente condición social, regional y vivencial, que en incesante movimiento intergeneracional han salvaguardado ingredientes y preparaciones, prácticas y rituales, sentidos y significaciones. A ellas que nos han dejado notas de cocina, cuadernos con recetas, cuentos, pero sobre todo, recuerdos. A ellas que sembraron nuestra memoria gustativa para que cada familia, pueblo o localidad tenga sus propios sabores y pueda comunicarlos y compartirlos. A ellas que han inspirado a nuestros mejores cocineros y cocineras y a los que nos dedicamos a comprender el alimento en nuestra historia.

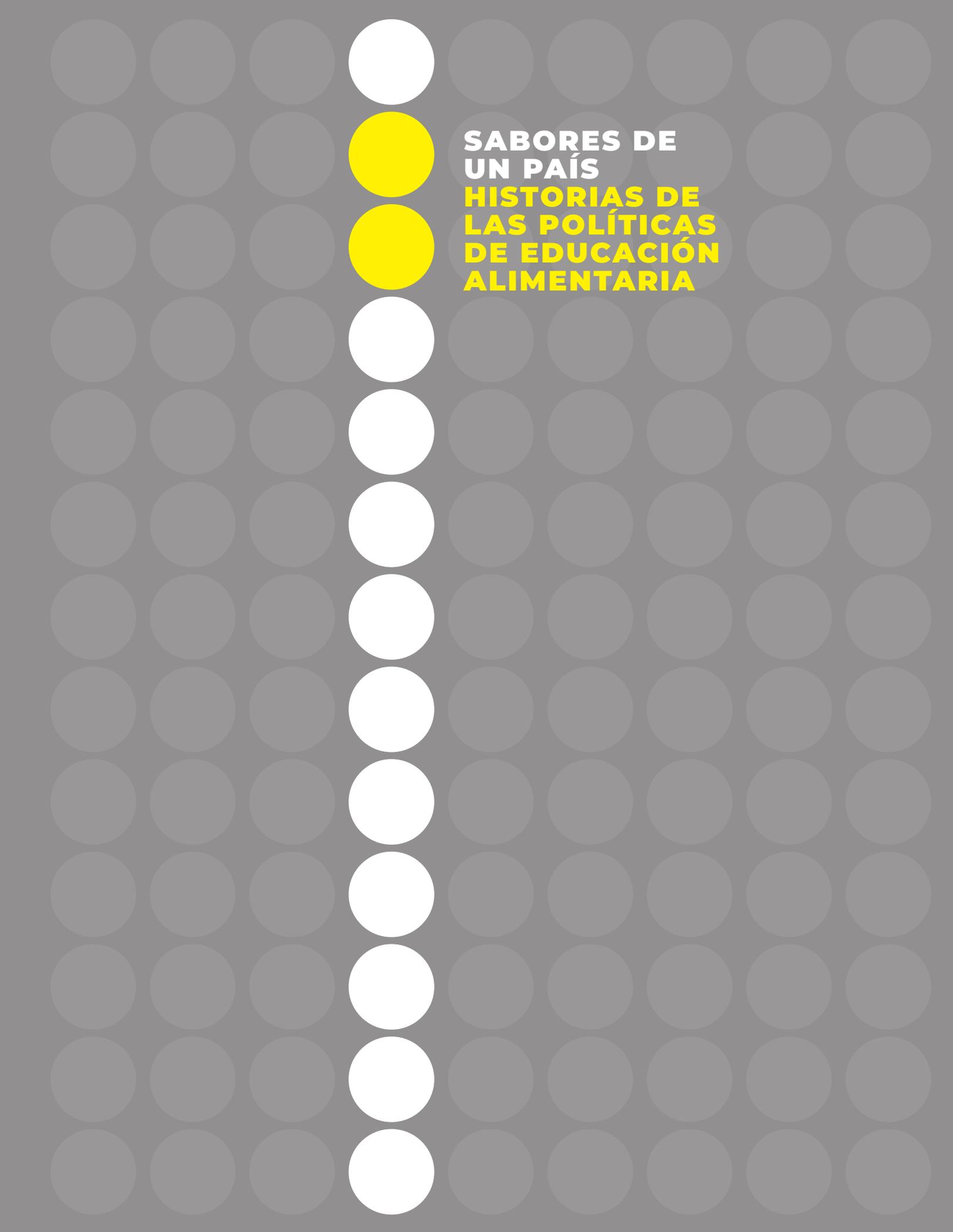
Caracas, julio 2024



Ocarina Castillo D'Imperio

@ocacastillo

Antropóloga, magíster en Historia Contemporánea de Venezuela y doctora en Ciencias Políticas. Miembro de la Academia de Gastronomía Venezolana, electa como Individuo de Número de la Academia Nacional de la Historia hace un par de años. Fundadora del programa Samuel Robinson y del proyecto de estudio interes- cuelas conocido como PCI (Programa de Cooperación Interfacultades), además de la cátedra Antropología de los Sabores de la Escuela de Sociología de la FACES. Gran conocedora de la antropología alimentaria de nuestro país y de otros países de Latinoamérica.



**SABORES DE
UN PAÍS
HISTORIAS DE
LAS POLÍTICAS
DE EDUCACIÓN
ALIMENTARIA**



Interior de la Cocina del Comedor Municipal de Barquisimeto. (Después de 1944).

La gesta fundadora de los comedores escolares venezolanos: una mirada comprensiva desde la gastronomía.

Juan Alonso Molina

Introducción

Hubo un tiempo en que Venezuela tuvo una consistente política de Estado en materia de mejora de la alimentación de sus ciudadanos, particularmente de sus sectores más desposeídos. Rastrear el origen, identificar los hitos fundamentales, verificar la amplitud del alcance y la prolongación en el tiempo, así como valorar la eficacia en el cumplimiento de sus objetivos, es una tarea pertinente en el marco de la emergencia humanitaria compleja que ha experimentado el país desde finales de la segunda década del siglo XXI, con sus dramáticas consecuencias en la desmejora del régimen alimentario de gruesos sectores de la población y en el empobrecimiento de su gastronomía.

Es a fines del siglo XIX cuando se realizan los primeros estudios en materia de calidad de la alimentación del pueblo venezolano y su relación con la salud de sus habitantes. De hecho, apenas a mediados de ese mismo siglo se había consolidado un régimen alimentario criollo relativamente común al conjunto del territorio nacional,⁷ con excepción de las zonas más aisladas de casi exclusiva población indígena.

Son también de origen decimonónico los primeros recetarios de cocina venezolana⁸ y, por otra parte, el desarrollo de la prensa escrita durante esa etapa hizo posible una mayor circulación de ideas y conocimientos

7 José Rafael Lovera. *Historia de la Alimentación en Venezuela*. Caracas, Monte Ávila Editores, 1988, Caps. II y III.

8 El primer recetario venezolano es el de José Antonio Díaz, que aparece inserto bajo el nombre de «Cocina campestre» como parte de su obra *El agricultor venezolano*, impreso en Caracas en 1861. Más tarde, al expirar el siglo XIX, don Tulio Febres Cordero publica en Mérida *Cocina criolla o guía del ama de casa para disponer la comida diaria con prontitud y acierto*.

acerca de las costumbres alimentarias locales⁹. Además, los avances de la medicina europea y la formación de algunos médicos venezolanos en prestigiosas universidades del Viejo Mundo, produjo a su vuelta al país una atención más profesional a los problemas de la sanidad pública en un momento en que el influjo del positivismo¹⁰ permeaba las propias —aunque muy escasas— universidades del patio, particularmente la Universidad Central de Venezuela, en Caracas.¹¹

9 En 1884, por ejemplo, en el diario caraqueño *La Nación*, el joven Luis Razetti, mientras terminaba sus estudios de medicina en la Universidad Central de Venezuela, publica en tres entregas un trabajo denominado «La cocina doméstica en Venezuela», en el cual hace un examen crítico de las condiciones generales en que se practicaba la cocina en los hogares urbanos de lo que hoy llamaríamos clase media, poniendo especial atención a la higiene, a la economía hogareña, al desinterés por la cocina que conducía a una dieta pobre y monótona, y a la consecuente necesidad de las amas de casa y madres de familia de aprender a cocinar y de tomar conciencia sobre la importancia de una buena alimentación para la salud de los suyos. Luis Razetti, «La cocina doméstica en Venezuela». En: *Diario La Nación*, Caracas, 12-07, 31-07 y 18-10-1884. Citado por: José Rafael Lovera, ob.cit. pp. 249-257.

10 La influencia del pensamiento positivista en Venezuela, está claramente asociada a la labor desplegada por el naturalista y pedagogo Adolfo Ernst (Primkenau, Prusia, 1832-Caracas, 1899), desde su llegada al país en 1861, y, en particular, desde su temprana vinculación, en 1863, a la Universidad Central de Venezuela, primero como profesor ad-honorem de la lengua alemana, y, desde 1874 hasta poco antes de su muerte, como titular-fundador de la Cátedra de Historia Natural, en la que introdujo los preceptos evolucionistas y tuvo discípulos tan destacados como Rafael Villavicencio, Luis Razetti, José Gil Fortoul y Lisandro Alvarado. El nuevo paradigma positivista supuso, además, una creciente necesidad de introducir métodos, criterios de análisis y comprobaciones científicas en diversas áreas del quehacer humano, entre las que no escapó la medicina ni la salubridad. Ver: VV. AA. *Diccionario de Historia de Venezuela*, Caracas, Fundación Polar, 2010, Tomo II, pp. 230-231 (Adolfo Ernst); y Tomo III pp. 722-725 (Positivismo). También: Alfredo Jahn, *Homenaje a Ernst. Discurso leído por el Doctor Alfredo Jahn [...]*. Caracas, Lit. y Tip. Del Comercio, 1932, pp. 6-16.

11 Hasta 1891 hubo tan solo dos universidades públicas en Venezuela; a saber, la Universidad Central de Venezuela, en Caracas, y la Universidad de Los Andes, en Mérida. En ese año se crea en Maracaibo la Universidad del Zulia. Sin embargo, estas coexistían con los llamados Colegios Federales de 1.^a Categoría, establecidos en algunas capitales de estados, facultados para conferir grados universitarios en algunas disciplinas como Ciencias Médicas, Ciencias Políticas, Ciencias Filosóficas, Ciencias Eclesiásticas e Ingeniería Civil. Ver: Reinaldo Rojas, «Historia de la Universidad en Venezuela». En: *Revista Historia de la Educación Latinoamericana (Rhela)*, Tunja, Colombia, Vol. 7, año 2005, pp. 73-98.

De allí que en aquel país todavía predominantemente rural y aún no recuperado del tormentoso ciclo de guerras civiles, falta de gobernanza y corrupción que había signado la mayor parte de su joven historia republicana,¹² en la capital, antes de concluir ese siglo, se establecieran las primeras dependencias públicas dedicadas a determinar con el auxilio de la ciencia la calidad de los alimentos expendidos al público,¹³ con mucha frecuencia objeto de numerosas adulteraciones y fraudes, algunas peligrosas para la salud, tal como fue ampliamente registrado por la prensa de la época. Se iniciaba así en Venezuela la andadura de la entonces incipiente disciplina de la Bromatología,¹⁴ como una rama de las ciencias médicas, sentando las

-
- 12 De los 2 millones 323 mil 527 habitantes empadronados por el Censo Nacional de 1891, se calcula que menos del 10% habitaba en zonas urbanas (en centros poblados superiores a 10.000 habitantes), de modo que casi el 90% era población campesina. Ver: Rafael Cartay, «La ocupación del territorio venezolano entre 1787 y 1936». En: Boletín de la Academia Nacional de la Historia, Caracas, Tomo LXXIV, abril-junio 1991, N° 294, pp. 141-154.
- 13 En fecha 10-12-1890, el Gobernador del Distrito Federal, general Neptalí Urdaneta, decreta la creación del Laboratorio Municipal de Caracas, destinando para ello el Laboratorio de Química Agrícola de la Universidad Central, con el fin de prestar «(...) notables servicios a la salubridad pública del Distrito, previniéndola contra los repetidos y criminales abusos que ocasiona la adulteración de las bebidas y de los alimentos que se ofrecen al consumo por un gran número de industriales». Comenzó a funcionar el 01-01-1891 bajo la dirección del químico Vicente Marciano, y en fecha 14-07-1893 había pasado a cargo del Ejecutivo Nacional, pasando a denominarse Laboratorio Nacional, al servicio de los ministerios de Hacienda y de Fomento, así como de la Municipalidad del Distrito Federal. En este último año, en publicaciones oficiales se menciona también la existencia de una «Policía Sanitaria» dedicada a examinar «(...) las materias alimenticias, las bebidas y medicinas que se ofrezcan al consumo (...) impidiendo que se vendan las que fueren perjudiciales(...)». A partir del 18-12-1900, el Laboratorio Nacional empieza a admitir solicitudes de análisis de sus productos por parte de empresas y particulares, previa autorización del Ministerio de Fomento. Ver.: Edgar Abreu Olivo, *Pioneros del primer siglo 1864-1929. La industria de alimentos en Venezuela*, Caracas, Fundación Polar, 2005, pp. 30-31, 41, 50 y 54.
- 14 El primer libro dedicado a esta disciplina en el país fue el *Tratado de la alimentación*, del Dr. Manuel Antonio Diez, publicado por la Tipografía El Cojo, en Caracas, en 1895. Actualmente, la Bromatología se entiende como una ciencia aplicada e interdisciplinaria que responde a un cuerpo coherente de conocimientos sistematizados acerca de la naturaleza de los alimentos, de su composición química y de sus comportamientos bajo diversas condiciones, centrándose en su estudio desde todos los puntos de vista posibles, teniendo en cuenta todos los factores involucrados, tanto en la producción de las materias primas, como en su manipulación,

bases de la comprensión acerca de la relación existente entre alimentación, nutrición, salud y salubridad.

Sin embargo, más allá de la dotación de algunos laboratorios, la creación de la Oficina de Sanidad Nacional¹⁵, el desarrollo de ciertas iniciativas académicas y la institucionalización de programas muy específicos para la mejora de la calidad de productos como, por ejemplo, los panes, la pasta o la leche fresca de vaca —principal vector transmisor de la tuberculosis bovina a humanos—¹⁶, hubo que esperar a la muerte del dictador Juan Vicente Gómez para ver desarrollarse una política de atención más amplia e integral que abarcara servicios alimentarios de calidad a precios subsidiados para los estratos populares, atención especial a personas con enfermedades carenciales y formación e investigación aplicada en el campo de la nutrición.

elaboración, conservación, distribución y consumo; por tanto estrechamente relacionada con la industria alimentaria y la legislación en materia alimentaria. Ver: José Bello Gutiérrez, *Ciencia Bromatológica. Principios generales de los alimentos*, Madrid, Ediciones Díaz de Santos, 2.000, p. 4.

- 15 Este organismo, con un Instituto de Higiene y Laboratorios de Química, Bacteriología y Parasitología, se crea el 13 de noviembre de 1911, siendo su primer director el Dr. Samuel Darío Maldonado. Sucedió a la Comisión de Higiene Pública, establecida el 17-03-1909, considerada como el inicio de la organización sanitaria en Venezuela. Ver: L. G. Chacín Itriago, «Organización de la Higiene Pública en Venezuela». En: Boletín de la Oficina Sanitaria Panamericana (OSP). Año 6, N° 1, enero de 1927, pp. 29-48. También: M. Lares Gabaldón. «Trayectoria de la Sanidad en Venezuela». En: Boletín de la Oficina Sanitaria Panamericana (OSP). Año 20, N° 12, diciembre de 1941, pp. 1260-1263.
- 16 «En los primeros lustros del siglo XX, como la organización sanitaria estaba apenas en sus inicios y prácticamente no existía control alguno sobre el ganado y su producción, la mayor parte de la leche que se consumía procedía de vacas tuberculosas y mastíticas; y de ahí la extensa propagación de la 'tisis', enfermedad que, junto al paludismo y las venéreas, constituyó uno de los azotes que sembró la muerte en la Venezuela de entonces». Edgar Abreu, *Entre campos y puertos. Un siglo de transformación agroalimentaria en Venezuela*, Caracas, Fundación Polar, 2001, p. 455. En las páginas subsiguientes de esta misma publicación se detallan los hitos principales en la lucha por la erradicación del consumo de leche mal procesada y proveniente de animales sin control sanitario.



Carnet de Ángela Rodríguez Cuello como empleada del Patronato Nacional de Comedores Escolares



Tapa del Carnet de empleados del Patronato Nacional de Comedores Escolares

El Patronato Nacional de Comedores Escolares

De hecho, es bajo el gobierno de su sucesor, el general Eleazar López Contreras, a partir de 1936, que la alimentación pasa a ser uno de los aspectos de mayor interés en la sanidad pública con la creación del Ministerio de Sanidad y Asistencia Social¹⁷, la instalación en este de la Comisión Nacional de Alimentación y la organización por ella de la 1.^a Cruzada Venezolana Sanitaria Social —responsable de la iniciativa de los Servicios de Sopa Popular que posteriormente derivarían en los primeros comedores populares¹⁸—.

Además, mientras se adelantaba la realización de estudios de química de los alimentos y aplicación de encuestas alimentarias en varias regiones del país, en 1941, ya bajo el gobierno del general Isaías Medina Angarita, se crea la Sección de Nutrición, adscrita a la Dirección de Salubridad Pública, la cual profundiza y amplía al mismo tiempo los estudios sobre la problemática alimentaria del país.

Así se llega a 1946, cuando después de la llamada Revolución de Octubre¹⁹ que había derrocado al presidente Medina el año anterior, la Junta Revolucionaria de Gobierno crea el Instituto Nacional Pro-Alimentación Popular (INPAP),²⁰ el cual, entre otras atribuciones, asume como misión principal la formación de una red de comedores populares con los ya existentes

17 En agosto de 1930 se había creado el Ministerio de Salubridad y de Agricultura y Cría, pero es seis años más tarde cuando la gestión pública dedicada a la salud se independiza, estableciéndose el Ministerio de Sanidad y Asistencia Social en Gaceta Oficial N° 9.947, del 25-02-1936.

18 El primer Comedor Popular se crea en 1938, en la Plaza España, en Caracas. Poco después se sumaron uno en La Guaira, y otros en La Pastora, Palo Grande, Puente Sucre y Prado de María, en la capital, aunque al año siguiente se eliminó la mayoría, subsistiendo solamente los de la Plaza España y La Guaira. Ver: INPAP. «La alimentación y los programas de trabajo en el campo de la nutrición en Venezuela». Informe elaborado por el Instituto Nacional Pro-Alimentación Popular para la Oficina Sanitaria Panamericana. En: Boletín de la Oficina Sanitaria Panamericana, diciembre de 1949.

19 Así conocido en la historia venezolana el golpe de Estado realizado por una conjura cívicomilitar de dirigentes del partido Acción Democrática y jóvenes oficiales de las FF. AA. contra el gobierno del presidente Gral. Isaías Medina Angarita, el 18-10-1945. Ver: Rafael Arráiz Lucca. *El «trienio» adeco (1945-1948) y las conquistas de la ciudadanía*, Caracas, Editorial Alfa, 2011.

20 Creado por Decreto N° 420 de la Junta Revolucionaria de Gobierno, del 24-10-1946.



en algunas partes del país, a los que se propone acrecentar hasta cubrir la mayor parte del territorio nacional, bajo su coordinación, administración y supervisión. No obstante, el instituto también asume responsabilidades muy importantes en materia de educación alimentaria, investigación y formación en nutrición, así como de enlace con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO).

En septiembre de 1949 ya tenía en funcionamiento 23 comedores populares, que servían 2 comidas diarias (almuerzos y cenas), a precios entre 1 y 1,5 Bs c/u, dependiendo de la zona de ubicación, cuando almuerzos similares, en las ciudades en que estaban establecidos oscilaban entre 3 y 6 Bs. Tales precios de venta al público contenían un subsidio estatal de entre 26 y 30% de su valor total. La capacidad por turno de cada comedor se ubicaba entre 300 y 500 comensales, sirviendo entre 300 a 1.200 cubiertos diarios.

Para los comedores, el instituto había concebido 60 menús diferentes que constaban de: un plato de sopa; una ración de carne o pescado; una ración de granos, arroz o pasta; una ración de papas, plátanos o legumbres; una fruta; pan y café. Adicionalmente, expendían leche en raciones de $\frac{1}{2}$ litro. Cada menú estaba concebido para aportar aproximadamente 1.400 calorías en cada comida, vale decir 2.800 calorías que sumadas al desayuno hecho en casa por cada asistente al comedor, fácilmente podía permitirle consumir por lo menos 3.200 calorías diarias, suficientes para una alimentación adecuada en su aporte energético.

Por otra parte, las sales minerales y vitaminas de cada uno de los menús antedichos, estaban calculadas para cubrir más del 50% de los requerimientos diarios del venezolano promedio, de modo que el consumo de las dos comidas ofrecidas en los comedores populares, satisfacían cabalmente los requerimientos nutricionales de sus beneficiarios. Para sopesar la magnitud de la empresa asumida, valga recordar que, para fines de ese mismo año, se tenía previsto haber servido un total de 4 millones de comidas en la red de comedores.²¹

Naturalmente, semejantes envergadura y desafíos desde el punto de vista técnico, científico y administrativo, exigieron el establecimiento de una Sección Técnica dentro de la estructura del INPAP, cuyas funciones principales fueron el «asesoramiento y control de la alimentación que se sirve en los Comedores Populares, elaborando menús adecuados de

21 INPAP, ob. cit.

acuerdo con las características de los mismos» y la «realización de estudios e investigaciones nutriológicas con el objeto de conocer los problemas alimentarios que afectan a la población venezolana»

Además, para la fecha, había desarrollado un Laboratorio de Bioquímica de los Alimentos, otro Laboratorio de Conservación de Alimentos con capacidad de elaborar productos para los propios comedores populares y un programa de formación en el exterior para parte de su propio personal técnico; impulsaba la creación de una Comisión o Consejo Nacional de Nutrición según lineamientos de la FAO, proyectaba la capacitación del personal de enfermería del sistema de salud pública en materia de nutrición clínica básica y había creado los primeros servicios públicos de Nutriología y Dietología especializados en el país.

Pero también, como si fuera poco, creó el Consejo Interamericano de Educación Alimentaria (CIDEA), para desarrollar programas formativos y de difusión para la población tanto de zonas urbanas como rurales, entre los cuales estuvo la creación de Clubes Escolares de Nutrición en algunas escuelas y liceos, así como la producción de un programa radial semanal con «conferencias y dramatizaciones sobre temas de nutrición», el cual para la época llegó a tener una audiencia de más de 51.000 radioescuchas por programa.²²

El recetario de los comedores escolares

Para que se tenga una idea del tipo y variedad del recetario utilizado para la confección de los menús de los comedores escolares, podemos reseñar aquí las contempladas en una publicación del Patronato, correspondiente a 1956:²³

• **Sopas**

Sopa de frijoles (con tomates, entre otros ingredientes más comunes);
Sopa juliana (con macarrones, nabos, garbanzos y carne de lagarto,

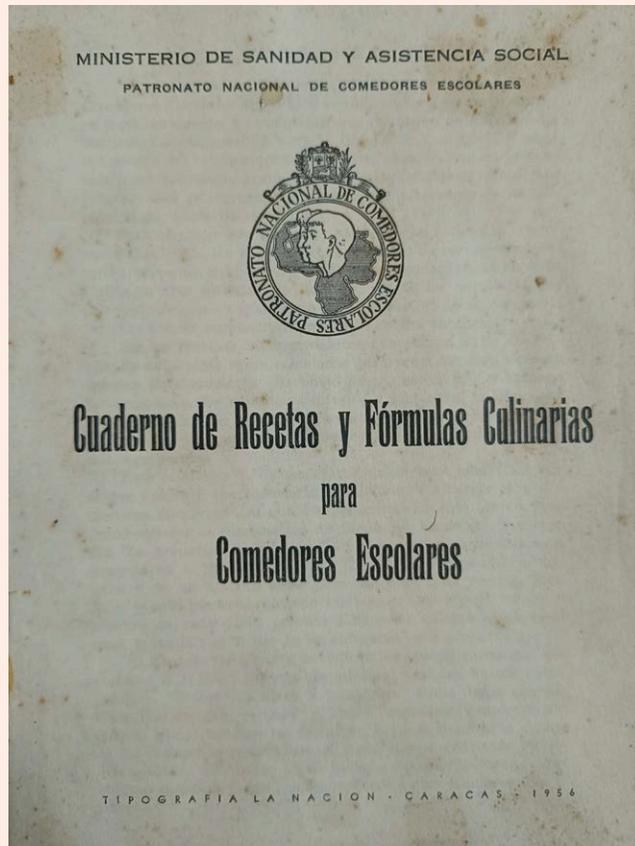
²² Ibídem.

²³ PATRONATO NACIONAL DE COMEDORES ESCOLARES, *Cuaderno de Recetas y Fórmulas Culinarias para Comedores Escolares*. Caracas, Tipografía La Nación, 1956.

entre otros ingredientes más comunes); Sopa de fideos (con carne); Sopa de arvejas (con tomates, entre otros ingredientes más comunes); Sopa de maicena (con leche, mantequilla y queso blanco); Sopa de lentejas; Caraotas guisadas; Puré de caraotas; Caraotas negras (con tomates); Crema de ocumo (con leche, mantequilla y caldo de huesos sin especificar); Hervido criollo (con carne de pecho); Sopa de topochos (con caldo de huesos); Crema de apio (con leche, mantequilla y caldo de huesos sin especificar); Sopa de legumbres (con nabos y arvejas frescas, entre otras verduras más conocidas, y caldo de huesos sin especificar); Sopa de plátanos verdes (con caldo de huesos sin especificar); Crema de cebollas (con leche, mantequilla y caldo de huesos sin especificar); Crema de arvejas (con mantequilla y caldo de huesos sin especificar); Hervido picado (con tomates y carne de pecho); Crema de papas (con leche, mantequilla y caldo de huesos sin especificar); Sopa de tallarines (con tomates, mantequilla, queso blanco y carne de lagarto); Sopa de galletas de soda (con tomates, huevos, leche y caldo de huesos sin especificar); Sopa de caraotas blancas; Sopa de masitas de maíz (con huevos, leche, queso blanco y carne de lagarto); Sopa de arroz (con garbanzos y carne de lagarto); otra Sopa de arroz (sin garbanzos, pero con papas, tomates y carne de lagarto); Sopa de quinchonchos (con tomates); Sopa de pan (con huevos, leche y tomates); Menestrón de caraotas blancas (con tomates y carne de lagarto); Frijolitos blancos guisados (con plátanos maduros, tomates y chicharrón); Sopa de frijolitos blancos (con plátanos maduros y tomates); Sopa de ñame (con tomates y caldo de carne); Crema de espinacas (con leche, mantequilla y caldo de huesos sin especificar); Crema de tomates (con leche, mantequilla y caldo de huesos sin especificar); Crema de avena (con mantequilla, queso blanco y caldo de huesos sin especificar); Crema de ajoporros (con leche, mantequilla y caldo de huesos sin especificar); Sopa verde (con berros, ajoporro, lechugas, perejil, arvejas frescas y caldo de huesos sin especificar); Sopa de harina de maíz tostado (con leche y tocino); Consomé (con queso parmesano, tomates, carne de lagarto); Hervido de frijoles con pescado (con tomates, azúcar y sal al gusto y pescado sin especificar); Crema de jojotos (con leche, mantequilla y harina de trigo); Sopa de frijol de maticas (con fideítos finos, guineos verdes y tomates); Caldo de chipichipes [sic] (con tomates).

• **Ensaladas y legumbres**

Ensalada de remolachas; Ensalada criolla (con papas, cebollas, tomates, aguacates, repollo y huevos); Ensalada de repollo; Ensalada de vainitas; Ensalada de repollo y cebollas (con azúcar); Ensalada de pepinos; Ensalada de aguacate con chayota (con cebollas); Ensalada de tomates (con azúcar); Vainitas en salsa (con tomates y cebollas); Ensalada de tomates y lechugas (con azúcar y limón, sin sal); Ensalada mixta (con papas, cebollas, tomates, huevos, aguacates y zanahorias); otra Ensalada mixta (con remolacha, zanahorias y papas); Repollo al gratén (con huevos, leche, mantequilla, harina de trigo y queso parmesano); Zanahorias ralladas (con azúcar y limón, sin sal); Torta de espinacas (con huevos, harina [de trigo] y azúcar); Ensalada semi-rusa (con papas, zanahorias, nabos y vainitas); Tomates azucarados (con limón); Ensalada de pepinos y tomates; Espinacas a la crema (con leche, mantequilla y harina de trigo); Ensalada de aguacates con papas (con cebollas); Remolachas en azúcar (con limón); Ensalada de chayotas con papas; Berenjenas sudadas (con ajos); Ensalada de rábanos con lechugas (con azúcar); Ensalada de lechuga (con azúcar y limón); Zanahorias sudadas (con mantequilla y azúcar); Remolachas horneadas (con mantequilla, queso amarillo y azúcar); Ensalada de vainitas con cebollas (con azúcar); Pudín de espinacas (con leche, huevos, queso blanco, harina [de trigo] y pan rallado); Ensalada de berros (con azúcar y limón, sin vinagreta básica); otra Ensalada de berros (con azúcar y vinagreta básica, sin limón); Ensalada criolla con mayonesa [preparada *in situ*] (con papas, cebollas, tomates, zanahorias, repollo, encurtido con mostaza, huevos, limón y azúcar); Ensalada especial (con papas, zanahorias, repollo, manzanas, piña, encurtidos en mostaza, limón y azúcar); Chayotas rellenas (con leche, mantequilla, queso blanco y queso amarillo); Berenjenas con tomates (con aceite y manteca); Puré de papas (con leche y mantequilla); Papas al gratén (con leche, mantequilla, queso parmesano y harina de trigo); Papas turmadas [*sic*] (con cebolla, tomates, queso blanco, pan y manteca); Papas horneadas (con mantequilla y queso blanco); Papas sudadas (con cebollas, tomates y manteca); Torta de papas (con mantequilla, queso blanco, harina de trigo y manteca); Yuca en mojo (con pimentón verde, acelgas, perejil, ajos, picante [sin determinar] y azúcar).



• **Pasta**

Espaguetis en leche (con mantequilla y queso blanco); Espaguetis en salsa (con tomates o puré Pampero, cebollas, queso parmesano y manteca]; Macarrones en salsa (con tomates, puré de tomates, cebolla, queso parmesano y manteca); Torta de espaguetis (con leche, queso blanco y huevos).

• **Arroz**

Arroz blanco (con cebolla y manteca); Arroz al gratén (con leche, mantequilla, queso parmesano y harina de trigo); Arroz guisado (con cebollas, pimentón, papas, zanahorias y manteca).

• **Proteínas animales**

- **Pescado**

Albóndigas de sardinas (con pan tostado y huevos); Pescado horneado (con limón y pimentón verde); Pescado seco guisado (con tomates); Pescado frito (con limón y cebollas); Revuelto de bacalao (con huevos y tomates); Pargo con piña (con mantequilla y harina de trigo); Chucho asado (con limón); Coporo frito (con limón).

- **Cochino**

Cochino guisado (con tomates o puré Pampero, y papas).

- **Res**

Carne con papas (con puré de tomates); Carne en salsa (con tomates o salsa de tomates, se entiende que natural); Carne guisada (con vainitas y tomates o puré de tomates); otra Carne guisada (con batatas, plátanos verdes y tomates); otra Carne guisada (con tomates, vinagre y orégano); otra Carne guisada (con tomates y papas); Biftec de carne con cebollas (con vinagre); Carne envuelta horneada (con harina de trigo); Carne asada (solo con ajo y sal); Carne mechada (con vinagre y tocino); Carne a la jardinera (con repollo y lechuga, entre otros ingredientes más comunes); Budín de carne de res (con huevos, leche, bizcocho y alcaparras); Carne en asado (con puré de tomates); Albóndigas a la jardinera (con lechugas, huevos, leche, harina de trigo y pan rallado); Fricasé de carne (con repollo y vinagre); otro Fricasé

de carne (con acelgas y tomates); Estofado de carne (con tomates y pan rallado); Biftecs de carne abizcochada (con pan tostado y rallado, y vinagre); Carne molida (con tomates y cebollas); Ensalada de carne (con zanahorias, vainitas y lechugas); Lomo asado con coco (con cebollas, tomates y vinagre); Pastel de carne con papas (con leche, mantequilla, cebollas y tomates).

- ***Visceras o trastes***

Guisado de callos (con tomates, papas, alcaparras, pan rallado y queso parmesano); Olleta (con hígado, corazón, riñón, bazo y bofe de res, papas, plátanos maduros, vinagre, papelón rallado, malagueta y clavos de olor); Lengua [rellena] en salsa (con carne de cerdo, tomates, alcaparras, aceitunas y sal de nitro).

• ***Otras especies animales***

Conejo guisado con coco (con tomates y vinagre); Tortuga guisada (con tomates, alcaparras y pasas).

- ***Huevos***

Carne molida con huevo (con puré de tomates y alcaparras); Tortilla de carne; Huevos revueltos (con cebollas, tomates y chayotas); Huevos fritos; Espinacas con huevos (con queso parmesano, mantequilla, leche y harina de trigo); Tortilla de huevos (con cebollas); Tortilla de cebollas [idéntica a la anterior, probable error de transcripción]; Huevos al horno (con leche, mantequilla y harina de trigo).

- ***Hallacas, bollos y arepas***

Hallacas andinas (con carne de res, de cochino, tocino y empella, tomates, garbanzos, vino dulce, vinagre y maíz pilado); Hallacas marabinas (con carne de res, de cochino, tocino y empella, ajos, tomates, garbanzos, vino blanco, vinagre, aceite fino [sic], guayabita dulce, comino, pimenta, canela y maíz pilado); Hallacas larenses (con carne de res, de cochino y tocino, ajos, papas, apio, tomates, cebollín, vino [sin determinar], aceite [sin determinar], comino y maíz pilado); Bollos Pelones (con carne de res y hojas de repollo); Arepas (con maíz amarillo [sin pilar]).

- Dulces

Torta de auyama (con leche, mantequilla, huevos, pasitas y vainilla); Torta de pan (con leche, mantequilla, huevos, pasitas y vainilla); Plátanos al caramelo (con papelón, manteca y clavos de olor); otros Plátanos al caramelo (con papelón y clavos de olor, sin manteca); otros Plátanos al caramelo (con azúcar, canela y manteca); Torta de plátanos (con mantequilla, huevos, queso blanco, pan rallado, pasitas y vainilla); Batatas al caramelo (con papelón y manteca); Torta de cambur (con leche, mantequilla, huevos, maicena, pan en rebanadas, limón y vainilla); Torta de zanahorias (con leche, mantequilla, queso blanco, pasitas y vainilla); Cambures horneados (con mantequilla); Flan de cambur (con plátanos maduros, leche, huevos y vainilla); Buñuelos [de yuca] (con huevos, queso [sin determinar], azúcar y manteca); Pastel de [plátanos] maduros (con huevos, queso blanco, harina de trigo, canela y manteca).

Salsas

Salsa blanca bechamel clara (con leche, mantequilla y harina de trigo); Salsa blanca medianamente clara (con leche, mantequilla y harina de trigo [en distintas proporciones que la anterior receta]); Salsa blanca espesa (con leche, mantequilla y harina de trigo, en distintas proporciones a las de las dos anteriores recetas); Salsa de tomates (con cebollas, puré o jugo de tomates, mantequilla, harina de trigo y azúcar, sin aceite ni manteca); Salsa mayonesa (con mostaza, vinagre y limón); Salsa francesa (con vinagre, aceite, limón, azúcar y mostaza en polvo).

La lupa sobre las recetas

Como ven, un total de 159 recetas para la confección de 60 menús escolares, cada una de las cuales con las cantidades de nutrientes especificadas para suplir en su conjunto la mayor parte de los requerimientos de un niño sano, de acuerdo con los estándares de la época. No obstante, desde un punto de vista estrictamente culinario, llaman la atención los siguientes aspectos:

- 1 Las cantidades de sal casi nunca son especificadas, sino señaladas como «sal al gusto».

- 2 La grasa indicada para la preparación de sofritos, frituras, guisos y salsas, es la manteca, así sin especificar si vegetal o de cochino, aunque lo más probable es que fuera vegetal, por la mayor accesibilidad e inocuidad de este producto, ya industrializado y disponible en los circuitos comerciales de la época.
- 3 La carne de res casi siempre se indica así, de forma genérica, sin especificar los cortes.
- 4 La proteína animal más indicada para su uso en el recetario es la carne de res con un 35,44 % del total, incluyendo las numerosas sopas que exigen caldo de huesos. En segundo lugar, la mantequilla, con 23,41%. En tercer lugar los huevos con un 17,08%. En cuarto lugar, quesos de varios tipos con un 13,29%. Y, en quinto lugar, pescado con un 5,6%.
- 5 Curiosamente, la carne de cochino se indica en una sola receta, probablemente por las dificultades que en la época plantearía la obtención de carne de animales beneficiados en mataderos, o sea, inocua.
- 6 La preparación de sopas, guisos, sofritos y salsas o rellenos para las proteínas animales, casi siempre lleva indicado el uso de «aliños verdes», sin especificar cuáles ni indicación de cantidad, solo «al gusto».
- 7 El uso de aceite vegetal, así sin especificar su materia prima de obtención, se circunscribe casi exclusivamente a las ensaladas, es decir, crudo, sin someter a cocción alguna.
- 8 La mayonesa, más tarde omnipresente en la mesa popular venezolana, solo aparece indicada como ingrediente en una receta.
- 9 El aderezo general para casi todas las ensaladas está compuesto por aceite, vinagre y sal, pero en unas pocas se prescinde de este aderezo y se sustituye por azúcar y limón.
- 10 El maíz indicado es entero o pilado, que era el disponible en el mercado nacional.²⁴

24 La primera patente para la producción industrial de una «harina de masa de maíz» o «masa de maíz deshidratada» se registra el 04-06-1954 con el N° 5.176 a nombre del Ing° Mecánico Luis Caballero Mejías (1903-1959), para una empresa de su propiedad identificada como «La Arepera C. A.». Sin embargo, por diversas razones, aún no estudiadas en profundidad, no logró desarrollar una producción comercial que le permitiera popularizar su producto. Más tarde, las empresas Polar, aprovechando el desarrollo de hojuelas de maíz producidas para reducir los costos de uso exclusivo de cebada en la elaboración de cerveza en su planta de Cagua desde 1954, comienzan a producir su propia harina precocida y crean la marca P.A.N., con la cual logran a partir de diciembre de 1960, convertirla en

11 En las preparaciones dulces, el edulcorante más indicado es el azúcar —en más de un 70% de ellas— antes que el papelón.

Por otra parte, es dable destacar que las recetas estaban calculadas en cantidades estimadas para la preparación de 100 raciones para niños cada una, sin dejar de tomar en cuenta que las ecónomas responsables de cada comedor debían ajustarlas de acuerdo al número de niños que debieran atenderse en cada servicio, pues la capacidad de los comedores por cada turno era de no menos de 300 bandejas. De ahí que las cantidades de ingredientes, su peso, la batería de cocina y demás equipos necesarios para su preparación fuesen necesariamente de una magnitud considerable, solo posible de manipular eficientemente mediante un trabajo de equipo con personal muy bien preparado.

Además, según la información suministrada por la señora Belén López, ecónoma jubilada del Patronato Nacional de Comedores Escolares en Barquisimeto²⁵, periódicamente se recibían niños con indicaciones específicas acerca de las dietas a serles suministradas, por razón de padecer enfermedades carenciales diagnosticadas en las revisiones médicas a que eran sometidos en sus escuelas. De modo que debían también producir raciones especiales para estos casos.

Para ello, de acuerdo con el mismo testimonio, las aspirantes a ecónomas —pues durante décadas solo admitieron mujeres— debían recibir un curso intensivo, cinco días a la semana, en la Escuela de Cocina perteneciente al Patronato Nacional de Comedores Escolares, en Caracas,

pocos años en un producto de primera necesidad en los hogares venezolanos. Rafael Cartay, «El consumo del maíz en Venezuela». En: Humberto Fontana Nieves y Carlos González Narváez (Comp.). *El maíz en Venezuela*, Caracas, Fundación Polar, 2000, pp. 439-465. Sobre el Ing^o Caballero Mejías, consultar el *blog* abierto por su única hija sobreviviente, Clementina Caballero Pereira, en el cual niega la supuesta venta de la patente que hicieran sus padres a Lorenzo Mendoza Fleury, tal como se ha difundido mediante las redes sociales. Disponible en: <https://luiscaballeromejias.com> (Consultado el 24-06-2024).

25 Belén López y su madre, la señora Ángela Rodríguez de López, fueron directoras ecónomas a cargo de varios comedores escolares y de instituciones hospitalarias en Barquisimeto, ambas jubiladas después de una larga trayectoria por el Instituto Nacional de Nutrición que había absorbido los órganos dependientes del Patronato Nacional de Comedores Escolares. La señora Rodríguez fue ecónoma del Comedor Escolar Municipal de Barquisimeto a partir de 1944. El testimonio de la señora López fue recogido por el autor del presente artículo en 2016.

en las instalaciones del Instituto Nacional de Nutrición, durante un lapso de aproximadamente 6 meses continuos, donde se capacitaban en teoría y práctica de fundamentos de administración, control de costos, selección, compras y almacenamiento de alimentos, principios generales de nutrición, higiene y manipulación de alimentos, educación sanitaria, seguridad laboral, cocina, conservación y servicio de alimentos. Con la aprobación del mismo recibían el certificado que les permitía comenzar a obrar como ecónomas responsables o auxiliares de comedores escolares, populares o incluso de instituciones de salud, como hospitales, sanatorios y ambulatorios, todos dependientes del Ministerio de Sanidad y Asistencia Social. Además, periódicamente se les ofrecían cursillos de capacitación.

El Quincenario *Ser* y la educación alimentaria

A falta de testimonios documentales acerca del p^éns^um de estudios y lineamientos pedagógicos de la enseñanza culinaria recibida por aspirantes a ecónomas y auxiliares de comedores escolares, podemos permitirnos analizar concienzudamente la información contenida en algunos ejemplares del quincenario *Ser*, órgano divulgativo de la División de Educación Sanitaria del MSAS desde 1946²⁶ —conservados por la mencionada señora López—, con relación a los aspectos allí desarrollados sobre alimentación, nutrición, higiene, preparación y servicio de alimentos; dando por supuesto que al pertenecer al mismo ministerio y época, tales aspectos deben reflejar en gran medida los principios, valores, conceptos, preceptos y fundamentos técnicos impartidos en los cursos de cocina del Patronato Nacional de Comedores Escolares.

26 Esta publicación comenzó «(...) a imprimirse en julio de 1946, con un tiraje de 20.000 ejemplares, tamaño tabloide, de cuatro páginas, a un color. En el año 1951 fue elevado su tiraje a 45.000 ejemplares, con ocho páginas, de las cuales dos eran impresas a cuatro colores. En 1955, fue elevado el tiraje a 60.000 ejemplares, siendo rebajado a 45.000, en 1957, para ascender de nuevo a 60.000 a partir de julio de 1958», *Ser*, Órgano divulgativo del Ministerio de Sanidad y Asistencia Social. Editado por la División de Educación Sanitaria, Caracas, Año 14, N^{os}. 336-337, 15 y 31 de julio de 1960, p. 3. Todavía en la década de 1970 se seguía publicando y distribuyendo por todo el país.

En este sentido, es notable la vigencia de muchos de los conceptos allí emitidos acerca del valor de una alimentación variada, balanceada y adecuada a la edad y a los requerimientos propios de determinadas ocupaciones del ser humano. Puede afirmarse, sin lugar a dudas, que la visión predominante sobre el hecho alimentario era integral, basada en la convicción de la estrecha relación existente entre la alimentación y la salud, la educación y la nutrición, la higiene y la calidad de los alimentos, las condiciones materiales de la vida y el disfrute de la comida, todo ello enmarcado en un conocimiento y valoración profundos de la realidad nacional imperante en la época, con objetivos claros de superación y mejora (ver Apéndices 1, 2 y 3).

Allí podemos observar también el afán por la enseñanza de buenos hábitos de alimentación desde la más temprana edad, la práctica segura del trabajo en cocina, la promoción del consumo de productos de la despensa criolla, particularmente de frutas tropicales, la importancia del orden y de la higiene en la preparación de los alimentos, así como del máximo aprovechamiento de los mismos. Y no faltan, desde luego, las advertencias bien fundamentadas acerca de las consecuencias de las carencias o excesos en el consumo de ciertos alimentos.

Visto a la distancia, es inevitable destacar el empeño puesto en la promoción de la ingesta del maíz amarillo en lugar del maíz blanco, habida cuenta de la científicamente comprobada mayor capacidad nutricional del primero, particularmente si el maíz blanco no se nixtamaliza²⁷.

Desde luego, eran los tiempos anteriores a la popularización de la harina de maíz precocida y las familias venezolanas dependían de cultivar su propio maíz o de adquirir el maíz en grano, entero o pilado; la masa lista para hacer las arepas o estas ya hechas, asadas o listas para asar, en cualquiera de cuyos casos podía tratarse del maíz amarillo o blanco, si bien cada cual se prefería para ciertos usos, como hasta hoy día: el maíz amarillo

27 Básicamente, la diferencia favorable al consumo de maíz amarillo es por su alto contenido de Vitamina A (300 UI), en contraposición al maíz blanco, que no la contiene, a menos que sea sometido al proceso conocido como nixtamalización, como el usado en Venezuela para producir las llamadas arepas «peladas», con base en el remojo en agua con ceniza o cal hidratada. Ver: «Frutas. Valores nutritivos por 100 grs. de la parte comestible». En: *Ser*, Publicación quincenal del Departamento de Educación Sanitaria del Ministerio de Sanidad y Asistencia Social, Caracas, Año XXVIII, N^{os}. 615-618, noviembre-diciembre de 1973, pp. 8-9.

para cachapas o hallaquitas dulces, y el blanco para las arepas, por ejemplo. (Ver Apéndice 4).

Asimismo, la estrategia de promoción del consumo de frutas criollas puede entenderse mejor si se toma en cuenta que todavía no se había generalizado el consumo de jugos naturales envasados por la agroindustria, pero en las cadenas de *retail* de alimentos, entonces en auge, se ofrecían a la venta gran cantidad de frutas importadas como manzanas, peras, duraznos, melocotones y ciruelas, que competían ventajosamente por su novedad y exotismo con las frutas conocidas.²⁸

Adicionalmente, conseguimos exhortaciones a los consumidores de la mesa pública, es decir, a la clientela de restaurantes, dirigidas a estimular el espíritu crítico respecto del orden, el aseo e higiene tanto de los locales como de su operación, así como de la calidad de los alimentos servidos. (Ver Apéndice 5).

En cualquier caso, es dable suponer que en los comedores administrados por el Patronato Nacional de Comedores Escolares tales recomendaciones fuesen más bien directrices de acción determinantes en la ejecución de políticas de adquisición de insumos y preparación de los alimentos para sus beneficiarios.

Conclusiones provisionales

Obviamente, el presente texto no pretende —ni podría— agotar el venero que para la investigación de la historia de la enseñanza culinaria en Venezuela puede significar el estudio de la formación de ecónomas y auxiliares de comedores escolares durante las aproximadamente cuatro

28 En la década de 1950, autores como Ramón David León, Mario Briceño Iragorri, Aníbal Lisandro Alvarado y Conny Méndez, entre otros, llaman la atención en la prensa nacional acerca del desplazamiento del cultivo, comercio y consumo de numerosos productos y preparaciones vernáculos por parte de otros importados, ajenos a la cultura, hábitos alimentarios e historia venezolanas, que habían empezado a inundar los anaqueles y mostradores de abastos y supermercados, así como de los medios de comunicación masivos, como producto del sostenido aumento de la renta petrolera y el uso de tales recursos para financiar importaciones. Ver: Mario Briceño-Iragorri. *Alegría de la tierra. Pequeña apología de nuestra agricultura antigua*. Caracas, Ed. Ávila, 1952, 164 p. También Ramón David León, *Geografía Gastronómica de Venezuela*. Caracas, Tipografía Garrido, 1954. 186 p. Y, Aníbal Lisandro Alvarado, *Menú-Vernaculismos*, Madrid, Ed. Edime, 1953, 172 p.

décadas que tuvo vigencia el Patronato Nacional de Comedores Escolares en el país. Mucha más información documental haría falta examinar, contrastar y analizar para comprender el valor, la significación y la trascendencia de tan duradero programa de asistencia alimentaria, buena parte de él desarrollado en medio de episodios de notable turbulencia política.

La natural perspicacia del investigador histórico se plantea preguntas cuya falta de respuesta en las circunstancias actuales, no invalidan su interés. Faltaría, por ejemplo, conocer el p^éns^um de estudios y los programas que regían para cada asignatura, los fundamentos didácticos y los sistemas de evaluación, la selección de los participantes, la ubicación y dotación de las aulas donde se impartía la enseñanza práctica culinaria, las políticas de adquisición de insumos, la composición del personal de instructores de cocina o el número total de sus egresados; y cómo todo eso evolucionó a lo largo de los años, en la medida en que crecía el número de comedores escolares y otros servicios de alimentación a los que destinaban sus egresados, hasta la mengua, extinción o integración a otro tipo de programas en los que se desdibujaron sus propósitos y métodos de trabajo iniciales.

En todo caso, no cabe duda de que estamos en presencia de un aspecto poco conocido de la formación culinaria en Venezuela —más allá del muy especializado campo de la sanidad y la nutrición públicas—, que bien merece la atención de los estudiosos de la gastronomía, pues comprende nociones, adelantos, estrategias, políticas, métodos y acciones que fueron fundamentales para mejorar la calidad general de la alimentación, contribuir a superar carencias nutricionales, mejorar el aprovechamiento de la despensa venezolana, profesionalizar la práctica culinaria y actualizar los conocimientos en materia alimentaria, nutricional y culinaria, sosteniéndolos sobre bases científicas.

Lamentablemente, la falta de estudios más amplios y exhaustivos impide en este momento cuantificar la magnitud de tales aportes, pero la extensión de los comedores a todos los estados del país y no solamente a sus capitales, durante las cuatro décadas que duró su apogeo, permiten establecer en cientos de miles los venezolanos que fueron sus beneficiarios directos e indirectos, y cuyos hábitos de alimentación y el desarrollo pleno de sus potencialidades debido a una condición de vida más saludable, fueron positivamente impactados por la gestión del Patronato Nacional de Comedores Escolares y las generaciones de ecónomas y auxiliares de comedores formadas durante la existencia del programa y destinadas a trabajar a todo lo largo y ancho del país.

Barquisimeto, julio de 2024

APÉNDICE 1

20 reglas de higiene para los compradores de alimentos²⁹

1. Adquirir alimentos en negocios que reúnan buenas condiciones higiénicas.
2. Comprar alimentos en los negocios donde los manipuladores usen uniforme en buen estado de limpieza.
3. Comprar en los negocios donde se mantengan aseados el local, los utensilios, máquinas y demás enseres de elaboración y expendio de alimentos.
4. Comprar en establecimientos que mantengan las basuras y desperdicios en depósitos adecuados.
5. Comprar en los negocios que mantengan protegidos los alimentos de las moscas.
6. Comprar y mostrar su satisfacción adquiriendo los alimentos donde los manipuladores usen las uñas cortas y limpias.
7. Comprar donde se expendan alimentos de buena calidad.
8. Adquirir los alimentos donde son lavados periódicamente los utensilios y la maquinaria que se emplean en su manipulación.
9. Comprar en los negocios que mantienen agua corriente en abundancia, caliente y fría.
10. Comprar en los negocios donde lavan los utensilios con detergentes, los dejan escurrir y no usan paños para secarlos.
11. Comprar en negocios donde guardan los alimentos en estantes cerrados, refrigerados y con divisiones con cubiertas impermeables e inoxidables.
12. Adquirir alimentos únicamente en los negocios que tiran al depósito de basuras, desperdicios y alimentos descompuestos.
13. Comprar en negocios donde note que los manipuladores se hagan una buena limpieza de las manos con agua limpia, jabón y cepillo.

²⁹ *Ser*, Publicación quincenal de la División de Educación Sanitaria del Ministerio de Sanidad y Asistencia Social, Caracas, Año XXIV, N^{os.} 535-538, julio-agosto de 1970, p. 6.

14. Comprar en negocios donde no existan moscas, ratones, cucarachas y otras alimañas portadoras de enfermedades.
15. Comprar en los negocios donde sus dueños protegen los alimentos, los mantienen en estantes apropiados y separados del suelo.
16. Antes de comprar un alimento enlatado fijarse en el rótulo del recipiente para cerciorarse qué compra, y al mismo tiempo poder apreciar condiciones de conservación del envase.
17. No comprar en negocios donde alguno de los manipuladores de alimentos tenga signos de catarro, lesiones de la piel, tosa o manifieste enfermedad.
18. Desechar adquirir alimentos donde los empleados tengan la cabeza descubierta, se peinen durante el trabajo, se rasquen la cabeza, se hurguen la nariz, etc.
19. No comprar donde los manipuladores fumen mientras están preparando o sirviendo alimentos o se mojen los dedos en saliva para tomar las servilletas de papel.
20. Comprar solo en negocios donde tienen sitio aparte para colgar los trajes, útiles de aseo personal y utensilios de aseo del local.

APÉNDICE 2

20 reglas de higiene personal para los manipuladores de alimentos³⁰

1. No prepare o sirva alimentos si tiene catarro, o disentería, o alguna enfermedad de la piel.
2. No olvide lavarse las manos con agua y jabón antes de comenzar su trabajo o después de haber ido al excusado.
3. No se lave las manos en el lavaplatos o donde se preparen alimentos.
4. No tenga en las manos o dedos, curas o vendajes sucios.
5. Tenga siempre las uñas cortas y limpias.
6. Los uniformes o ropas de trabajo deben estar siempre muy limpios.

30 *Ser*, Publicación quincenal de la División de Educación Sanitaria del Ministerio de Sanidad y Asistencia Social, Caracas, Año XV, N^{os}. 348-349-350-351, 15 y 31 de enero, 15 y 28 de febrero de 1961, p. 13.

7. Trabaje siempre con la cabeza cubierta.
8. No se rasque la cabeza, ni la nariz ni se frote los ojos mientras esté trabajando.
9. No se alise o peine el cabello durante el trabajo.
10. No se coloque el lápiz en el pelo o detrás de la oreja.
11. No use las toallas o los paños de servir o los paños de cocina para secarse las manos.
12. No tosa o estornude sin cubrirse la boca y la nariz con el pañuelo.
13. Después de toser, estornudar o sonarse la nariz, lávese las manos.
14. No escupa en el suelo.
15. No fume mientras esté preparando o sirviendo alimentos.
16. No se moje los dedos en saliva para tomar las servilletas de papel.
17. No se cambie el traje ni lo cuelgue cerca de donde haya alimentos.
18. No use adornos o joyas que puedan caer dentro de los alimentos durante la preparación o servicio.
19. No sirva en un vaso o plato que no haya sido debidamente lavado después de usado por otra persona.
20. Tan pronto tenga una herida o cortadura, acuda al botiquín de primeros auxilios y aplíquese la cura correspondiente.

APÉNDICE 3

Servicio de dietética³¹

1. Trate siempre a las ollas y al equipo de cocina como si estuvieran extremadamente calientes: tómelos con pinzas, instrumentos adecuados o algún pedazo de género [es decir, tela o trapo] apropiado. Tenga un espacio libre para poner las ollas al sacarlas del fuego. Cuando mueva recipientes muy pesados y calientes hágase ayudar.
2. Los carritos con comidas calientes deberán ser llevados despacio por los corredores. Para proteger sus manos use los mangos.
3. Los carritos de comida deberán estacionarse siempre contra la pared y lejos de los cruces de corredores.

31 *Ser*, Publicación quincenal de la División de Educación Sanitaria del Ministerio de Sanidad y Asistencia Social, Caracas, Año XXIII, N^{os.} 499-500, enero de 1969, p. 4.

4. Cuando lleve una cafetera: a) camine de modo de no tropezar y tómla o déjela cómodamente, sin estirar el brazo; b) cuando llene una cafetera use un recipiente que pueda ser manejado cómodamente.
5. Revise todos los platos y vasos antes de usarlos, separando los que estén rajados o astillados, colocándolos en lugares que estén asignados para ello.
6. Lave los platos y los vasos separadamente. Nunca ponga todos los vasos dentro de la pileta. Lave las piezas separadamente. Si se rompe algún vaso dentro de la pileta, vacíela y saque los pedazos, de modo de poder trabajar en un lugar seguro. También es peligroso amontonar los platos y vasos en pilas demasiado altas.
7. Las campanas [de extracción] que están sobre las cocinas deben ser limpiadas periódicamente de la suciedad y de la grasa.
8. Las ollas deberán ser colocadas de modo que los mangos no sobresalgan del borde de la cocina.
9. Todo lo que se derrame deberá ser limpiado inmediatamente, para prevenir que otras personas se ensucien.
10. Mantenga todos los cuchillos, sierras y cuchillas afilados y convenientemente protegidos. No los deje encima de las mesas.
11. Los protectores de los cuchillos de carne, pan, verduras, etc., son para su seguridad. Manténgalos siempre en su lugar.
12. Mantenga sus manos lejos de los recipientes de las máquinas de picar carne, máquinas mezcladoras, etc. Use las cucharas de madera que se proporcionan para ese uso.
13. No guarde platos, vasos u otros artículos, sobre mesas o estantes donde se prepara la comida.
14. Abra todas las latas con un abridor de latas y preferentemente del tipo giratorio. Evite usar un abridor con una hoja sin filo, que puede dejar un borde mellado en la lata.
15. Cerciórese que el enlatado presente etiqueta que garantice su procedencia, contenido, calidad y aprobación del producto.
16. Cerciórese de que no contiene gases producidos por la descomposición del producto que se manifiesta por abombamiento.
17. Que no muestre signos de oxidación que indique ser un producto almacenado en malas condiciones y por largo tiempo.
18. Que no presente puntos de soldadura que haga sospechar su adulteración.

19. No comprar producto destapado, primero cerciorarse de su adecuada preparación y conservación; y en todo caso ser destapado en su presencia.
20. Todo enlatado antes de ser introducido en la nevera ha de ser previamente lavado, así evitará que al gotear, contamine los alimentos colocados en los tramos inferiores.
21. Lavar todo enlatado antes de destaparse, en los bordes se acumula el sucio que se mezcla con el contenido al desbordarse en el momento de destaparlo.
22. Todo enlatado al ser destapado, su contenido debe trasladarse a un envase, sea de vidrio, porcelana, etc., y luego colocado en la nevera para su conservación.

APÉNDICE 4

Ventajas alimenticias del maíz amarillo³²

Desde el punto de vista alimenticio, existen marcadas diferencias en las distintas variedades de maíz. El maíz amarillo, por ejemplo, es más rico en vitaminas que el maíz blanco. El color de las variedades de maíz amarillo es lo que precisamente se transforma en vitamina A, una vez que este es consumido. Así, pues, cuando Ud. lo come, está haciendo una buena provisión de fortaleza para su organismo.

La Vitamina A es necesaria para el crecimiento, y, por tanto, de especial importancia para niños y adolescentes.

La Vitamina A protege el organismo contra las infecciones y aumenta la resistencia contra la tuberculosis. Por ello, el maíz amarillo debe preferirse al maíz blanco en la dieta venezolana, muy especialmente en la alimentación de niños y jóvenes.

Venezolano:

Para una mejor nutrición de tus hijos; para adquirir mayor resistencia a las enfermedades y, en general, para balancear la dieta diaria, consume **MAÍZ AMARILLO**.

32 Ser, Órgano divulgativo del Ministerio de Sanidad y Asistencia Social. Editado por la División de Educación Sanitaria, Caracas, Año 14, N^{os}. 328-329, 15 y 31 de marzo de 1960, p. 11.

APÉNDICE 5

Reclame limpieza en los restaurantes³³

Los alimentos pueden ser vehículo de numerosas enfermedades, cuando ellos, bien sea en su elaboración, extracción, conservación, manipulación, etc., no llenan las condiciones exigidas por la higiene. En estas circunstancias, lejos de desempeñar el papel fundamental de mantenedores de la vida, pueden convertirse en los destructores de ella.

En los establecimientos denominados restaurantes, en los que se preparan y venden al público alimentos, es en donde deben observarse más cuidadosamente las reglas concernientes a la elaboración, conservación y manipulación de esos alimentos, por cuanto el volumen de los servicios y la rapidez con que ellos deben ser prestados, pueden inducir a las personas encargadas de manipular los alimentos, a no cuidar de que tanto los utensilios para prepararlos, como los sitios para la condimentación y las materias primas utilizadas, estén completamente aseados. Esto significa entre otras cosas, evitar que en los utensilios y sitios se posen las moscas y otros insectos dañinos, los cuales, con la gran cantidad de microbios que llevan en sus patas y trompas, podrían, como vehículos de enfermedades, provocar la contaminación de la comida, con el consiguiente riesgo para el público consumidor.

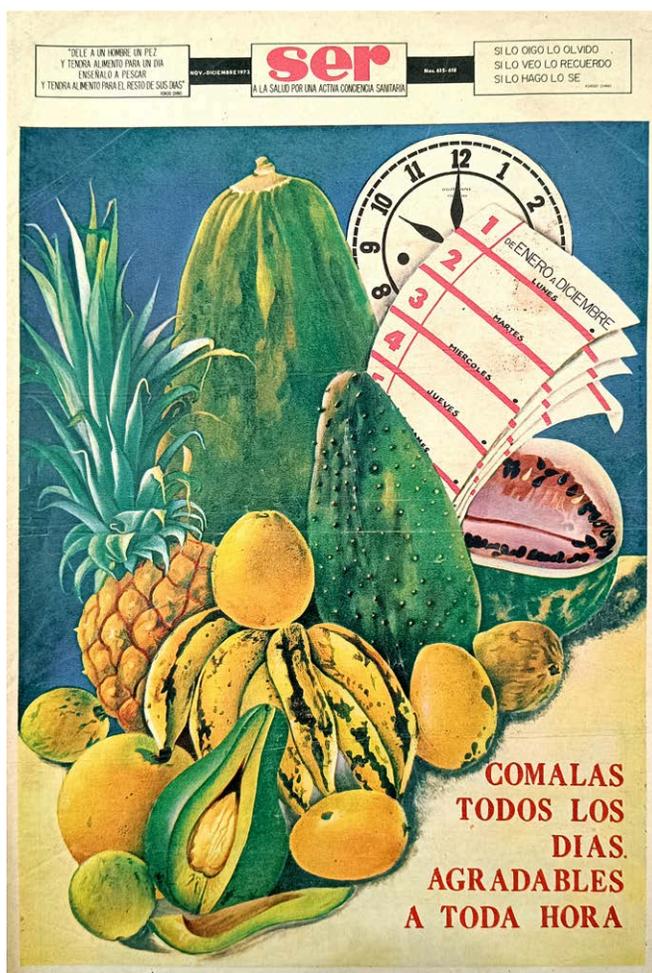
Por otra parte, es necesario observar y examinar muy cuidadosamente los elementos a emplearse para la confección de la «carta»: alimentos descompuestos por falta de una refrigeración adecuada, o que hayan estado expuestos a los insectos, o en libre contacto con el polvo ambiental, en una palabra, mal conservados, pueden igualmente enfermar a quienes lo ingieren.

Además, conviene insistir en el aspecto de orden estético, como factor de prevención de enfermedades: si las personas encargadas de preparar o servir los alimentos a expenderse al público, es decir, quienes los manipulan, no han tomado las debidas precauciones de vestir con limpieza, mantener las manos bien aseadas a base de agua y jabón, cuidar de que las uñas se encuentren libres de suciedades, esa persona puede convertirse en un riesgo para quienes concurran a los restaurantes.

33 *Ser*, Publicación quincenal de la División de Educación Sanitaria del Ministerio de Sanidad y Asistencia Social, Caracas, Año XV, N^{os}. 348-349-350-351, 15 y 31 de enero, 15 y 28 de febrero de 1961, p. 27.

El público que, por necesidad o por placer, acude a los restaurantes, tiene perfecto derecho a reclamar ante quien corresponde, no sólo que se le sirva el alimento que busca, sino también que la presentación sea agradable, y que quienes se lo sirvan observen las pautas que la higiene impone sin reparos. Aún más, y esto dado el alto concepto que hoy día se tiene de la salud ciudadana, ese público está en la obligación de ocurrir ante el dueño o representante del negocio y, de no conseguir que su reclamación sea oída, llevar el asunto ante la autoridad sanitaria correspondiente. El día que todos procedamos en esta forma, estaremos prestando un inapreciable servicio a la salud en general, el más valioso de los intereses.

Es necesario igualmente poner de relieve la responsabilidad que tienen los dueños de restaurantes, al admitir entre sus empleados a quienes presenten heridas, úlceras, quemaduras, erupciones, las cuales pueden, por una parte, hacer a esas personas sospechosas de padecer enfermedades contagiosas, y por la otra, provocar desagrado o asco en el ánimo del público.



Portada del quincenario Ser

BIBLIOGRAFÍA

1. Fuentes bibliográficas

- ABREU OLIVO, EDGAR (2005). *Pioneros del primer siglo 1864-1929. La industria de alimentos en Venezuela*. Caracas, Fundación Polar.
- (2001). *Entre campos y puertos. Un siglo de transformación agroalimentaria en Venezuela*. Caracas, Fundación Polar.
- BRICEÑO-IRAGORRI, MARIO (1952). *Alegría de la tierra. Pequeña apología de nuestra agricultura antigua*. Caracas, Ed. Ávila.
- ALVARADO, ANÍBAL LISANDRO (1953). *Menú-Vernaculismos*, Madrid, Ed. Edime.
- ARRAÍZ LUCCA, RAFAEL (2011). *El «trienio» adeco (1945-1948) y las conquistas de la ciudadanía*. Caracas, Editorial Alfa.
- ARCHILA, RICARDO (1956). *Historia de la Sanidad en Venezuela*. Caracas, Imprenta Nacional, 2 tomos.
- BELLO GUTIÉRREZ, JOSÉ (2000). *Ciencia Bromatológica. Principios generales de los alimentos*. Madrid, Ediciones Díaz de Santos.
- CARTAY, RAFAEL (1991). «La ocupación del territorio venezolano entre 1787 y 1936». En: Boletín de la Academia Nacional de la Historia, Caracas, Tomo LXXIV, abril-junio, N° 294, pp. 141-154.
- DÍAZ, JOSÉ ANTONIO (1861), *El agricultor venezolano o Lecciones de agricultura práctica nacional*. Caracas, Imprenta de Melquíades Soriano.
- FEBRES CORDERO, TULLIO (1993). *Cocina criolla o guía del ama de casa para disponer la comida diaria con prontitud y acierto*. 6.ª ed., reimpresión de la 1.ª ed. de 1899. Mérida, la Imprenta de Mérida.
- JAHN, ALFREDO (1932). *Homenaje a Ernst. Discurso leído por el Doctor Alfredo Jahn, Presidente de la Sociedad, en la sesión pública celebrada el 5 de octubre de 1932, para conmemorar el centésimo aniversario del natalicio del Doctor Adolfo Ernst*. Caracas, Lit. y Tip. Del Comercio.
- LANDAETA JIMÉNEZ, MARITZA (2013). «Apuntes para la Historia de la Educación en Nutrición». En: Tejada Lagonel, Miren de, et al., *Educación nutricional para un desarrollo sostenible*, Caracas, Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL), pp. 19-36.
- LEÓN, RAMÓN DAVID (1954). *Geografía Gastronómica de Venezuela*. Caracas, Tipografía Garrido.

- LOVERA, JOSÉ RAFAEL (1988). *Historia de la alimentación en Venezuela*. Caracas, Monte Ávila Editores.
- PATRONATO NACIONAL DE COMEDORES ESCOLARES (1956). *Cuaderno de Recetas y Fórmulas Culinarias para Comedores Escolares*. Caracas, Tipografía La Nación, *Sesenta menús para comedores escolares* (1956). Caracas, Tipografía La Nación.
- ROJAS, REINALDO (2005). «Historia de la Universidad en Venezuela». En: *Revista Historia de la Educación Latinoamericana (Rhela)*, Tunja, Colombia, Vol. 7, pp. 73-98.
- VV. AA. (2010). *Diccionario de Historia de Venezuela*. Caracas, Fundación Polar, 4 tomos, 2ª ed., 1.ª reimpresión.

2. Fuentes hemerográficas

- CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE VENEZUELA. «Ley del Instituto Nacional de Nutrición» (1968). En: *Gaceta Oficial de la República de Venezuela*, N° 28.727, setiembre, 12.
- GARCÍA BRAVO, MILAIDI DE LAS ROSAS *et al.* (2012). «Evolución histórica de los programas alimentario-nutricionales en Venezuela». En: *Revista Agroalimentaria*, Vol. 18, N° 35, julio-diciembre, pp. 43-59.
- INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICIÓN. «11 de mayo Día Nacional de las Ecónomas». En: *INN Es Noticia*, Año 2, N° 2, p. 8.
- MINISTERIO DE SANIDAD Y ASISTENCIA SOCIAL. Quincenario *Ser*. Órgano divulgativo de la División de Educación Sanitaria, Caracas, Ejemplares consultados: N°s. 322-323, 324, 325, 326-327, 328-329, 330-331, 332-333, 334-335, 336-337, 338-339, 340-341, 342-343, 344-345, 346-347 (1960); 348-349-350-351, 352-353, 354-355, 356-357 (1961); 499-500 (1969); 535-538 (1970); 615-618 (1973).

3. Fuentes documentales

- CHACÍN ITRIAGO, L. G. (1927), «Organización de la Higiene Pública en Venezuela». En: *Boletín de la Oficina Sanitaria Panamericana (OSP)*. Año 6, N° 1, enero, pp. 29-48.
- LARES GABALDÓN, M. (1941). «Trayectoria de la Sanidad en Venezuela». En: *Boletín de la Oficina Sanitaria Panamericana (OSP)*. Año 20, N° 12, diciembre, pp. 1260-1263.
- INPAP (1949). «La alimentación y los programas de trabajo en el campo de la nutrición en Venezuela» Informe elaborado por el Instituto Nacional Pro-Alimentación Popular para la Oficina Sanitaria Panamericana. En: *Boletín*

de la Oficina Sanitaria Panamericana, diciembre. Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/13305> (Consultado el 12/06/2024).

INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICIÓN. DIVISIÓN DE EDUCACIÓN [s/año]. Instituto Nacional de Nutrición. Objetivos y funciones. (Mimeografiado).

4. Fuentes digitales

DE LA CRUZ, ERNESTO Y ALBINO ROJAS PIÑANGO. «Historia de la educación nutricional en Venezuela». En el *blog* «La Educación Alimentaria y Nutricional: Factor determinante de la calidad de vida». Disponible en: <https://educacionan.blogspot.com> (Consultado el 11/06/2024).

5. Fuentes orales

LÓPEZ, BELÉN (Barquisimeto, 1931). Ecónoma jubilada del Instituto Nacional de Nutrición, formada en el seno del Patronato Nacional de Comedores Escolares.



Juan Alonso Molina

Nace en Barquisimeto, Venezuela, en 1960. Historiador especializado en la investigación de la Gastronomía regional venezolana, Cronista Gastronómico del Estado Lara, promotor cultural, instructor de cocina y consultor de restaurantes. Su obra publicada hasta el presente en libros, periódicos y revistas especializadas abarca el ensayo, la historia, la crónica y los recetarios de cocina. Ha sido merecedor de una Mención de Honor del Premio Tenedor de Oro en 2014, y del Premio Tenedor de Oro a la Mejor Publicación Gastronómica 2022, por su antología de textos gastronómicos *Un bocado del mundo*, otorgados por la Academia Venezolana de la Gastronomía.



**EL GUSTO
DE APRENDER:
LA ESCUELA
DE COCINA
VENEZOLANA**

Luis Caballero Mejías y la Escuela Técnica Industrial

Marianella Abadi Abilahoud

Mucho más que la harina de maíz, ingenioso inventor, incansable enseñante, pilar de las Escuelas Técnicas Industriales de Venezuela. Si bien, la gran mayoría asocia el nombre de Luis Caballero Mejías al invento de la harina de masa de maíz o masa de maíz deshidratada, indiscutible aporte para la cotidianidad de todos los venezolanos, este ilustre caraqueño, nacido el 12 de diciembre de 1903, se destacó como docente dedicado a la investigación y enseñanza en la rama técnica, creador e impulsor de la educación industrial en Venezuela, además de seguir su espíritu científico que le permitió desarrollar diversos inventos.

Se graduó de Técnico Mecánico en la Escuela de Artes y Oficios de Chile y posteriormente de Ingeniero Mecánico en Estados Unidos. En 1930 es nombrado jefe de talleres del Astillero Nacional ubicado en Puerto Cabello, donde permaneció hasta 1935 cuando es nombrado director de la Escuela de Artes y Oficios para hombres de Caracas, la cual posteriormente cambió su nombre a Escuela Técnica Industrial en 1936. Caballero Mejías estuvo al frente de la dirección por más de 20 años.

Durante su permanencia como jefe de talleres del Astillero Nacional, Luis Caballero Mejías logra organizar, mejorar y conseguir maquinaria para la institución. Su labor fue siempre reconocida, apreciada y públicamente expresada por Tomás Pacanins, Director General de Talleres, en los informes anuales entregados al Ministerio de Guerra y Marina de la época, fragmentos de los cuales se encuentran publicados en prensa. (<https://www.luiscaballeromejias.com>)

Si bien la Escuela Técnica ya había sido creada durante el gobierno de Guzmán Blanco en el marco del decreto de educación gratuita, su excelencia y prestigio nacional e internacional lo alcanzó bajo la dirección de

Caballero Mejías, quien desde el inicio se empeñó en ofrecer educación y capacitación de nivel a las personas que no podían optar por la educación superior, logrando así que el gobierno aprobara una reforma en el pénsum que permitía elevar el grado de las credenciales de los egresados.

La Escuela Técnica Industrial rápidamente alcanzó renombre internacional por la calidad de los profesionales egresados, por incorporar nuevas tecnologías y métodos de enseñanza; por los convenios de cooperación logrados con diversas escuelas estadounidenses para intercambios de pénsum, prácticas docentes y pasantías para los alumnos, potenciando así el nivel educativo de la institución.

La Escuela ofrecía en horario diurno y nocturno las siguientes cátedras: física, química, dibujo lineal y técnico, geometría, inglés, castellano, álgebra, educación física, aritmética, geografía, artes gráficas, fundición y herrería, carpintería y modelería, linotipia, automovilismo, petróleo y mecánica práctica.

Durante el gobierno de Isaías Medina Angarita se decide la creación de la Ciudad Universitaria, encomendando su concepción, dirección y diseño al arquitecto Carlos Raúl Villanueva. El proyecto contempló un nuevo recinto para la Escuela Técnica Industrial como institución de educación de tercer nivel vinculada con la rama de la ingeniería que formase profesionales en carreras técnicas más cortas que las universitarias. Así, la Escuela se mudó del centro de Caracas a su nueva sede inaugurada el 3 de junio de 1949, ocupando un área de 11.5 hectáreas, con capacidad para 1.200 jóvenes. La nueva sede contaba con área de aulas de clases y oficinas administrativas, talleres, áreas de dormitorios para alumnos y profesores foráneos, comedor, cocina y depósito de alimentos, área de servicio médico, auditorio, biblioteca, áreas de esparcimiento y deporte. (<https://www.luiscaballeromejias.com>)

Los amplios espacios de la Escuela Técnica Industrial fueron concedidos al famoso escultor estadounidense, Alexander Calder para la realización de sus obras, entre ellas las icónicas nubes de Calder que engalanan el Aula Magna de la Universidad Central de Venezuela, Patrimonio Cultural de la Humanidad.

En 1954 a la Escuela Técnica Industrial se le da el nombre de Luis Caballero Mejías honorando al profesional que siempre consideró que la educación técnica tiene la misma relevancia y complejidad para lograr la

preparación o formación que las carreras universitarias, con la ventaja que inserta a los profesionales en el mundo laboral más rápidamente.

El ingeniero Igor Salomón Mendible, egresado de la Escuela Técnica Industrial, relata en conversación telefónica, el 27 mayo de 2024, que la formación recibida en dicha institución era de altísima calidad. Comenta que tanto la infraestructura, como los talleres y laboratorios, el p \acute{e} nsum y los profesores eran de primera l \acute{i} nea:

(...) es m \acute{a} s, los laboratorios de la Escuela T \acute{e} cnica estaban mejor dotados que los de la Universidad Central; yo despu \acute{e} s de graduarme de qu \acute{m} ica en la Escuela T \acute{e} cnica, me gradu \acute{e} de ingeniero en la Universidad Central.

Explica que la Escuela contaba con un ciclo b \acute{a} sico con una duraci \acute{o} n de dos a \acute{n} os, los estudiantes egresaban como peritos y pod \acute{i} an entrar al mercado laboral, o continuar por dos a \acute{n} os m \acute{a} s para egresar como t \acute{e} cnicos.

Insiste que la preparaci \acute{o} n impartida estaba dise \acute{n} ada especialmente para que los egresados pudiesen incorporarse de inmediato y con facilidad al mercado de trabajo, ya que les ense \acute{n} aban disciplinas como Derecho laboral y C \acute{i} vica. Prosigue contando que precisamente en la Escuela se form \acute{o} gran parte de quienes fueron directores de las empresas del Estado hasta hace 20 a \acute{n} os aproximadamente. De igual manera comenta que se discut \acute{i} an los proyectos importantes de la Naci \acute{o} n antes de ser presentados a las autoridades competentes, tal es el caso del proyecto de explotaci \acute{o} n de la faja petrol \acute{i} fera del Orinoco.

En los talleres incluso se imprim \acute{i} an y editaban libros: «Magn \acute{i} ficas ediciones de libros venezolanos han salido de la Escuela T \acute{e} cnica Industrial», as \acute{i} se titula un art \acute{i} culo del diario *El Tiempo, Diario de la Tarde*, en su edici \acute{o} n del martes 1 de septiembre de 1942, en el que se comenta las ventajas de la iniciativa de Ministerio de Educaci \acute{o} n y la eficacia de los talleres gr \acute{a} ficos de la Escuela. El texto cita varias de las obras impresas, entre ellas: *Examen de la Geograf \acute{i} a de Venezuela* por Agust \acute{i} n Codazzi y *Viaje a las Regiones Equinocciales de Nuestro Continente* por Alejandro de Humboldt.

El maestro Chelique Sarabia, famoso compositor de *Ansiedad*, estudió Petróleo en la Escuela Técnica Industrial de Caracas desde 1954, así lo dejó por escrito en su libro *Mi Propio yo... en este país*; publicado al año de su fallecimiento en 2023. Su viuda, María Jesús Cifuentes de Sarabia, hija de la recordada Ana Teresa Cifuentes, *La Perfecta Ama de Casa*, quien con sus libros y programas de televisión fue una de las que contribuyó a forjar la historia culinaria de Venezuela, comentó en conversación telefónica el 29 mayo de 2024, que su esposo dejó el manuscrito listo y luego a ella le tocó publicarlo. En el libro, el maestro Chelique cuenta que llegó a la Escuela Técnica a los 14 años, que por una situación particular se encontraba sin casa, durmiendo en los jardines de la Escuela, fue descubierto y llevado ante el director:

(...) Luis Caballero Mejías escuchó mi historia pacientemente y lejos de expulsarme (él era el director), me consiguió una beca. De lunes a viernes en el internado, sábados y domingos me llevaba a su casa, me daba clases de Dibujo Técnico y Matemáticas, y por las noches, en la cena, le contaba a la señora Patria, su esposa, los adelantos que con el Dr. Salomón De Lima y los muchachos de la Escuela estaba obteniendo, en los experimentos para hacer una harina de maíz precocida y enriquecida con vitaminas A y D, que para ese entonces no existía.

Prosigue el maestro con sus recuerdos de la cercana relación que mantuvo con Caballero Mejías.

Un día me atreví a contarle al Dr. Caballero que yo también era músico y que hacía canciones (ya tenía unas cuantas)... A la semana siguiente estaba fundando la Estudiantina de la Escuela Técnica a la que al poco tiempo compuse un vals, que mis compañeros lo tildaron de Himno.

En cuanto a la famosísima canción *Ansiedad* que cuenta con más de 800 versiones, —siendo una de las más icónicas la de Nat King Cole en 1959—, Chelique Sarabia, relataba que el día de su cumpleaños número 15 se encontraba solo por la Plaza Bolívar:

(...) el cine Principal, en su marquesina anunciaba en cine continuado *Ansiedad*, una película mexicana con Libertad Lamarque y Pedro Infante... No recuerdo exactamente cuántas veces vi la película, haciendo tiempo para volver al internado. Tan solo hoy puedo precisar que su trama no tiene nada que ver con la letra de la canción que escribí a tempranas horas de esa misma noche, en el balcón del cuarto individual de la Escuela Técnica Industrial, el cual se me había adjudicado gracias a que tenía actividades importantes en la vida social y cultural de la Escuela, aparte de mis responsabilidades académicas.

Cifuentes de Sarabia comenta que su esposo le contaba que el Dr. Caballero Mejías siempre había creído en su talento para la música y lo apoyaba, además de representar una figura paterna para él.

Los recursos de la industria petrolera permitieron la creación de otras sedes de la Escuela en distintos estados del país diversificando las especialidades de acuerdo con las prioridades productivas de cada región. A finales de la dictadura de Marcos Pérez Jiménez, el ingeniero Luis Caballero Mejías fue destituido de su cargo de director de la Escuela Técnica por abogar por alumnos que eran ajenos a las protestas de carácter político. En 1973, el gobierno de Rafael Caldera cierra la Escuela Técnica de manera definitiva y dona sus instalaciones a la Facultad de Ciencias de la Universidad Central.

Luis Caballero Mejías, docente insigne trabajó incansablemente por la educación, ocupando diversos cargos como profesor y decano de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Central de Venezuela, así como Director de la Dirección de Educación Artesanal, Industrial y Comercial del Ministerio de Educación. De igual manera, recibió varias condecoraciones, entre ellas, la medalla de Instrucción Pública y la Orden Andrés Bello.

Después del deleite de conocer un poco más a profundidad el admirable trabajo de Luis Caballero Mejías en el campo de la educación industrial, hacemos repaso a uno de sus más geniales inventos.

Consciente del tedioso trabajo que había que realizar para elaborar la arepa, tuvo la inquietud de acortar el mismo, conociendo el procedimiento tradicional comenzó a hacer pruebas, cuyas muestras le daba a probar a su

suegra, una excelente cocinera. Finalmente dio con la fórmula que patentó, la cual consiste en una harina deshidratada, fortificada, muy maleable y de fácil preparación.

El 4 de junio de 1954 el Ministerio de Fomento concede la única patente que se conozca al invento Harina de Masa de Maíz o Masa de Maíz Deshidratada con el N° 5176 según aparece en el Boletín de la Propiedad Industrial y Comercial de Venezuela N° 271, año XXIII, en la página 239.

Posteriormente, el 25 de junio de 1956 creó la empresa La Arepera C.A., otorgándosele para 1957 el registro con el N° 1-2064-156. La empresa se describía como un establecimiento mercantil e industrial, dedicado a la elaboración, envasado, compra y venta de toda clase de alimentos. En 1958 creó una marca para comercializar la harina La Arepera quedando registrada bajo el N° 33508. El producto fue comercializado a través de la firma La Arepera C. A. con el nombre de La Arepera. Esta no obtuvo el éxito esperado; sus socios, Eduardo Antonini Moya y Omar Quintero Uzcátegui, acordaron liquidar la empresa a mediados de 1959, comenta Clementina Caballero Pereira, hija del ingeniero Luis Caballero Mejías, en conversación presencial el 24 de mayo de 2024. De igual manera, Caballero Pereira afirma que su familia jamás vendió la mencionada patente, por ende nunca percibió dinero alguno por ello. En esa misma fecha hubo una reforma en la ley venezolana vigente, la cual eliminaba la posibilidad de registrar patentes en los rubros de alimentos y bebidas. A finales de ese año, el 12 de octubre de 1959 fallece el ingeniero Caballero Mejías. El año siguiente, en 1960, Empresas Polar lanzó al mercado la Harina Pan, el producto se hizo muy popular por su excelente calidad y el ahorro de tiempo en la elaboración de las arepas.

BIBLIOGRAFÍA

- Cifuentes de Sarabia, MJ. 29-05-2024, conversación telefónica. Caracas, Venezuela.
- Caballero Pereira, C. 24-05-2024, conversación presencial. Caracas, Venezuela.
- Caballero Mejías, L. (s.f) (<https://www.luiscaballeromejias.com>)
- FUENMAYOR VILLASMIL, A. (1981). Luis Caballero Mejías en *Educadores Venezolanos*, Meneven, Caracas, Venezuela.
- Salomón Mendible, I. 27-05-2024, conversación telefónica. Caracas, Venezuela.
- SARABIA, C. (2023). *Mi propio yo... en este país*. Little French Media LLC s/a, «Magníficas ediciones de libros venezolanos han salido de la Escuela Técnica Industrial». *El Tiempo, Diario de la Tarde*, 1 de septiembre de 1942, Caracas.



Marianella Abadi Abilahoud

Asesora de crisis comunicacional, consultora enogastronómica; autora del libro *El sabor de la tradición libanesa*, ganador del premio Gourmand Cookbooks Awards 2017, como Mejor libro del mundo, en la categoría de Cocina Mediterránea; autora de artículos relacionados con el tema, tanto para publicaciones nacionales como extranjeras; miembro del consejo directivo y tesorera de la Academia Venezolana de Gastronomía. Tutora académica y gastronómica de tesis de grado en el Instituto Culinario de Caracas.

Las escuelas de Cocina en Venezuela Bases para su estudio y comprensión

Miro Popić

La educación culinaria tuvo un comienzo precoz en Venezuela. La inició en 1858 un ingeniero agrónomo llamado José Antonio Díaz cuando creó la primera cátedra de agricultura en el colegio Santo Tomás de Caracas. Los textos de estudios fueron publicadas en una edición de 1861 en la Imprenta Nacional bajo el título de *El agricultor venezolano* en el que, junto con las instrucciones de carácter agrario de su obra, incluyó una sección de *Cocina Campestre*, considerada como el primer compendio de recetas venezolanas —debidamente explicadas y procesadas— utilizando productos del conuco disponibles en el mercado diario al alcance de todos.

Cocina Campestre incluye más de treinta platos que constituyen el basamento culinario de lo que nos identifica en la mesa, donde encontramos lo qué comíamos y cómo lo hacíamos, donde muchos de ellos continúan presentes en nuestra cotidianidad. Un acontecimiento histórico que señala el paso de la oralidad a lo escrito, el momento donde la cocina deja de ser un hecho alimentario y se transforma en cultura, generando un sentido de pertenencia y cohesión en lo social y en lo político.

La motivación de Díaz para ocuparse de la alimentación en la Venezuela de mediados del siglo XIX nace de una realidad: «Nuestros labradores comen generalmente mal, porque no conocen los medios para mejorar sus alimentos con los mismos recursos del campo y sus productos».

No pretendía formar cocineros como oficio, sino enseñar a los campesinos a aprovechar de manera placentera y atractiva lo que cultivaban con sus propias manos: «Con las aves domésticas, las legumbres, las raíces suculentas, la grasa de los cerdos y la pequeña hortaliza de ajos, cebollas y tomates, se puede tener no una mesa grosera, sino fina y abundante, sin necesidad de comprar otra cosa que la sal y de algunos adminículos poco costosos, cómodamente adquiridos con el cambio en el mercado».

La sección *Cocina Campestre* en la obra de José Antonio Díaz ocupa veinte páginas. Son básicamente 36 recetas de nuestra cocina fundacional, donde se incluyen desde preparaciones prehispánicas hasta algunas piezas trufadas. Recetas que deben ser estudiadas y vistas en profundidad para llegar a la esencia originaria de nuestra cocina. Algo similar intentó en 1884 el joven médico Luis Razzetti, alarmado porque en Caracas: «en las casas particulares en lo regular se come mal, porque aquí son muy escasas las buenas cocineras, y las cocineras son muy escasas porque aquí no hay, como en Europa, amas de casa que sepan o quieran enseñarlas». La culpa, dice, es de las propias madres que «no hacen aprender la cocina a sus hijas porque, dicen ellas, sus hijas no han nacido, ni han sido criadas, para ser cocineras».



Hotelería y servicio

El empirismo siguió dominando por más de un siglo nuestra culinaria, y no fue sino pasada la mitad del siglo XX, que nació un cierto interés en la formación profesional para los jóvenes que en ese momento ya sentían inclinación por la Cocina como oficio y futuro. Dos nombres dominan el escenario: INCE y CEGA.

La vertiginosa transformación registrada luego de la explotación petrolera, donde de un país eminentemente rural pasamos a un 80% de población urbana, generó cambios en nuestros hábitos y costumbres. Junto a la cocina hogareña surgió la cocina pública, como necesidad para alimentar a la enorme fuerza de trabajo que generó la nueva riqueza transformada en desarrollo. Hoteles y restaurantes se hicieron lugar común en el nuevo paisaje urbano, generando una necesidad de personal capacitado, al tiempo que hambriento de formación académica para iniciarse en el oficio de dar de comer a los demás y vivir de ello.

En 1959 se creó el Instituto Nacional de Cooperación Educativa (INCE) por iniciativa del maestro Luis Beltrán Prieto Figueroa, durante la Junta de Gobierno que se formó luego del derrocamiento de Marcos Pérez Jiménez. A la caída de la dictadura, con dos millones de adultos analfabetas y miles de niños fuera del sistema educativo, la formación era prioridad en la naciente democracia. El país requería de personal capacitado para atender las necesidades generadas por la nueva realidad. Junto a la enseñanza básica, el aprendizaje y la capacitación, se crearon centros de formación en las Artes y Oficios más inmediatos, donde la Cocina y el Servicio encontraron finalmente un espacio.

Los primeros maestros de Cocina del INCE fueron los propios interesados en disponer de ellos: los chefs de cocina —la mayoría extranjeros— que manejaban las grandes cadenas hoteleras y los comedores industriales de las nacientes fábricas y oficinas públicas. Formaban en el oficio a jóvenes necesitados de aprendizaje rápido para generar ingresos para sus familias. En toda cocina, alguien tiene que pelar gallinas, picar cebolla, revolver el caldo y lavar platos. No solo los formaban, también los contrataban, especialmente a los más aptos.

La teoría se hacía práctica con el mantenimiento de restaurantes que servían de vitrina para demostrar los conocimientos adquiridos. Recuerdo haber comido recurrentemente en uno de ellos —ubicado en la zona industrial de Los Ruices, en Caracas—, cuando trabajaba en una agencia de publicidad cercana. El paso siguiente para los más obstinados, era solicitar cupo en la cocina de los grandes restaurantes de la ciudad dirigidos generalmente por algún chef francés. ¿Sabes deshuesar un pollo?, era la primera pregunta. Si la respuesta era negativa, recibían este consejo: «ve

primero al INCE y luego pasas por acá». Lo otro era comenzar lavando utensilios y pelando papas y cebollas, sin horarios, escuchando regaños reiterados.

La necesidad de cocineros profesionales abrió un nicho en la formación académica y surgieron las escuelas de Cocina. La primera fue en 1988 con la creación del Hotel Escuela de la ciudad de Mérida, bajo el patrocinio de Corpoturismo. Luego, en 1991, en Caracas, dos chefs hoteleros, Cristina Michalczuck Jeremías y David Garrido Daza, crearon el High Training Educational Institute (HTEI) y en 1996, en una casa en Maripérez, nació La Casserole du Chef, a las que se sumaron otras pocas. Todas ofrecían como gancho formar cocineros franceses. Ninguna incluía en el pènsum conceptos de cocina criolla, con la sola excepción de la chef autodidacta Helena Ibarra y su Taller Cocido a mano, que inauguró en San Bernardino en 1999.

El CEGA

La década de los ochenta del siglo pasado marca un hito en lo que se refiere a la culinaria venezolana. Por primera vez se comenzó a hablar en serio de nuestra cocina, de sus orígenes y futuro; los medios, especialmente impresos, comenzaron a ocuparse de ella y un grupo de venezolanos provenientes de distintas disciplinas, alzaron su voz realzando la importancia de ocuparse de lo que comemos como factor de identidad. Surgieron los primeros libros dedicados a nuestra cocina y, en 1988, se fundó, por iniciativa del historiador José Rafael Lovera, el Centro de Estudios Gastronómicos, CEGA.

Dijo Lovera: «Pensamos que bien vale la pena ensayar la creación de una Escuela Nacional de Cocina, cuyo objetivo sea el estudio y fomento de nuestro acervo cultural alimentario con miras a su mejoramiento y difusión, y la edición de buenos recetarios que puedan estar al alcance de todos».

Insistía en que era necesario volver a los humildes productos de nuestros fogones, analizándolos, sistematizando sus fórmulas de elaboración, mejorando sus presentaciones: «No en balde, por siglos, construyeron nuestra fibra corporal y constituyeron uno de los apoyos culturales fundamentales para identificarnos como venezolanos».

Lo que nació como un centro de estudios y discusión en un apartamento de Bello Monte en Caracas, se transformó en la primera escuela de Cocina centrada en lo venezolano, que funcionó en una quinta cercana a la Plaza Morelos. Por primera vez en el aula, se habló de compuesto y no de *bouquet garni*, de sofrito y no de *mirepoix*, de «hervido» y no de *bouillon*, de «picar en cuadritos» y no de *brunoise*. Fue, de partida, una escuela de cocineros, pero de cocineros venezolanos orgullosos de una Cocina que dejó de aparentar y comenzó a ser.



Miro Popic

 @miropopiceditor

«Hay cuatro cosas que identifican a un pueblo, el territorio, la lengua, la religión y la cocina. Lo que comemos es lo que nos identifica donde quiera que estemos».

De origen croata, nace en Chile y se radica en Venezuela desde hace más de 40 años. Periodista gastronómico, investigador de la historia de la alimentación, escritor y editor de libros relacionados con la pluralidad e identidad de las cocinas

en este continente, como su trilogía *Comer en Venezuela: del cazavi a la espuma de yuca*. (2013) ganador del Tenedor de Oro 2013 a la Publicación gastronómica, premio otorgado por la Academia Venezolana de Gastronomía (AVG). *El pastel que somos. Identidad y cocina en Venezuela*. (2015), *El señor de los aliños: en busca del sabor perdido*. (2017). Y su libro *Venezuela on the rocks!* (2018) ganador del Tenedor de Oro 2018 a la Publicación gastronómica por la AVG.

El CEGA fue una escuela modelo

Ileana Matos

Fundado en 1988 por el historiador José Rafael Lovera, el Centro de Estudios Gastronómicos enseñó a sus alumnos cocina venezolana y mística para el trabajo

La cocina a la manera de José Rafael Lovera sigue siendo única e irrepetible, como lo fue el experimento docente que dio origen al Centro de Estudios Gastronómicos (CEGA), fundado por el historiador, investigador y docente en 1988, con el fin de formar cocineros capaces de emprender e innovar a partir de la cocina tradicional y la exploración de técnicas culinarias novedosas, a través de propuestas con platos venezolanos tradicionales.

«En dos palabras, cocineros ilustrados», afirma Víctor Moreno, reconocido chef venezolano que formó parte de la primera promoción de egresados del Centro de Estudios Gastronómicos, al que ingresó como estudiante en agosto de 1999 para graduarse en diciembre de 2000, poco más de 10 años después de su fundación.

«El plan de Lovera comenzó con la creación de una peña gastronómica que dio origen a la primera institución docente del país dedicada a la conservación y difusión del patrimonio culinario local», explica Moreno, quien destaca el interés de Lovera por ofrecer a cocineros locales con experiencia en la mesa pública, una formación didáctica, mas no práctica, sobre el oficio, con la incorporación de disciplinas como el arte, la historia o la ciencia, y la certeza de que estas les permitiría aproximarse a la cocina como expresión cultural.

Los tres primeros convocados por Lovera para integrar la peña gastronómica, en el que también participaban docentes, investigadores y personalidades relacionadas con la gastronomía, fueron la pastelera Florencia Rondón y los cocineros Edgar Leal y Franz Conde. «Lovera logró formar un grupo con intereses comunes», afirma Moreno, antes de mencionar que más rápido de lo que se esperaba comenzó a rodar la voz

sobre las reuniones que se celebraban los domingos, en la quinta San José de la avenida Caurimare, en Colinas de Bello Monte.

A los mencionados se les unieron «Francisco Abenante, Aitor Garbizú, Tomás Fernández, José Luis Morales, Néstor Acuña, Sumito Estévez, Alonso Núñez y Gustavo Gómez», enumera el chef, antes de agregar que el plan del historiador incluía llevarlos a comer en restaurantes caraqueños de distintas tendencias, un domingo sí y otro no, día en el que cocinaban en la quinta San José.

Más adelante, continúa Moreno, los ejercicios de cocina se trasladaron a la residencia del historiador, bajo la dirección de Alicia Allas —cocinera de su familia, oriunda de Irapa—, a quien Lovera había enseñado a preparar los platos que le gustaban. ¿Más? La organización y la participación en los Encuentros de Jóvenes Cocineros que se celebraron en Mérida, Lara y Guayana, donde además de charlas y conferencias se ofrecían cenas.

«Esta peña permitió a Lovera formalizar un proyecto piloto, desde su casa, en el que Allas participaba como maestra de Cocina, y dar inicio a lo que más tarde sería el CEGA como escuela de cocina formal, que permaneció abierta hasta 2015 y de cuyas aulas egresaron 15 generaciones de cocineros».

Experiencia exitosa

En 1999 abrió la sala del CEGA al público, en la quinta Herminia, —localizada entre la avenida Este 2 y la Plaza Morelos—, en Los Caobos. Ofrecía almuerzos, de lunes a viernes, con un menú diario compuesto por platos venezolanos elaborado por sus estudiantes, bajo la dirección de Lovera y la curaduría de Allas.

Los chefs instructores —recuerda Moreno, que formó parte del primer grupo de estudiantes— fueron Alonso Núñez y Gustavo Gómez. «Las clases comenzaban a las 7:00 am con la formación de equipos de trabajo para la elaboración del *mise en place* de los platos del menú del día, propuesto por Lovera, que invitaba a los alumnos a pensar en cada una de las preparaciones a partir del plato en blanco y el comensal ideal».

Mientras, añade el chef, recibían clases prácticas durante las cuales se recorría el recetario venezolano, su coloratura e influencias de cocinas de otras partes del mundo. A las 4:00 pm —y hasta las 7:00 pm— después de atender la limpieza de la cocina, comenzaban las clases teóricas. ¿Materias? Nutrición, Química de los alimentos, Enología, Control de costos y Francés, entre otras, además de la clase de Historia de la Cocina venezolana, «el gran momento de la semana», dictada por Lovera, los viernes.

«Esta materia tuvo su texto de referencia, el libro *Historia de la Alimentación en Venezuela*, escrito por el profesor y publicado en 1988», recuerda Moreno, quien hasta ahora, asegura, no conoce otra escuela de Cocina en el mundo que pueda presumir de texto propio.

El chef menciona además el libro *Geografía Gastronómica Venezolana*, de Ramón David León, publicado en 1954, que también acompañó el plan académico del CEGA, así como las visitas de personalidades internacionales ligadas a la gastronomía, invitadas por Lovera para enriquecer la preparación académica de los alumnos, entre ellas la del chef francés Joël Robuchon.



Foto del profesor **Juan Lovera**
créditos Patrick Dolande

Chef instructor

Al culminar los estudios, Moreno se incorporó al mercado laboral y dos años más tarde aceptó la invitación de Lovera para el cargo de instructor del CEGA. Su desempeño le valió una beca trabajo que lo llevó a España, para incorporarse a las brigadas de El Celler de Can Roca, en Cataluña, bajo la dirección de Santi Santamaría, y de Balzac, en Madrid, con Andrés Madrigal.

De vuelta a Caracas, dos años después, retomó su cargo como instructor. El chef recuerda la experiencia agradecido de haber formado parte de una escuela modelo que democratizó la cocina venezolana como valor, bajo el lema «Hazte cocinero venezolano», donde se enseñaba, además de cocina, mística para el trabajo, «el aporte académico más importante de Lovera quien, con su pasión por la docencia, se convirtió en el Quijote de la Cocina venezolana».

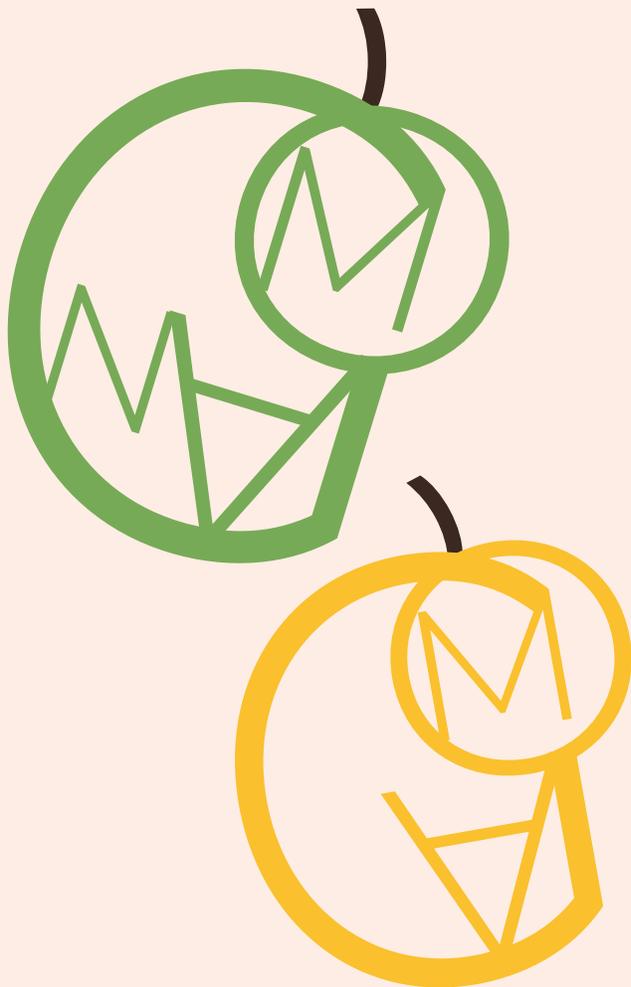


Ileana Matos Jiménez

 @improductora

Periodista egresada de la Escuela de Comunicación Social de la Universidad Católica Andrés Bello, de Caracas, especializada en temas gastronómicos. Integrante del equipo de redacción del diario *El Nacional* como Editora de Economía, Jefa de redacción de la revista *Hola Venezuela* y como Responsable de la Coordinación y Redacción de las páginas de *Comer y Beber*, publicadas semanalmente por el diario, en su versión impresa.

AJÍ
CON
AROMAS
DE
MANGO



EN BÚSQUEDA DEL CAMINO PERDIDO

Helena Ibarra

EL PLACER DE LA MESA ES DE TODAS LAS EDADES,
DE TODAS LAS CONDICIONES, DE TODOS LOS PAÍSES
Y DE TODOS LOS DÍAS; PUEDE ASOCIARSE A TODOS LOS OTROS
PLACERES, Y SOBREVIVE A ELLOS PARA CONSOLARNOS DE SU PÉRDIDA..

Brillat-Savarin

La fuerza de la gastronomía como reflejo de una cultura se mide en la biodiversidad, pero sobre todo en el concepto de calidad. Un mordisco que despierta los sentidos y aviva la imaginación. Un mercado que ofrece una paleta colorida de opciones para asociar. Venezuela es todavía una geografía donde la agricultura se desarrolla con lentitud. Los productos están por ser descubiertos y las recetas en perdidos recetarios regionales. En estas últimas décadas, sin embargo, han aparecido propuestas novedosas y tímidamente se asoma el Lairén en mayo... El Copoazú abre la imaginación de los jóvenes chefs. Esta profesión resulta nueva en la gama de opciones por escoger, como diría Ferran Adriá apenas veinte años como alternativa de estudio.

La técnica abraza la cocina tradicional, y poco a poco se perfila un estilo con sabor local que rescata nuestra historia. Los jóvenes que migraron obtienen estrella Michelin, como Ricardo Chaneton en MONO, quien señala este talento local marcado por el ascenso vertiginoso de la arepa sin fronteras...

Poco a poco van uniéndose los factores que trazan una geografía gastronómica, sabores diferentes para volver a conquistar Europa y el mundo. Un país de yuca y maíz —un recetario importante—, sin hablar de los superalimentos que se ofrecen desde el Amazonas, y sitúan en un lugar privilegiado al concepto de Alimentación y Salud. Los elementos están. El diseño de una restauración coherente con la decoración, pero sin contenido en el plato, prolifera sin dejar huella. Se multiplican ofertas que ofrecen

una culinaria vacía que refleja una memoria ausente. Las modas aparecen y desaparecen, pero falta un trecho importante en materia de servicios, ofertas de menús y finalmente, conceptos con sentido.

Arepa de yuca, y se despliegan coloridas y variadas harinas, batata, topocho, yuca; sin hablar de la aparición de frutas como el Copoazú o la Manaca.

Las ideas dibujan un paisaje pujante, donde restaurantes como Cordero tienen el privilegio de su propia finca, el sueño de muchos chefs con estrellas.

Cuidar directamente sus calidades, transformar y producir nuevos usos para aprovechar estos mercados, es un propósito ideal. Este país se ofrece sin reserva dando paso a un sinnúmero de aromas y sabores con personalidad.

Faltan políticas e intenciones de trabajar esta tierra que dispuesta a dar lo mejor, aún se presenta tímida en un mercado donde podría ofrecer mayor variedad y diversas calidades

Para hablar de «alta cocina», lo primero es investigar los productos presentes en las diversas regiones del país. La posibilidad de reconocer un mercado constante y cuidadoso de su oferta, reflejo de las regiones con su biodiversidad. Sí, un concepto equilibrado que ofrezca soluciones no industriales e intervenidas, sino que presente este mercado en su plenitud.

Un ramo de cilantro en flor, «cilantro sabio» como le llaman, que selle el compromiso de una gastronomía con propósito. Vamos encaminados con escuelas que ofrecen pénsum y profesores serios.

Los emprendimientos se multiplican junto a la necesidad de ingresos, y así como unos diseñan ofertas apropiadas y buenas, otros copian y quiebran. Se multiplica el uso de los *branding* carentes de resultados, allí podemos ver una propuesta algo inestable donde habría que señalar el concepto, además de darle importancia a la gerencia como visión global de la cocina.

Allí, con el talento de estas nuevas generaciones que aprendieron desde cero el oficio, podríamos edificar la estructura de una cocina venezolana que conoce sus fronteras. Abarcar el alfabeto y placentemente asociar para lograr resultados en estas duras matemáticas del sabor.

Estamos descubriendo nuestras raíces, entendiendo nuestro origen. Ellas van apareciendo en una memoria nueva, donde se reviven los recuerdos o nacen las referencias. Una generación dispuesta a recuperar todo, consciente de su historia, comulgando con la naturaleza. Enorme responsabilidad la de diseñar este paladar ansioso de sorpresas, pero también marcado por una memoria difusa.

Una vuelta al pasado, puertas que se abren a un mercado cada día con mayor oferta y mejores calidades. Difícil reto, maravilloso encuentro con nuestra tierra que pícara nos marca un camino desde la A del Ají...

Sabores que van armando este rompecabezas, ají con aromas de mango, ají con aromas de parchita; toda una serie rumbo a la denominación geográfica.

Ordenar, diseñar, incentivar los actores principales de esta gran oferta de la mesa para así poder señalar lo mejor, motivar la producción y por qué no, exportar, como tantos productos que ya «calladitos» se comen en Florida y en otros lugares.

Desde Caracas, las escuelas y academias marcan estos puntos donde florecen calidades excepcionales. El interior se agita buscando recetarios y aportando a esta matriz de productos que habrán de sostener una verdadera oferta gastronómica de alta cocina.

Un país con el potencial de calidades insospechadas. Un camino por andar para presentar nuestra personalidad, y estructurar un comercio identificado con la tierra y su pasado.

Sí, hay una Venezuela en el concierto de la gastronomía. Este potencial va paso a paso, este nuevo mercado se asoma tímidamente al mundo.

Tendremos un lugar que ya no será un secreto o una posibilidad, sino una realidad que permitirá que un país que fue evidentemente petrolero, vea florecer sus campos y descubra los sabores que sólo están allí dormidos, a la espera de una transformación que permita brindarnos las notas afinadas de estos productos en sol mayor y perfume sostenido.



Helena Ibarra

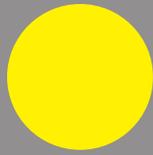
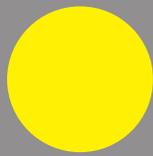
 @helenai barrapersonal

 @helenai barra l

Chef de productos de calidades venezolanas y de formación francesa, con más de 40 años de experiencia culinaria. Premio Armando Scanonne 2007. Tenedor de oro 2012, y mención especial Publicación gastronómica 2012. Premio Premio Laureus Maracay. Autora del libro *la Cocina Extra-Ordinaria*, ganador del Premio Gourmand 2011 *Best woman cookbook chef in the World*; y del libro *Cocina Extra-Ordinaria*

2. *Amazonas la despensa inexplorada...*, premiado en el 2023 como *Best in the World* en la categoría Latinoamérica. Premiada como Pionera y Embajadora de la gastronomía venezolana a nivel internacional 2012, por la Cámara de Comercio e Industria y Agricultura Venezolana-Francesa (CCVF). Autora de columnas gastronómicas en diarios nacionales y de publicaciones vinculadas al mundo de la cocina venezolana.





**ESCUELAS
DEL FUTURO:
SABORES
CON ARRAIGO**
**HISTORIAS DE
12 ESCUELAS EN**
ARAGUA
CARABOBO
CARACAS
LARA
MÉRIDA
ZULIA





Los docentes en su planificación académica contemplan eventos, conversatorios, foros, congresos, entre otros, orientados a realzar la cocina venezolana como un reflejo del mestizaje cultural que nos caracteriza.

de Cocina I y Cocina II, donde los estudiantes adquieren habilidades y destrezas para realizar cualquier tipo de operación de producción de alimentos, desde aquellas que utilizan alimentos frescos hasta establecimientos que producen cantidades industriales de alimentos procesados.

En el Programa Nacional de Formación en Turismo (PNFT), específicamente en el Trayecto II del TSU, los estudiantes cursan la unidad curricular de Alimentos y Bebidas; mientras que en el Trayecto III de la Licenciatura, en la mención de Gastronomía, cursan: Historia y Evolución del Patrimonio Gastronómico Nacional, y Desarrollo del Acervo Gastronómico Nacional. En trayecto IV de la Licenciatura, los estudiantes cursan Gastronomía en el Nuevo Modelo Social y Desarrollo de la Gastronomía Internacional.

Actualmente se desarrolla un programa educativo que lleva por nombre el Centro de Estudios de la Hospitalidad (CEH), dirigido a prestadores de servicio y público en general, que desee capacitarse en cursos y diplomados de actualización en áreas de sus interés como: Alimentos y Bebidas, *Marketing*, Idiomas, Gerencia, otros.

Y este año, fueron aprobados los posgrados por el MPPEU a través del Consejo Nacional de Universidades, mediante gaceta oficial N° 42.830, de fecha 01 de marzo de 2024, específicamente tres especializaciones en Turismo y Hotelería: Patrimonio Turístico; Turismo Sostenible y Hotelería; y Gestión de Empresas Turísticas.

Los docentes, en conjunto con sus estudiantes, están sensibilizados sobre la importancia de realzar nuestra identidad gastronómica al utilizar ingredientes locales en las clases y eventos, tomando en consideración que son productos más frescos y de mejor calidad, además de promover y fomentar las tradiciones culinarias y contribuir a evitar la homogeneización de la gastronomía, tal es el caso de: la cúrcuma, la chía, el jengibre, el cilantro, la papa, el trigo, maíz, la caña de azúcar, la chayota, el café, el cacao, los garbanzos, arvejas, caraotas, entre otros.

Los estudiantes tanto de la carrera de Hotelería y Servicios de la Hospitalidad como del PNFT realizan prácticas de cocina en los laboratorios de la Universidad. Las habilidades y competencias adquiridas durante su formación la ponen en práctica durante sus pasantías las cuales realizan en las diferentes empresas de la Hospitalidad (Hoteles, posadas, restaurantes, otros) en todo el territorio nacional.

A través del desarrollo de eventos en la Universidad, se hace la invitación a representantes de restaurantes y chefs reconocidos, estableciéndose lazos de cooperación para el trabajo en conjunto que permita resaltar la gastronomía nacional, regional y local.



16 Aulas de clases / Cocina didáctica / Cocina de producción con dos cuartos fríos / Aula Sommelier / Restaurant / Biblioteca de gastronomía / Laboratorio de computación / Oficina del Centro Nacional de Investigaciones Turísticas (CENINTUR) / Auditorio con capacidad para 220 personas / Salón de reuniones / Salón para Eventos / Consultorio Médico / Consultorio odontológico.



Arelys Toledo, Nelsy Vargas, Yelson Velásquez, Alexandra Rivas, Chef Carlos Orozco, Chef Elia Nora Rodríguez y Chef Crisbel Sánchez

En el área de Cocina Venezolana reforzamos la cocina regional de nuestro país, enseñando a los alumnos la importancia de «lo nuestro». Se desarrolla un semestre completo que abarca los 23 estados del país, haciendo énfasis en los platos más representativos de cada región, en sus sabores y aromas, y los vínculos que tienen estos con las tradiciones e historia. Platos como: el Chigüire, en el caso de la Semana Santa; y la Olleta de Gallo con personajes representativos de nuestra historia, como Francisco de Miranda.

A través del programa de pasantías con restaurants y hoteles Hotel Hespería, Casa Tarbes, Capricho, Chef Margaro, se lleva a cabo el proceso de capacitación, enviando alumnos que estén por culminar, para que inicie sus pasantías por 360 horas, adquiriendo así destrezas y conocimientos que desarrollen sus habilidades en el ámbito laboral.

Desde el año 2003, Le Gourmets ha organizado un evento llamado Trilogía en Fusión, un encuentro enogastronómico de carácter nacional e internacional —donde participan empresas del ramo y emprendedores para exponer sus productos—, que ha contado con la colaboración de organizaciones como el Foro Panamericano de Asociaciones Culinarias, la Asociación de Chefs de Venezuela, el Club del Vino y la World Chef Association, consiguiendo así traer a los mejores jueces internacionales certificados.

En Trilogía en Fusión, durante 11 años consecutivos, se han realizado competencias internacionales de cocina en el marco del evento, logrando atraer a casi todas las escuelas de Venezuela. Estas competencias han sido una plataforma para enseñar a los estudiantes: técnicas culinarias, gestión del tiempo en cocina y el uso de productos locales. Los ganadores de estas competencias han tenido la oportunidad de competir en otros países bajo los mismos lineamientos y con un alto nivel internacional. A lo largo de estos años, Le Gourmets ha obtenido un medallero destacado: 3 medallas de oro, 4 de plata y 2 de bronce.

Además, a través de la Asociación de Chefs, la Escuela ha logrado que todos sus estudiantes realicen el curso de la World Chef Academy, un requisito obligatorio antes de graduarse. Este curso, el Precommis Chef, es



dirigido por la Directora Elia Nora Rodríguez, quien actúa como Advisor para World Chef, y aclara que «participar como *precommis* en competencias internacionales es una experiencia prestigiosa que puede ayudar a abrir puertas en su futura carrera culinaria».

Los *precommis chefs* son generalmente asistentes de cocina en formación, que aún no han alcanzado el nivel de chef profesional completo. Estos roles están diseñados para jóvenes talentos culinarios que están en el proceso de aprender y perfeccionar sus habilidades bajo la tutela de chefs más experimentados.

Por ejemplo, en el Bocuse D'Or, uno de los concursos culinarios más prestigiosos del mundo, los *precommis chefs* son jóvenes cocineros seleccionados para trabajar junto con sus equipos nacionales, aprendiendo de los mejores y ganando experiencia invaluable en un ambiente de alta presión y competitividad.

Hoy en día, estamos organizando tener un Club de Bocouse D'Or, donde entrenaremos a nuevos talentos para la competencia más importante del mundo, la cual se realizará en el 2026. Este año participamos con Alan, Gilbert y Yull como nuestros *commis*, nuestra chef de logística Alexandra León y como participante Chef Yiya Ramos, todos ex alumnos de Le Gourmets. Nuestra meta es lograr que las escuelas de las diferentes regiones de nuestro país también participen.

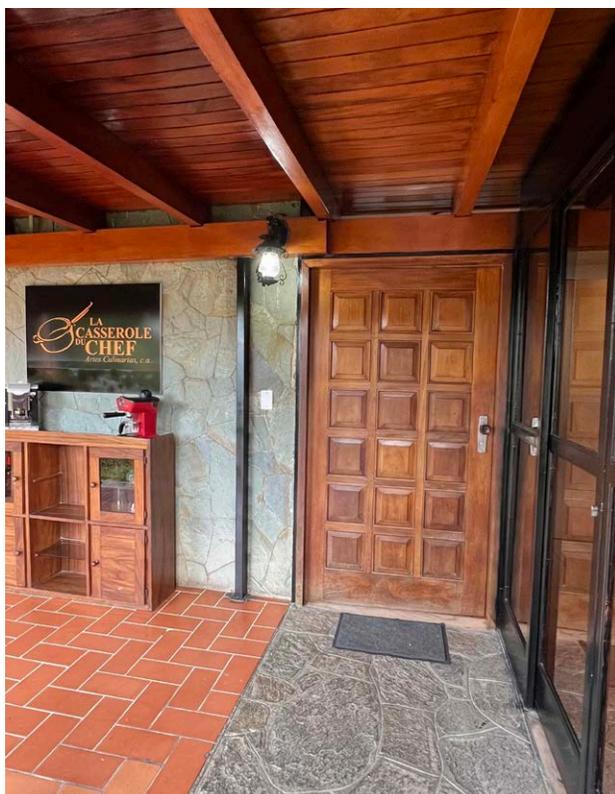


Chef Crisbel Sánchez, Yelson Velásquez y Alexandra Rivas y Chef Carlos Orozco





Chef Valentina Landaeta, Director Felix Trujillo Febres, Sandy González, Chef Jesús Alejandro Sosa



Cuidamos de utilizar ingredientes locales en las prácticas: germinados y flores comestibles, más cuatro tipos de proteínas: carne, pescado, pollo y el cordero de nuestro aliado comercial El Remanzo; los productos de la empresa Iberia que es nuestro aliado comercial, entre otros tantos productos de nuestros proveedores.

Para graduar a nuestros estudiantes, probamos el desenvolvimiento de las técnicas aprendidas por los futuros cocineros en cuatro servicios a la mesa de Cocina Internacional, y uno de Cocina Venezolana. Comprende tres niveles de cocina: Básica, Intermedia, e Internacional, siendo así una formación 95% práctica y 10% teórica.

Un aspecto adicional que la escuela considera relevante en su oferta formativa, aparte de proporcionar cocinas individuales, es que todos los cursos o talleres van desde lo más básico hasta lo más avanzado, adicionando clases como Enología, Etiqueta y Protocolo, Servicio al Comensal, y el más importante, el Taller de Emprendimiento gastronómico, dictado por el IESA.

Nuestra planta de profesores y personal administrativo la integran la profesora, Lic. Deyanira Quijada, nutricionista; el chef instructor, Lic. Jesús Sosa, contador público; el chef instructor, Sr. Jhosman Paredes, cocinero profesional; el chef instructor, Sr. Osmel Landaeta, cocinero profesional; el profesor Alberto Burbano, enólogo; Lic. Morella Febres, bibliotecóloga; Lic. Sandy González, administradora; y Lic. Valentina Landaeta, chef y publicista.

Por medio de las alianzas establecidas con Atecao Fábrica de Chocolate; el restaurante El Bosque Bistró, del chef Iván García; JW Marriott Hotel, en Caracas; el restaurante Napolitano, en el C.C. San Ignacio, se gestionan las oportunidades de pasantías para los estudiantes a nivel nacional de nuestro Programa de prácticas profesionales en Restaurantes y Hoteles reconocidos.

¡De esta manera, llevamos 26 años formando Casseroles!



Uno de nuestros principales atributos diferenciadores es la disposición de cocinas individuales para nuestros participantes, logrando así que el aprendizaje sea completamente individual.



A partir de los distintos paisajes de la geografía venezolana, el estudio de la Despensa Originaria ha sido otro de nuestros ejes.

En las prácticas, revisamos las distintas técnicas culinarias, tanto como lo hacemos con los ingredientes pertenecientes a la «despensa originaria» y a la no originaria de igual manera, puesto que significan la base de nuestras cocinas. Productos como la yuca, el maíz, los ajíes, la auyama, el cacao, el coco, el plátano, tubérculos, frutos tropicales, distintas especies marinas, productos cárnicos, salazones, embutidos y cualquier otro ingrediente o producto de diverso origen que estén presentes en nuestras cocinas.

Desde lo histórico y utilizando las técnicas tradicionales, ancestrales y modernas sin dejar de lado, otros recursos asimilados a través del tiempo nos acercamos a las cocinas criollas. Creemos firmemente en la cocina como un oficio en el cual es fundamental hacerse de técnicas depuradas, para poder así tener las herramientas correctas a la hora de defender la gastronomía como un proceso creativo.

Históricamente, el ICC sirvió de sede para proyectos como El Comedor, restaurante que funcionaría por un periodo de 15 años en sus espacios, al igual que sucedería con Romero Atelier Culinario, y ahora mismo, con El Maíz es Nuestro, con Daniel Torrealba al frente. Además, ha sido la sede de Venezuela Gastronómica desde su fundación. Y ha estado presente en eventos como El Salón Internacional de Gastronomía y el Festival Gourmet Internacional, entre otros.

La cocina como una actividad transformadora, creativa y asimismo como negocio, y la formación de nuevas generaciones de COCINEROS capacitados técnicamente con fundamentos éticos, gerenciales y profesionales, ha sido el propósito de nuestra gestión.



Restaurante El Comedor, en el ICC





SE CIERRA UN CICLO...

Después de veintiún años de gestión educativa de manera ininterrumpida, el Instituto Culinario de Caracas cesa sus actividades, presenciales y prácticas, como centro educativo dedicado a la formación de profesionales de la gastronomía.

Por diversas razones, hemos tomado la decisión de dedicar nuestros esfuerzos —desde otras plataformas y herramientas— a la investigación, la documentación, la publicación y la difusión de contenidos relativos a nuestra gastronomía y cultura.

En distintos formatos y con distintos propósitos o funciones, la idea es crear un espacio virtual que salvaguarde los contenidos recopilados durante este periodo de tiempo —investigaciones, trabajos de grado—, lo cual supone uno de los mayores activos que poseemos, puesto que es el resultado de muchos años de trabajo, dedicación y convicción.

El interés por resaltar y comprender los aspectos que han modelado nuestra cultura y sociedad, a través del tiempo, es uno de los ejes principales de esta nueva etapa del ICC, la cual cierra un ciclo, para abrir otro.



Además de agradecidos con todas las personas —estudiantes, profesores, personal administrativo, aliados y colaboradores— que han sido parte de este tan particular proyecto, sentimos un profundo orgullo por los alcances y logros que hemos obtenido en estos veintiún años, mientras aprendimos enseñando, compartimos difundiendo y acertamos equivocándonos.

Ver a nuestro alrededor y apreciar con ilusión, a miles de personas que transitaron por las aulas de este centro, muchos de ellos convertidos en profesionales de la culinaria local e internacional, es todo lo que esperábamos como recompensa, y afortunadamente, lo recibimos.

Entenderse como una referencia nacional en muchos aspectos, sobre todo cuando logramos modelar una manera de enseñar y de hacer Gastronomía, la cual se manifiesta ya en, y a través de, otras instituciones y personas, nos compromete y nos supone una gran responsabilidad, puesto que allanamos un terreno y lo cultivamos con la fe puesta en un país y su gente.

No existen las palabras correctas, adecuadas o precisas, para darle cierre a este proyecto, simplemente puedo decir: «Gracias, a mi país, a mis compañeros de aventura, a mis amigos, a mi familia y sobre todo, a la gran familia ICC que está regada por el mundo entero. Hasta la próxima...».

HÉCTOR ROMERO







Atrás de izquierda a derecha: chef José Canga, chef Pablo Blanco, chef Carolina Monduc, chef María Herrera, chef Andri Lentini. Adelante: chef Eder Buitriago, chef Adriana Díaz.



SOFRITO

componen los platos emblemáticos de las distintas regiones: central, capital, insular, nororiental, Guayana, Los Llanos, andina, zuliana, centro occidental.

En las formaciones profesionales del Instituto Chef Milenium, se utilizan ingredientes y productos locales del estado Aragua que enaltecen la gastronomía y el esfuerzo de los agricultores de la región. Entre estos ingredientes destacan el maíz, cambur, plátano, macabí, pez león de Ocumare de la Costa, y las diversas frutas provenientes de la Colonia Tovar. Ya sea en su estado natural o transformado en conservas, mermeladas, chutneys, y otros productos, cada elemento refleja la autenticidad y riqueza del patrimonio culinario aragüeño.

Además, al utilizar productos locales, el instituto apoya directamente a los agricultores y promueve la sostenibilidad, fomentando una cadena de suministro que beneficia a la comunidad y preserva las tradiciones culinarias del estado. Este enfoque no solo educa a los estudiantes en técnicas culinarias avanzadas, sino que también los enseña sobre la importancia de la gastronomía local y la economía sostenible.

El estudiantado, en conjunto con la escuela de Chef Milenium, siempre realiza actividades sociales para diferentes públicos y fundaciones, ayudando a potenciar la cultura gastronómica y social en nuestro estado, fomentando de esta manera la ética, los valores y las ganas de ayudar a los demás sin esperar recibir nada a cambio.

Chef Milenium siempre está presente en la mayoría de los eventos gastronómicos del estado Aragua, además de ser imagen de marca de algunos aliados comerciales. La escuela está de manera constante en canales locales para enseñar y mostrar recetas de la cocina aragüeña y venezolana a través de las pantallas.

Con el paso de los años, el Instituto ha forjado una reputación destacada en la región central del país, y se ha convertido en un verdadero símbolo de orgullo en el estado Aragua. La institución ha graduado veintinueve (29) promociones de Chef en Cocina Internacional y diecinueve (19) de Chef en Pastelería, además de formar numerosas cohortes en Panadería Profesional y Cocina Básica, junto con una diversa gama de cursos especializados en gastronomía.

El Instituto Escuela de Artes Gastronómicas Chef Milenium no solo ha educado a generaciones de chefs talentosos, sino que ha establecido un estándar de excelencia que eleva la cocina y el legado gastronómico de Aragua hacia un futuro brillante.



La escuela se actualiza constantemente, tanto en su pénsum como en sus equipos modernos, para asegurar que los estudiantes estén siempre a la vanguardia de las tendencias y técnicas culinarias. Este enfoque en la actualización y modernización refleja el compromiso de la institución con la excelencia académica y profesional.



María Andreina Militello, Gabriela Fajardo, Marisol Carmona, Joaquín Gasca, Taina García, Miguel Fernández, María Fabiola Domínguez, Henry Montes, Aguamiel Mendoza, María Alejandra Ávila, José Eduardo Militello

Tenemos convenios con la Dirección de Extensión Universitaria de la Universidad Central de Venezuela y con la Universidad Antonio Nebrija de Madrid, en España, que avalan nuestros cursos académicos. Asimismo, la Escuela Superior de Hostelería de Sevilla, con la que compartimos una diplomatura técnica especialista en Cocina y Gastronomía, Repostería y Panadería, y Restauración y Sumillería de 28 meses de duración, que se estudia entre Venezuela y España.

Nuestro p \acute{e} nsum de estudios tiene dos modalidades: presencial y a distancia. En la modalidad presencial, nuestros alumnos deben igualmente certificar un n \acute{u} mero de horas en nuestra plataforma de *E-learning*.

En Alta Cocina, ofrecemos el Diplomado y la carrera de Alta Cocina; y las carreras de Panadería y Pastelería Profesional, las cuales se pueden estudiar acompañadas de una especialización. Estos programas, base de nuestro p \acute{e} nsum, est \acute{a} n divididos en tres m \acute{o} dulos: Iniciación a las T \acute{e} cnicas de la Cocina Internacional, Jefe de Cocina y T \acute{e} cnicas Avanzadas, y Chef Ejecutivo en Gastronomía Moderna y Gesti \acute{o} n de Restaurantes.

Adem \acute{a} s, y con excelentes profesionales latinoamericanos y espa \acute{n} oles, Chef Campus ha desarrollado un portafolio acad \acute{e} mico para dictar cursos de formaci \acute{o} n, diplomados y m \acute{a} steres en Nutrici \acute{o} n Culinaria, *Plant-Based*, Qu \acute{i} mica de los Alimentos, Gastronomía Sostenible, Gesti \acute{o} n y Manejo del Cacao, Gerencia e Ingeniería de Men \acute{u} , *Marketing*, Comunicaci \acute{o} n y Negocios, dirigido al sector de la Restauraci \acute{o} n y de la Hostelería. Por eso decimos que «somos un Instituto de Estudios 360 $^{\circ}$ », porque abarcamos con nuestros programas todo un universo en estudios de Gastronomía.

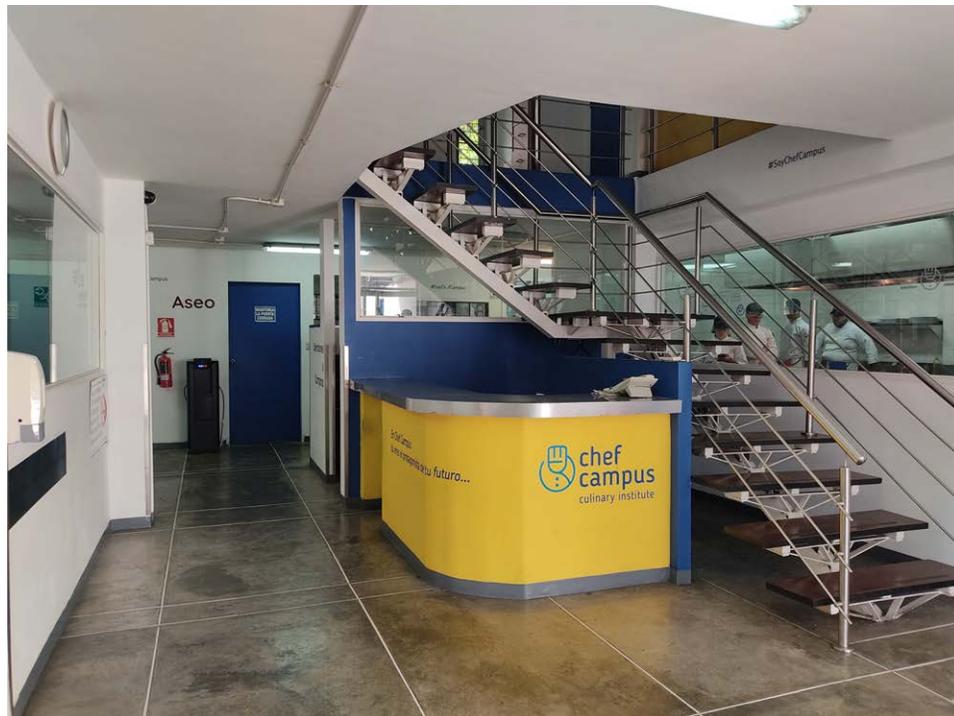
Nuestro p \acute{e} nsum de Alta Cocina est \acute{a} fundamentado en las t \acute{e} cnicas y recetas de la cocina francesa, base de la cocina universal. En cuanto a Cocina Internacional, nuestros alumnos estudian la historia culinaria y desarrollan las principales recetas de la cocina espa \acute{n} ola y mediterr \acute{a} nea, italiana, asi \acute{a} tica, peruana, mexicana, y del medio oriente, entre otras.

Capítulo aparte se le dedica a la investigaci \acute{o} n y desarrollo de las Cocinas Regionales Venezolanas, en el tercer m \acute{o} dulo de estudios de la carrera de Alta Cocina.

La cocina venezolana se integra de forma transversal en el programa de Alta Cocina, desde las t \acute{e} cnicas b \acute{a} sicas hasta las \acute{u} ltimas tendencias. Las clases de Tecnología de Alimentos se enfocan en la investigaci \acute{o} n y desarrollo



Ubicación estratégica: Fácil acceso a través del metro y paradas de autobús. Estacionamiento.



Cinco salones con capacidad para más de 300 alumnos en diferentes turnos durante la semana. Espacios modernos y cómodos para el aprendizaje teórico y práctico.

de productos autóctonos, impulsando la innovación con ingredientes locales. Y los exámenes de Restauración exigen a los estudiantes dominar la elaboración de platos tradicionales y desarrollar recetas creativas inspiradas en las cocinas regionales.

Con la finalidad de motivar a nuestros alumnos a profundizar en el conocimiento de nuestra Gastronomía, creamos el Concurso de Cocina Creativa, del cual hemos sido sede durante más de dos años.

Y para aquellos que buscan un conocimiento más profundo, hemos creado un Diplomado de Gastronomía Venezolana que explora la historia, las técnicas y los ingredientes que hacen de nuestra cocina una de las más diversas y vibrantes del continente.

En nuestra escuela, la formación de chefs no solo se basa en el dominio de las técnicas culinarias, sino también en la pasión por la cultura y la identidad. La cocina venezolana es un elemento esencial en este proceso de formación, brindando a nuestros estudiantes las herramientas necesarias para convertirse en profesionales íntegros y embajadores de la gastronomía nacional.





Cocinas de vanguardia: Tres cocinas totalmente equipadas con los principales utensilios para la formación en Alta Cocina, Panadería y Pastelería Profesional.



Fogones y mesones adecuados para prácticas en brigadas de máximo 18 personas.



Sra. Gladys Marín, Norah Muóz Peralta, Mileidys Vargas, Sheryl Palencia.



Desde que se fundó la Escuela, los alumnos han mantenido una participación activa con el entorno, «entendemos que con la profesión de cocinero se puede hacer mucha labor social, de ahí que desde hace 5 años cocinemos para un grupo de hermanas de la Iglesia Católica que tienen a su cargo a ancianos y niños de bajos recursos». Esta es una práctica que los «adelistas» buscan legar a sus estudiantes.

La Escuela forma cocineros profesionales con conocimientos integrales en todas las áreas de la Gastronomía, enfocándose en la cocina tradicional venezolana y con especial énfasis en la cocina larense.

En este módulo de Cocina Larense enseñamos las recetas que eran servidas por Don Adelis, y que forman parte de nuestra identidad. En las prácticas de Cocina Venezolana, los productos utilizados corresponden a cada una de las zonas, un ejemplo es la clase de Cocina Amazónica, donde traemos al instructor desde Puerto Ayacucho, y además se traen los productos cultivados y cosechados por las diferentes etnias que allí hacen vida.

En la Adelis Sisirucá, no solo enseñamos a nuestros estudiantes las técnicas y métodos de la cocina venezolana y larense, sino que a través de cada preparación buscamos contribuir a la investigación y sistematización del conocimiento acerca del acervo culinario nacional y regional.

En Cocina Internacional, los módulos son: Cocina Latinoamericana, Cocina Francesa, Cocina Italiana y Cocina Española. Dichos módulos permiten que nuestros cocineros tengan la competencia para usar técnicas tradicionales y modernas en la realización de las preparaciones de cocina de cada uno de estos países.

El pénsum tiene materias complementarias como Desposte, Porcionamiento Cárnico, Servicio del Comedor, Técnicas y uso de Grill, que permiten tener una visión más amplia en el mundo de la cocina. La metodología de estudios se basa en un 20% de clases teóricas donde las materias vistas son Ética Profesional, Seguridad Alimentaria, Nutrición y Dietética, Estandarización de Recetas; y el otro 80% de clases son prácticas.

Uno de los requisitos para graduarse es una pasantía de tres meses, los alumnos tienen la opción de realizarla dentro o fuera del país. Y la Escuela se encarga de mantener las comunicaciones con las personas encargadas de donde el futuro pasante pueda concretar sus pasantías.



Actualmente, la escuela que dentro de su pénsum de estudio cuenta con materias como Técnicas Avanzadas Profesionales: Cocina al Vacío y Baja Temperatura, está actualizada con lo necesario para que nuestros alumnos puedan estar en contacto con equipos como *sous vide*, hornos de convección-vapor, abatidor, ollas de cocción lenta, máquinas de vacío.

Además de tener a disposición un laboratorio de chocolatería *Bean to Bar*.

La Escuela cuenta con el apoyo de varios restaurantes en Venezuela para la realización de estas pasantías: el restaurante Cristal, ubicado en Yaritagua: en Caracas, en El Bosque Bistró, el restaurante Alto, y en la Hacienda cacaotera La Trinidad donde funciona Cacao de Origen. En el exterior, los restaurantes que nos brindan la oportunidad de recibir a los pasantes son, el Chef Quique Dacosta en Valencia, España; el chef Enrique Limardo en Washington D.C y en Medellín, Colombia, el restaurante El Cielo.

Una de las metas de la Escuela Adelis Sisirucá es desarrollar una plataforma educativa, especializada en la pedagogía gastronómica profesional, capaz de estimular el interés por las tradiciones alimentarias, para dotarlas de un nivel de ejecución de la más alta exigencia, en condiciones de contribuir significativamente en el enriquecimiento y actualización constante del acervo culinario nacional







Cirmarys Vargas

capacitar «chefs», era para formar y capacitar «cocineros», porque cocinar es una responsabilidad: un cocinero es una artista, psicólogo, filósofo, un creador de texturas y sabores.

Hoy en día, aquellos alumnos no se encuentran en la Escuela, ya que tomaron caminos diferentes. Continúan vinculadas a la Escuela la profesora Maritza Vargas, su hija Cirmarys Vargas y Danielle Bracho alumna egresada del Cegama con su emprendimiento @danielleeventos. Tres mujeres emprendedoras y amantes del arte culinario, cada una de ellas con una entrega diferente y muy importante para nuestro centro.

Cirmarys Vargas aporta creatividad y objetividad con una inteligencia emocional que implementa en la gerencia y en sus clases. Siendo una alumna de neurogastronomía su lema es «Crear para Crear». Y Danielle Bracho, con su ingenio en la Pastelería, y sus bendecidas manos, nos deja claro la importancia de la imaginación y la magia que hay al crear los pasteles y su decoración.



La profe Maritza y Álvaro Bravo

Maritza Vargas conocida como @la profeMaritza es una investigadora nata que desde niña tiene presente la importancia del estudio en el tema de la cocina —lectora de historiadores como Rafael Cartay, Armando Scanonne y muchos más—, para ella poder entregar en cada clase, como ella misma dice: «Lo poquito que sé, pero no sé nada». Sin dejar cada día de prepararse para ser mejor cocinera, hoy en día, es la «Generala de la Cocina», con su disciplina y empeño se ganó ese nombre, colocándose como objetivo formar a los mejores cocineros de Venezuela, e inculcando la Gastronomía como una disciplina y filosofía de vida, de la mano de un capital humano calificado, que promueve las capacidades y cualidades de los estudiantes al profesionalismo que en verdad se merecen.

Hablar de cocina venezolana es agradecer a cada cocinero y cocinera que implementó las diferentes culturas y filosofías de esas grandes cocinas que llegaron a Venezuela con la emigración, como sucedió en la época de Guzmán Blanco cuando se encargaron de traer grandes cocinero franceses, y como dijera Elroy, periodista estadounidense de la época: «Caracas es como una París de un solo piso».



SOFRITO

Para Cegama es indispensable dar a conocer los orígenes de nuestra profesión para saber de dónde venimos y para dónde vamos.

La gastronomía es historia, filosofía y geografía adaptada en productos locales, porque es adaptar cada técnica y cada método de las cocinas más emblemáticas del mundo a nuestros productos dejando en claro que Venezuela tiene los métodos y técnicas de esas cocinas mundiales.

Un elemento diferenciador que tiene la Escuela, es que no solo los preparamos para estar dentro de una cocina, los preparamos también para estar fuera; se les capacita con una serie de materias que les preparan como Gerente de Alimentos y Bebidas, extendiendo el área de la gastronomía a todos los niveles del mercado, incluyendo *Marketing* que viene siendo la herramienta más utilizada del día a día. Parte de esta formación se vincula a la organización de eventos, cierres de proyecto, momentos gastronómicos donde los alumnos se preparan para el mundo culinario con diversas herramientas dentro y fuera del área de cocina.



Edgardo Barrera

Nuestro lema dice «**aprender**» porque el aprendizaje nos da el conocimiento y poder; «**sorprender**» porque sorprendemos en cada entrega que ofrecemos a cada ser humano, y «**emprender**» porque cada proyecto gastronómico que se inicia, deja y lleva en sí, memorias gastronómicas.





Maestro chef Víctor Santander



un convenio de cooperación interinstitucional con la Universidad Nacional de Yacambú (UNY).

Bajo los principios de excelencia, creatividad, autonomía y responsabilidad social, queremos proporcionar conocimiento en cuanto a técnicas, métodos de cocción, química de los alimentos —referida a los procesos y efectos que se producen en ellos—, buena sazón y lógica de cocina, puntos esenciales para practicar la Cocina Creativa, dominando la Cocina Fusión.

Buscando fortalecer nuestra escuela, conseguimos el Convenio Marco de Cooperación Interinstitucional con la UPTAEB desde hace siete años, y con la UNY desde hace un año, para el aval de nuestros Certificados y Diplomas.

Actualmente preparamos un taller online en Cocina Venezolana, Panameña y de Costa Rica, donde la cátedra de Cocina Venezolana será dictada por el historiador Juan Alonso Molina, y el Chef Victor Santander, quien es además fundador de la Asociación Gastronómica del estado Lara (ASOGALA).

Para la realización de pasantías, tenemos alianza con el hotel Tiffany, Lidotel, la Panadería del Este, la panadería La Victoriana del C.C. Sambil, y el hotel La Estancia. Para la realización de talleres y diplomados, contamos con alianzas internacionales con el Centro Superior Cultural & Turismo,



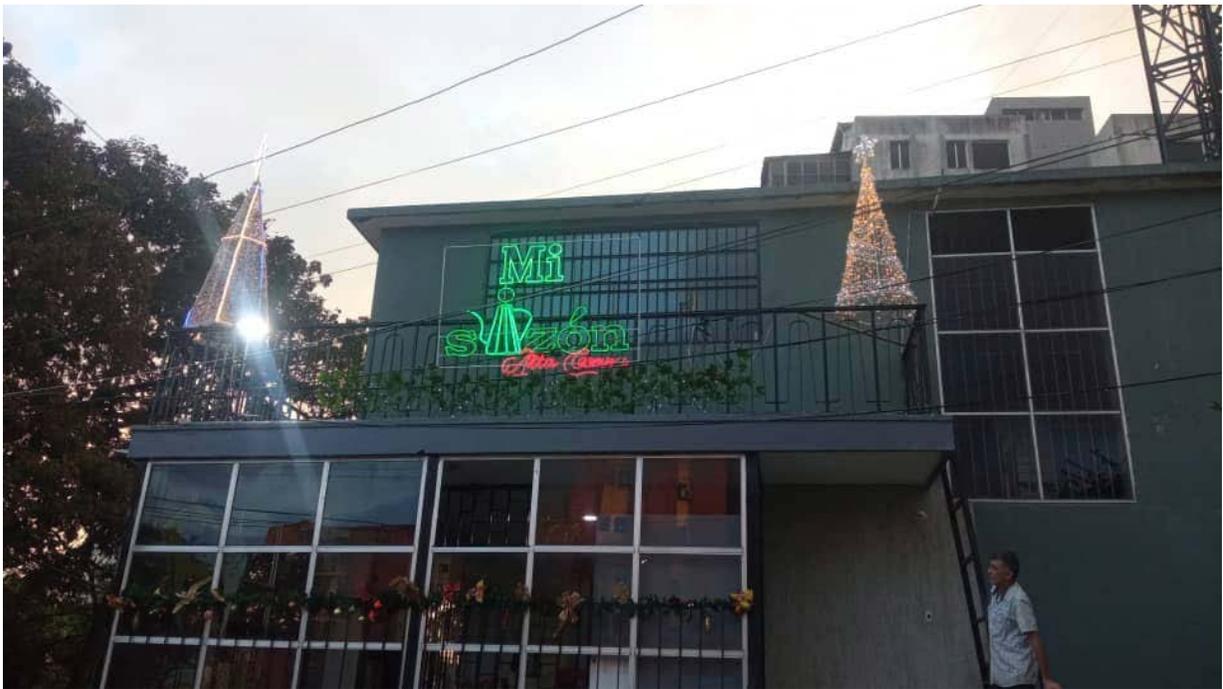
avalado por la Universidad de los Llanos del Pacífico de Panamá; y el Culinary Trainer School de Costa Rica, certificado por World Association of Chefs Societies (WACS) y avalado por el Foro Iberoamericano de Organizaciones Gastronómicas Profesionales. Contamos con un convenio con la Academia Larense del Vino para el diplomado en Enogastronomía; y otro convenio con la Unidad de Alimentación Saludable y Tu Médico C.A., para el diplomado en Gastronomía Sana y Alimentación Saludable.

La escuela Mi Sazón no deja de asesorar y acompañar a los estudiantes o ex-alumnos que deseen iniciar su propio emprendimiento. Avalamos los cursos dictados por algunos de ellos en sus escuelas, como Cocina Fácil, Dulzuras Horneadas, Chocolate y Miel, en Barquisimeto. Así como avalamos y asesoramos los cursos del Instituto de Artes y Técnicas Gastronómicas de Venezuela de FUNDAFSI en Nirgua, estado Yaracuy.

Hemos participado como escuela gastronómica en diversas actividades locales como el Festival La Hallaca más grande del mundo (108m), el Festival del Pepito de 120m —Record Guinness en Barquisimeto—, así como en dos ediciones del Festival Lara en Chocolate; y tres ediciones del Festival Lara Gastronomía Mágica; así como con charlas: *El arte de la Gastronomía* y presentaciones de Cocina en Vivo: *Cocina Fusión-Vanguardia*, en el Día Internacional del Cocinero.

Somos una Institución Gastronómica con un objetivo muy claro: formar excelentes profesionales de la Gastronomía, no solo en conocimiento y ejecución de técnicas de cocina a través de recetas, sino también en valores, la Ética y la Moral son pilares fundamentales de nuestra enseñanza. Les inculcamos a nuestros estudiantes, el trabajo en equipo, la disciplina y la integridad.





Nuestra sede se encuentra ubicada en la Calle 2, de la Urb. Nueva Segovia con la carrera 19 casa nro. 1-91, Barquisimeto en el estado Lara; y consta de tres pisos distribuidos de la siguiente manera: en el primer piso se encuentra el *Hall* de entrada, el salón de Panadería y el de Pastelería; en el segundo piso contamos con el salón de Cocina y la Biblioteca, donde también se dictan las clases teóricas. En el sótano tenemos: el salón de conferencias y presentaciones; y el estudio para grabaciones y clases *online*.



Norma Bustamante



Wilmer Zambrano

que los alumnos conozcan las regiones alimentarias del país y conozcan su despensa originaria y su despensa local, para que vayan en consonancia a crear platos creativos con una despensa local moderna, dándole apertura a lo nuestro e incentivando la economía local. Para completar la formación, se ve en paralelo a esta materia, Dulcería Criolla Venezolana en Repostería.

En el pènsum de Cocina, además se cursa Fermentados y Destilados, donde se enseña lo que es el ron, la cerveza, el café y el cocuy, que son bebidas emblemáticas dentro de nuestro país, y se complementa con vinos cubriendo el programa de Enología.

Se ve también Cocina Aragüeña, donde se muestra nuestra despensa local por municipios, y ya al finalizar, se ve Técnicas de Vanguardia en donde vemos la transformación de la cocina tradicional venezolana en platos de vanguardia dignos de un restaurant de cinco estrellas. Y tanto en Cocina como en Repostería, se cursa Chocolatería Básica para aprender a conocer el manejo del cacao y su transformación a chocolate.

Para la realización de pasantías, tenemos colaboraciones con restaurantes en Aragua donde usualmente solicitan pasantes, así como también con la Asociación de Panaderos del estado, donde requieren reposteros, panaderos y pasteleros

En la Venezuela actual, las pasantías fuera del país son difíciles, por el tema de gastos y la situación económica que enfrentamos, sin embargo, ACAEG tiene convenios con escuelas de cocina de México, Bolivia, Colombia y Panamá donde se encuentran las puertas abiertas para postular pasantes. Además, nuestro director académico, Wilmer Zambrano, es director nacional de Chef Asociados de Latinoamérica y del Caribe, sede Venezuela; lo que permite que en todos los países donde funciona la Asociación, tengamos la posibilidad de enviar pasantes de la academia a cumplir sus horas prácticas.

A nivel nacional, siempre nos están solicitando pasantes en los diferentes rubros. Tenemos buena sinergia con chef venezolanos reconocidos, como por ejemplo Nelson Pocho Suarez en Panadería, Emerson Freitas en Pastelería, Camilo Herrera, Rómulo Hidalgo, Nelson Méndez, Jesús Méndez en Cocina, Cristian Corrales en Cocina, y Orlando Morantes en el área de coctelería.



Coctelería y Servicio de mesa



Cocina



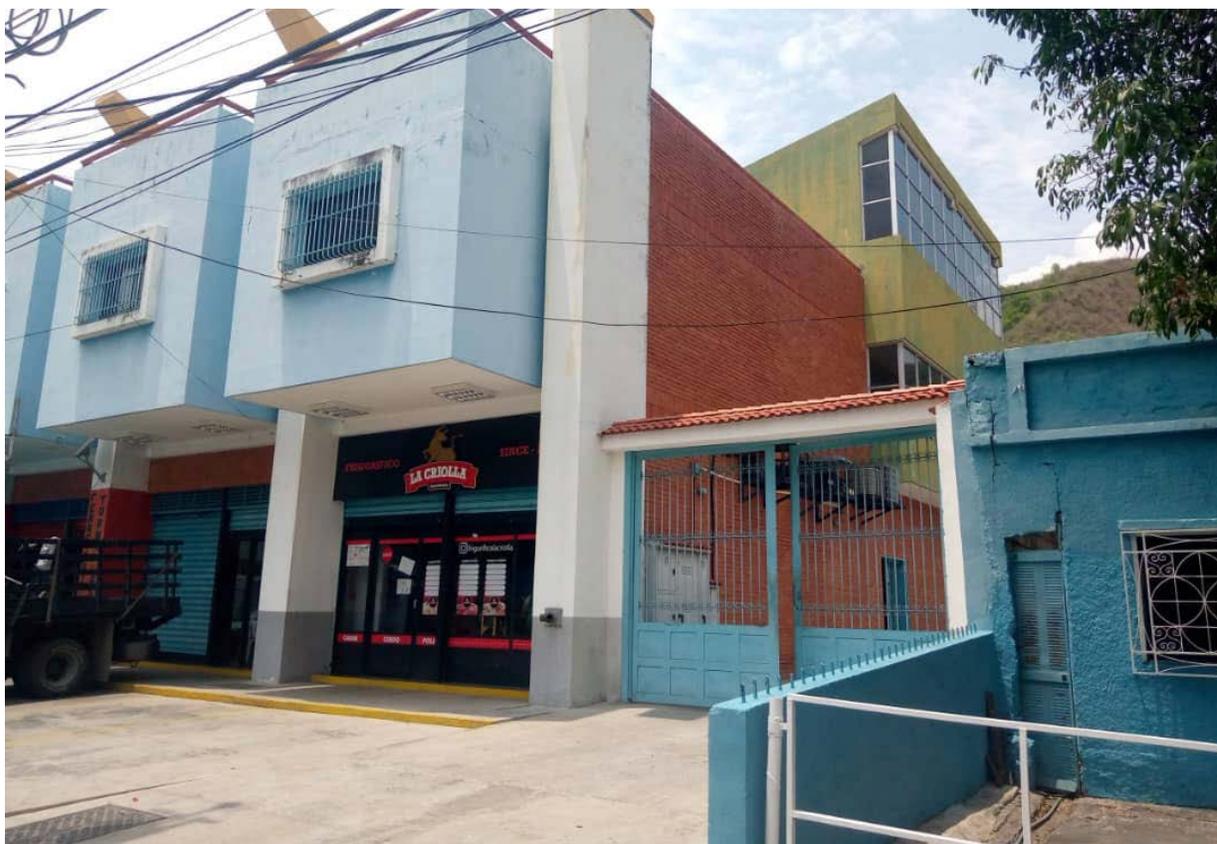


Salón de Repostería

ACAEG mantiene buenas relaciones con la comunidad. Diagonal a nosotros esta la Escuela Regional para Niños con Discapacidad Auditiva, en varias ocasiones hemos realizado talleres para los niños de esta escuela en el área de Cocina y Repostería. Así como hemos organizado eventualmente comidas para llevar a una casa refugio para niñas abandonadas, que también se encuentra cerca. En esta forma, tratamos de aportar nuestro grano de arena y también involucrar a los alumnos y profesores en estas actividades de apoyo a la comunidad.

Todos los años, realizamos varias acciones sociales junto a la Asociación Civil Aragua Gastronómica, de la cual nuestro director es el vicepresidente. Estas acciones son Caldito para el Alma, en la que se realizan sopas para la casa hogar de los ancianos de El Limón y para la Cruz Blanca; arepazos solidarios para la gente de la calle; y el arepazo del Día Mundial de la Arepa. En diciembre, siempre hacemos actividades para la Casa de los Ancianos de El Limón y para las niñas de SAPAMA, donde se recolecta, ropa, regalos, y se les lleva comida navideña para su disfrute.

Simultáneamente, la escuela organiza eventos, ferias y actividades que resaltan la riqueza de la cocina venezolana. ACAEG tiene alianzas con las dulceras de Palo Negro, con la Sociedad Venezolana de Cunicultura y la Facultad de Agronomía de la UCV, donde siempre se hace alguna actividad en pro de nuestra gastronomía.



Nuestros espacios están distribuidos en un edificio de 2 pisos. Recepción y el área de cocina (150 mts²), más un depósito para los equipos e implementos de cocina, salón de usos múltiples, depósitos, salón de cocina multimedia (en construcción), terraza, allí queremos hacer un invernadero en parte del espacio y otra área para ahumados.





En la cátedra de Cocina venezolana, conoceremos diversas regiones culinarias como la zuliana, andina, centro occidental, costera, afro-venezolana, central, llanera, amazónica y guayanesa, y se profundizará en el conocimiento de sus técnicas tradicionales y los hábitos alimentarios arraigados, a través de visitas a estas regiones gastronómicas que realizamos junto a los estudiantes para tener contacto directo con los cultores y cocineros tradicionales en su lugar de origen.

Además, impulsamos la conexión con destacados cocineros venezolanos que defienden y promueven la riqueza de la cocina criolla entre ellos, chefs como Juan Alonso Molina, Marco Sforza, Egidio Rodríguez, Mehmet Uzuñöz, Roberto Costagliola, Jorge Muñoz, Miro Popic, quienes han compartido su experiencia y conocimiento con nuestros estudiantes.

Valoramos la autenticidad y la historia detrás de cada plato, y creemos en el poder de la cocina para unir a las comunidades y preservar la identidad cultural. Por esto, la escuela organiza una variedad de eventos, ferias y actividades que no solo destacan la riqueza de la cocina venezolana, sino que también fomentan el orgullo y la valoración de la herencia gastronómica nacional.

Recientemente organizamos la presentación de *Fuego pemón*, libro galardonado por los Gourmand Awards. Y junto a nuestros estudiantes realizamos un extraordinario agasajo —bajo la guía de la chef y autora, Lucy Quero— que nos permitió celebrar la diversidad culinaria de Venezuela.

Gestionamos las oportunidades de prácticas para nuestros estudiantes a nivel nacional e internacional a través de un enfoque centrado en el contacto intermedio. Nosotros como institución servimos de puente entre nuestros estudiantes y las oportunidades de pasantías tanto dentro como fuera del país, y trabajamos con nuestros egresados y socios de la industria gastronómica que conocen la calidad de formación de nuestros graduados.

Estamos comprometidos en formar a nuestros estudiantes no solo como chefs talentosos, sino también como guardianes de nuestras tradiciones culinarias, promoviendo así el legado culinario venezolano para las generaciones futuras.



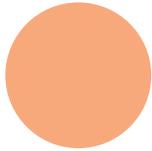
Contamos con una amplia infraestructura que incluye una superficie total de 1600 m² donde funcionan cuatro cocinas industriales, cada una con un área de 50 m², completamente equipadas con hornos, estufas, parrillas, freidoras y otros equipos necesarios para la preparación de alimentos a gran escala. Adicionalmente, disponemos de salones teóricos equipados con equipos audiovisuales, como proyectores y pizarras, que facilitan la enseñanza de teoría culinaria y técnicas de cocina.



Enrique Lima, Primly Zambrano, Mónica Sahmkov



William Tse, Elba Sangronis, Pablo Hernández



LAGA ACADEMIA
DE GASTRONOMÍA
UCAB - PLAZA`S

«Nosotros somos muy afortunados ya que estamos dentro del campus de la Universidad Católica Andrés Bello, un entorno súper activo y lleno de gente joven. Eso nos ha motivado a hacer, cada vez más, actividades enfocadas a ese estudiantado, para que nos conozcan y aprendan sobre Gastronomía».

Inauguramos en noviembre de 2022, la Escuela surge gracias al Programa de las Academias instaurado por el Padre José Virtuoso y el vicerrector académico Gustavo García, quienes gracias a su amplia experiencia en el campo educativo se dieron cuenta de la necesidad de crear nuevas opciones distintas a la formación tradicional. Opciones más dinámicas y vinculadas al mundo actual: es así como surge LAGA Academia de Gastronomía, producto de una alianza entre la UCAB y Automercados Plaza's.

Somos una escuela en constante evolución que no solo quiere formar cocineros y pasteleros, sino venezolanos que vean la gastronomía como una herramienta de cambio y de evolución; y estamos trabajando diariamente en ampliar nuestra oferta para lograr ese objetivo. Ofrecemos certificaciones tanto en Cocina como en Pastelería, diplomados prácticos y teóricos, programas cortos, cursos y asesorías.

«QUEREMOS
FORMAR
A COCINEROS
VENEZOLANAS
CON UNA VISIÓN
360 DE LA
GASTRONOMÍA»
«QUEREMOS
FORMAR
A COCINEROS
VENEZOLANAS
CON UNA VISIÓN
360 DE LA
GASTRONOMÍA»
«QUEREMOS
FORMAR
A COCINEROS
VENEZOLANAS
CON UNA VISIÓN
360 DE LA
GASTRONOMÍA»
«QUEREMOS
FORMAR
A COCINEROS
VENEZOLANAS CON
UNA VISIÓN 360
DE LA
GASTRONOMÍA»
«QUEREMOS
FORMAR
A COCINEROS
VENEZOLANAS
CON UNA VISIÓN
360 DE LA
GASTRONOMÍA»
«QUEREMOS
FORMAR
A COCINEROS
VENEZOLANAS
CON UNA VISIÓN
360 DE LA
GASTRONOMÍA»
«QUEREMOS
FORMAR
A COCINEROS



La cocina venezolana tiene dentro de nuestras certificaciones (1099 horas académicas), dedicadas 260 horas a las cocinas regionales venezolanas, donde se estudian las distintas regiones del país, exaltando sus ingredientes, características, preparaciones típicas, clima y ubicación.

Nuestro semestre dedicado a las Cocinas y cocineros regionales, cuenta no solo con las clases magistrales de José Antonio Casanova —profesor que ha dedicado gran parte de su carrera a explorar estas cocinas—, sino con la presencia de tres o cuatro cocineros de las regiones, quienes con su visita especial a la Escuela traen los ingredientes de la zona para transmitirles a los alumnos los sabores y costumbres.

La 192 horas por semestre que dictamos en Cocina Práctica permiten que nuestros estudiantes aprendan sobre las bases de la cocina Clásica, así como sobre nuestra cocina; sin contar las 248 horas de Panadería y 248 horas de Pastelería. Además de eso, estamos pensando en aquellos estudiantes que desean emprender en el ámbito gastronómico venezolano, y en el caso de la certificación de Pastelería vamos a incluir un módulo de Emprendimiento, por el perfil del programa.

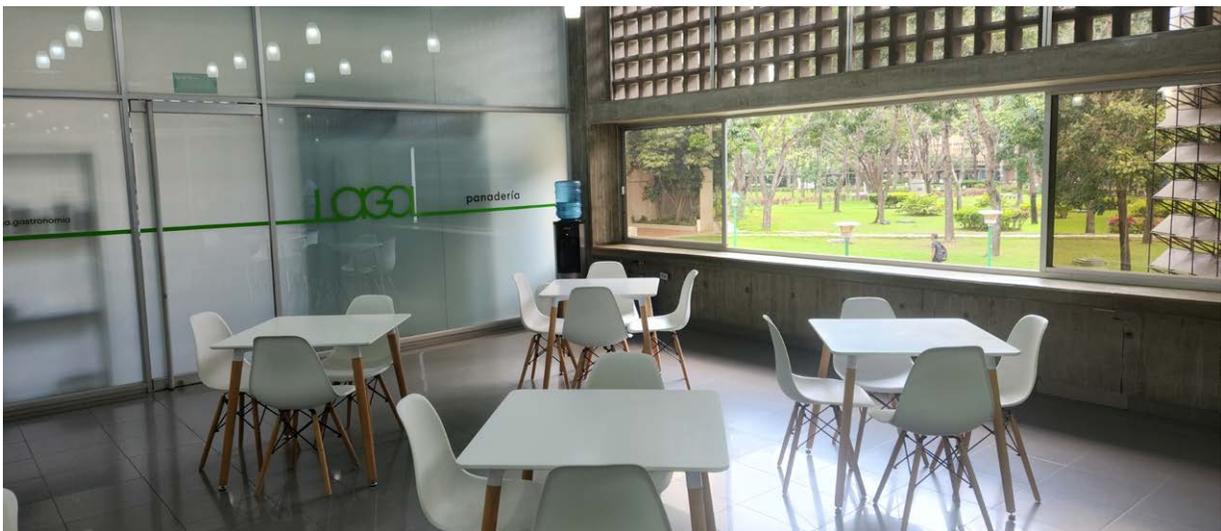
Queremos formar cocineros expertos en la técnica, con entendimiento de la gestión del negocio y metodología de la investigación bajo el valor transversal de la sostenibilidad.

LAGA tiene dos sedes, una en la UCAB y otra en Los Chaguaramos.

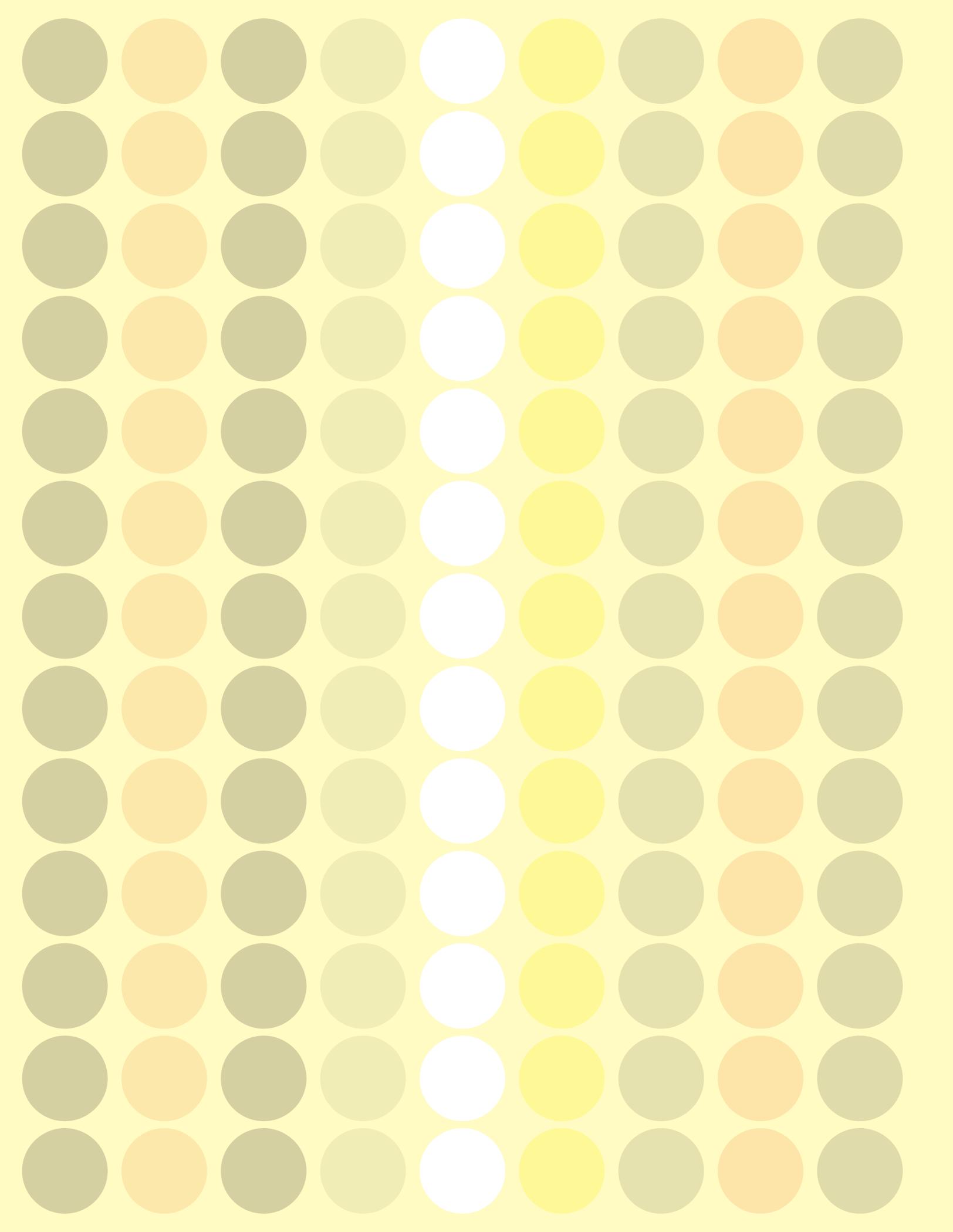


En la sede de Los Chaguaramos tenemos un salón de cocina para las clases prácticas y luego un espacio donde se pueden dictar cátedras o hacer catas.

En la sede de la UCAB tenemos tres salones para las clases prácticas: salón de pastelería, salón de panadería y el salón de cocina; además de contar con el beneficio de poder contar con los distintos laboratorios que existen en el campus universitario, salones para clases *online*, clases híbridas, entre otros.



Sin duda tener, sede en uno de los mejores campus universitarios del país es un gran elemento diferenciador, pues al estudiante se le permite utilizar espacios como la sala experimental de Arquitectura, la biblioteca, los auditorios, entre otros.



La Universidad de la Arepa

Sumito Estévez

I

Para que la arepa hecha a la manera de Venezuela sea reconocida a nivel mundial como un concepto cultural, necesitará ponerse toga y birrete. Puede sonar a exageración, pero no olvidemos que la pizza tiene sus corsi avanzati della Asoziacione Verace Pizza Napoletana, y la gente paga el viaje a Italia para tomarlos; que la hamburguesa tiene su universidad de 12.000 m² o que si escribimos en Google: «curso *online* de tacos mexicanos», encontraremos cientos de ellos. Si existen estos talleres, es porque los tres conceptos de comida rápida que acabo de nombrar han terminado por tener estatus académico y generan emprendimientos.

En tiempos en que la ubicuidad de la información nos hace vivir en el espejismo de creer que ya no es necesario el acto académico porque «toda la información está allí», este artículo pretende ser una defensa de las Escuelas de Cocina. Son muchos años siendo testigo no solo de su importancia, sino de su infinita capacidad de cambiar vidas.

Lo que continúa son puntos que explican para qué sirve una Escuela de Cocina, pero a medida que los vaya leyendo sueñe que está caminando por los pasillos del impresionante edificio (solo por ahora inexistente) de la Universidad de la Arepa Venezolana, y que allí va viviendo lo que pasará a contarles.

II

«La masificación» depende del desarrollo colectivo de habilidades y eso es justamente lo que logra una Escuela. Muchas veces se dice que «la cocina se aprende haciendo» (casi siempre en discursos demagógicos), y eso es una verdad a medias porque la cocina se aprende aprendiendo. Es decir, con maestros, con maestras. Nunca será igual, ni en números ni

en consecuencias a largo plazo, un hijo aprendiendo a hacer arepas con su mamá que 1000 haciéndolo en una escuela. Así que esa es una de las razones más importantes de cualquier escuela: desarrollar habilidades para poder masificar.

Pero ya que hemos traído a colación el ejemplo de la enseñanza doméstica, hay otro valor fundamental que surge desde las aulas y las cocinas de práctica, «variedad». Cuando uno aprende en casa, aprende a cocinar un tipo de arepa (la que gusta en casa), con un tipo de masa y con los rellenos que son del gusto de ese hogar. En las escuelas, los estudiantes se enfrentan a las posibilidades para que luego decidan, bien sea por razones económicas o culturales, por cuáles de esas posibilidades optan. Yo, por ejemplo, aprendí a hacer en casa la arepa «a la manera de Caracas», esa en forma de platillo volador que suena sorda cuando se golpea recién salida del horno. Nadie me enseñó a hacerla de queso o me mostró una masa de maíz pelado con ceniza. En nuestra hipotética Universidad de la Arepa quienes estudien lo verían todo: tipos de masa, variaciones, diferencias regionales, cambios según el maíz usado. Todo, literalmente, «todo».

El párrafo anterior nos lleva a otro punto muy importante de toda Escuela como es «el foco». Es cierto que todo lo que puedan decirte en una escuela, sea de Física Cuántica o de Arepas, se encuentra en Internet y con acceso libre. Es así, pero se necesita una persona guía que sepa separar la paja del trigo, que nos indique la prelación en la búsqueda de información, que escudriñe en nuestras fortalezas y nos lleve por un camino específico de formación porque es en el que más florecemos... que nos rete, provoque y permita vivir una «experiencia».

Y caemos en la experiencia basada en algo clave como es «la repetición». Uno podrá estudiar por semanas técnicas de buceo viendo videos de internet y no servirá de nada, si no hacemos múltiples inmersiones. ¿Por qué habría de ser distinto con la cocina? En cocina, hay una verdad como un templo, no sobreviven a largo plazo los talentosos sino los que han repetido y practicado hasta el cansancio. Este punto es muy importante, porque estamos en una era en donde «la innovación» es el mantra, y esta se confunde con cambiar de rumbo todo el tiempo, sin darse el tiempo de perfeccionar nada.

Esta repetición obsesiva trae como consecuencia la posibilidad de estandarizar y replicar ¡Factor clave para lograr tanto un negocio rentable como un concepto con influencia cultural global! La frase «mi ingrediente secreto es el amor» es bonita, pero para que un plato se sostenga en el tiempo, «el amor» se debe traducir en amor a la profesión y ello pasa por respetar normas.

«Replicar» depende a su vez de un factor que toda escuela enseña, como es aprender a «documentar» con un lenguaje común entre pares. La oralidad no genera relevo, aunque suene antipática la afirmación. Así como hoy no estaríamos escuchando a Bach de no haberse catalogado su música escrita en partituras, las recetas se van diluyendo en el tiempo hasta desaparecer si no se documentan. La receta de la abuela llega a la hija que la escuchó, pero sólo llegará a la generación de nietos y bisnietos si alguien consigue un cuadernillo en donde quedaron esas anotaciones. Aprender a escribir y a leer es labor de escuelas.

Una vez que entendemos la importancia del «manual de procedimientos», surgen de manera natural el conjunto de procesos. Me refiero a las Medidas de higiene y Puntos de control críticos (PCC); al equipamiento ideal para ser más eficiente y al conjunto de «innegociables», que no es otra cosa que aquellas prácticas que bajo ningún concepto se pueden dejar de hacer, bien sea por razones legales o por buenas prácticas aprendidas en la Escuela.

Hablar de «equipos» o de «higiene» es también hablar del área de experticia de otras profesiones como, en este caso, serían Diseño Industrial o Medicina. Llegamos a uno de los valores más hermosos que enseñan las escuelas: querer dialogar y asociarse con otras disciplinas. No sentirse parte de una burbuja, sino de un colectivo que piensa distinto y entiende la vida desde distintas aristas, pero que ante el bien común se une.

Llegamos a un momento casi poético de toda profesión. Comienzan las ganas de establecer laboratorios interdisciplinarios de desarrollo e investigación, las alianzas para hacer festivales y concursos, las jornadas de celebración. Diseñadores gráficos, promotores culturales, nutricionistas, biólogos, dueños de areperas regados por el mundo, hablando entre sí. Humanos tomados de la mano hablando un lenguaje común. Hablando en «idioma arepa».

Entonces ¿para qué han servido y seguirán sirviendo las Escuelas de Cocina? Sirven para construir. Construir gremio, construir conocimiento, construir bienestar económico, construir país.

Les doy la bienvenida a esta, la Universidad de la Arepa.

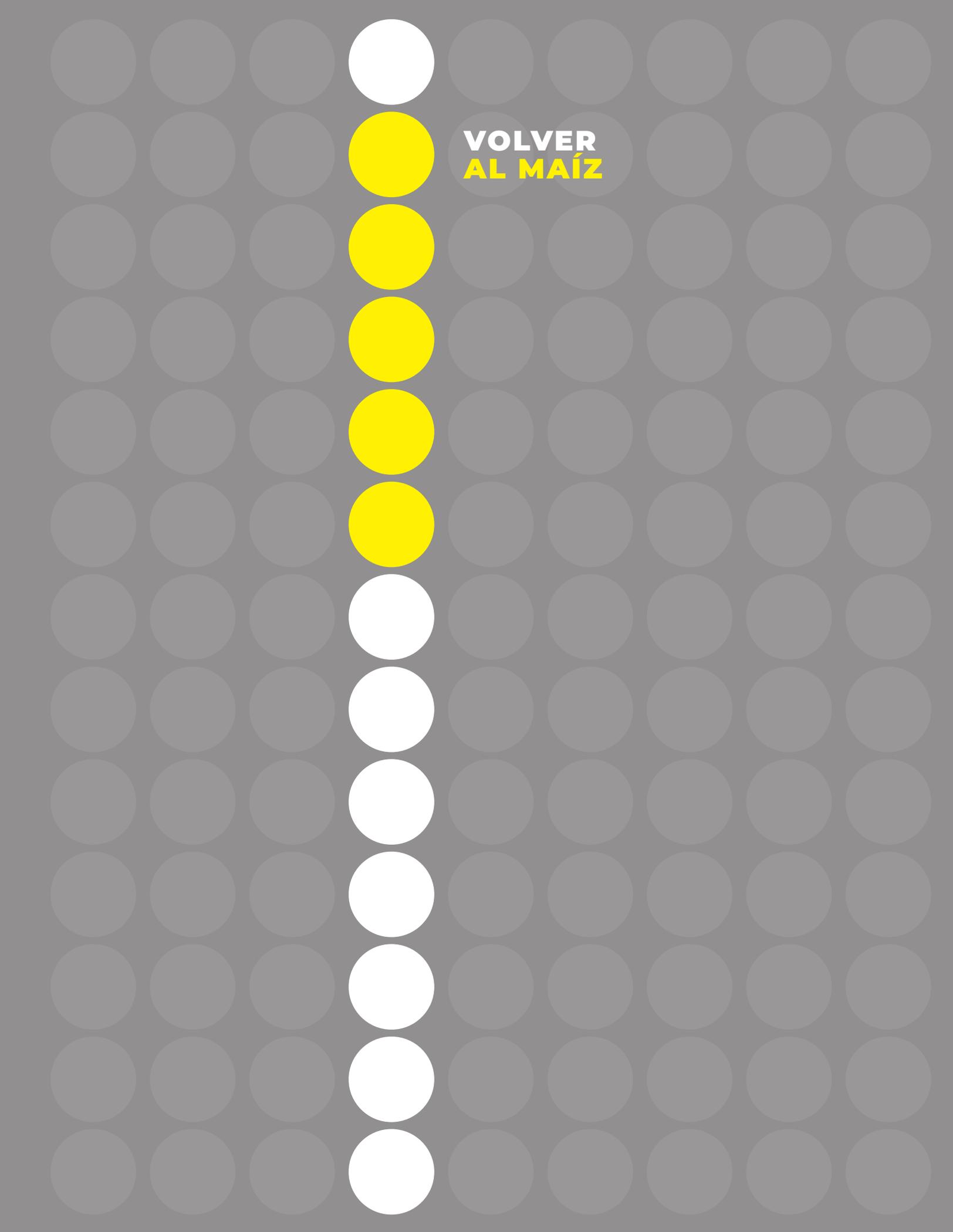


Sumito Estévez

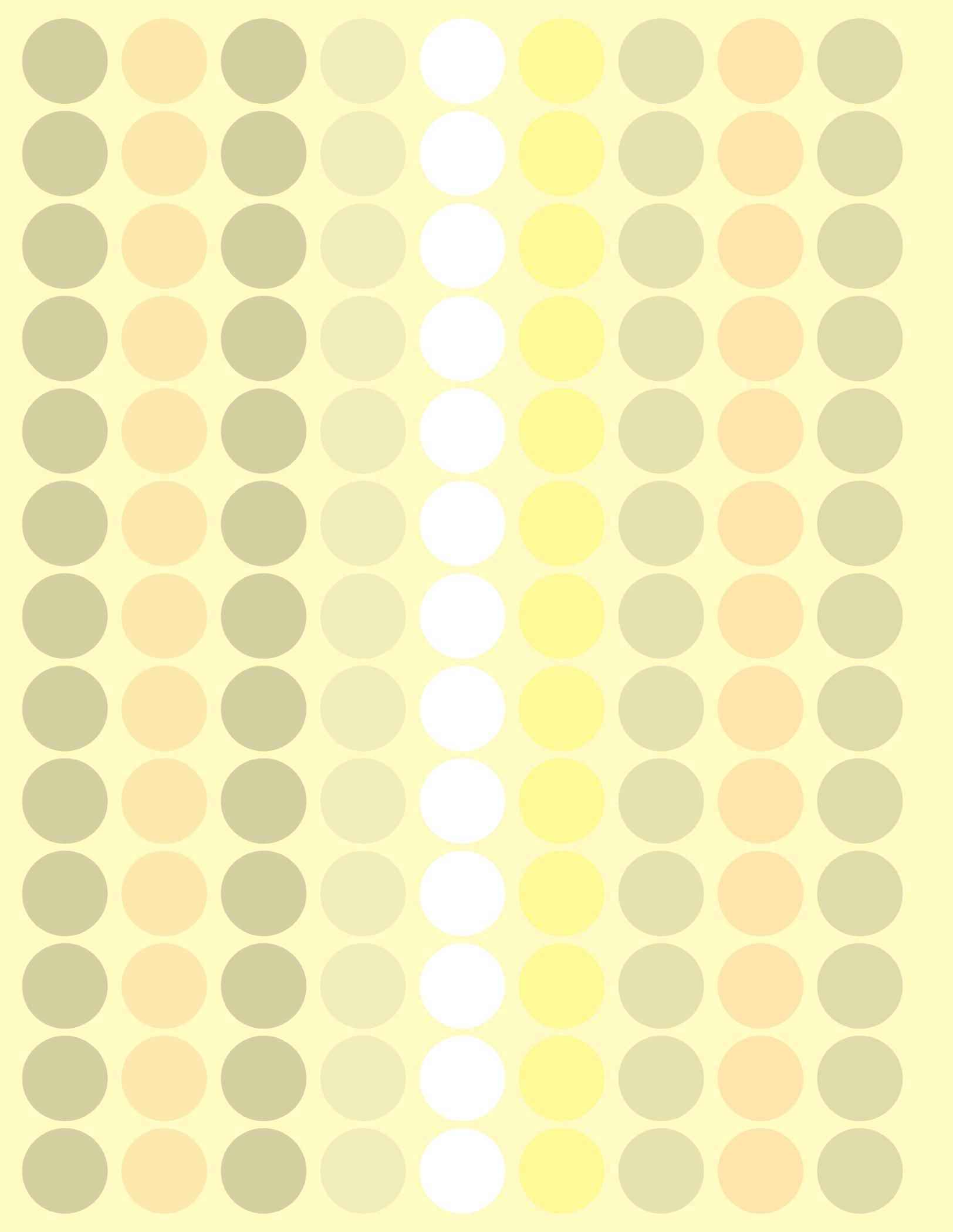
 [@sumitoestevezchef](#)

[@sumitoestevez](#)

Cocinero venezolano, es uno de los chefs más importantes y reconocidos de Latinoamérica. Multifacético, ha sabido equilibrar sus roles públicos de maestro, empresario, figura televisiva y escritor. Constantemente participa en proyectos de emprendimiento social porque considera a la gastronomía un vehículo fundamental en la construcción de amor propio, prosperidad e integración.



**VOLVER
AL MAÍZ**



Los maíces criollos en Venezuela

María Elena Morros

Las semillas criollas: «La mejor forma de conservarlas es dándole uso»

Cuándo me invitaron a escribir sobre maíces criollos en Venezuela, pensé en hacerlo con la estructura de un artículo científico, sin embargo, mi intuición me decía que debía manejar una estrategia diferente. Este tema debía abordarse de forma narrativa y colocar el sentimiento delante de lo técnico, porque eso son las «semillas criollas»... tesoros culturales resguardados por los campesinos.

Muchos años trabajando con comunidades rurales, me permitieron dar sentido a la complejidad del enfoque sistémico y reconocer el pensamiento integral del campesino al momento de tomar decisiones. No solo se trata de observar y categorizar, sino también de aprender a escuchar y entender la lógica de sus acciones.

Para la familia campesina las semillas criollas son parte de su patrimonio cultural, representan su seguridad alimentaria y están presentes en sus tradiciones culinarias. Los maíces criollos son variedades que han sido cultivadas y sometidas a selección por los campesinos y pequeños agricultores durante generaciones, tienen características de adaptación a los diferentes contextos agroecológicos y son parte fundamental de la biodiversidad. Contar con variedades criollas, representa para ellos la seguridad de poder utilizar la semilla durante el siguiente ciclo de siembra, no requiere del uso de insumos externos porque están adaptadas a sus condiciones y eso significa menos costos de producción. Seguramente rendirán menos que los cultivares mejorados, pero son más eficientes.

Estos sistemas familiares campesinos venezolanos se caracterizan por ser diseños diversificados, se siembran maíces criollos en asocio

con otros cultivos como caraota, yuca, quinchoncho, ñame, auyama, entre otros, representando la garantía de la alimentación de la familia y el suministro de rubros para mercados rurales y urbanos. En nuestra tarea como investigadores, quedamos sorprendidos de la gran diversidad de rubros y tipos de semillas que se encuentran en mano de las comunidades campesinas, y el papel que han jugado en su conservación a través de los años, mereciendo el título de Guardianes de Semillas. Sorprende la diversidad de rubros, las diversas estrategias de conservación y manejo de las semillas, y los saberes sobre los usos culinarios y sus beneficios. Conocimientos que han sido transmitidos de padres a hijos, y que aún hoy día se mantienen y aprecian.

Resalto la importancia de la mujer campesina en la conservación de las semillas, lo cual guarda relación con la expresión la «mejor forma de conservar las semillas criollas es dándole uso», arepas, sopas, panes, tortas, mojos, chichas, dulces, entre otras delicias. Es importante destacar que los saberes campesinos alrededor del uso de las semillas criollas también son parte de la biodiversidad, de allí la importancia de su rescate, registro y conservación.

Historia del maíz criollo en Venezuela

En el trabajo de Segovia y Alfaro, 2009, titulado: *El maíz: un rubro estratégico para la soberanía agroalimentaria de los venezolanos*, se detalla la historia del maíz en nuestro país. Destaca su contenido el hecho de que el maíz fue domesticado hace aproximadamente 8000 años entre México y Guatemala, región donde existe la mayor variabilidad del rubro, considerado su centro de origen. En su trabajo, los autores citan a McClintock et al. (1981), quienes señalan que el maíz de Venezuela se origina de introducciones antiguas que tienen conexión con las razas mexicanas y centro americanas Nal-Tel, Zapalote Chico, Tepecintle y Salvadoreño.

Asimismo, los autores reseñan la obra de Grant et al. (1965) quienes destacan que, durante todo el período colonial hasta mediados de la década del 40 del siglo XX, se plantaban los siguientes tipos de maíces: tuxpeño, pira, canilla, guaribero, puya, cariacó, chandelle, chirimito, cubano amarillo, negrito, puya grande, aragüito y tusón, siendo éstos, para ese momento,

parte importante de la producción y de la dieta de los venezolanos. Es durante el año 1939 cuando se inicia el programa oficial de mejoramiento genético en Venezuela. El germoplasma base para el desarrollo de las nuevas variedades e híbridos provino de esos cultivares locales y del intercambio de material genético con Colombia, México, América Central y el Caribe.

La promoción del uso de cultivares mejorados, tanto nacionales como importados, en estos momentos, es la base del sistema de producción empresarial en el país; sin embargo, en algunas regiones, en sistemas campesinos, se continúan sembrando maíces tipo Cariaco, con los cuales se elaboran diversos productos artesanales como el pan de horno, las mantecadas, el fororo, entre otros, y otras variedades criollas de maíz amarillo utilizado para preparar arepas, cachapas, atoles y chicha, así como diversos tipos de maíces blancos y morados.

De acuerdo a la Ing^a Nayiri Camacaro, comunicación personal, 28 de marzo de 2024, responsable de la unidad de Recursos Fitogenéticos del Instituto Nacional de Investigaciones Agrícolas (INIA), aparecen registradas, en la base de datos del Banco de Germoplasma, 61 entradas de maíces criollos de 8 entidades de Venezuela.

Maíz carriaco blanco y amarillo, maíz chuco, maíz güajirero cuarentón rojo, maíz negro, maíz cuatro colores, maíz negro, maíz morado, maíz Yucatán, maíz chiquito, maíz morado indígena, maíz Tocarón, maíz tipo cotufa, maíz rayado, entre otros, son los diversos nombres criollos que los pobladores utilizan para identificar sus maíces criollos.

En este sentido, resulta de enorme importancia, para la seguridad alimentaria del país, profundizar en el estudio de los maíces criollos por región, que incluya la colecta, caracterización, detalle del manejo y conservación de los mismos, así como el uso culinario en cada región. Investigación que bien pudiese ser abordada por un equipo de profesionales de diversas disciplinas.

Diversidad de usos

Entre los usos que destacan los registros del banco de germoplasma del INIA están la preparación de chichas, arepas peladas, fororo (bebida tradicional hecha con maíz cariaco), majarete, carato, atoles y cachapas.

Según el Ing° A. Berti, en comunicación personal, el 26 de marzo de 2024, en las zonas altas del estado Trujillo se registran tres tipos de maíz Cariaco: blanco, amarillo y morado. Son maíces que su ciclo de producción dura 8 meses. Los blancos y amarillo son de porte pequeño, hasta 1,20m y las variedades moradas son de porte alto. Con el maíz morado se hacen arepas y chicha, y con el maíz blanco se preparan pan de horno, polvorosas y las famosas mantecadas de Niquitao, una especie de torta fabricada por la familia Moreno hace más de 100 años.

En estos páramos trujillanos se hacen unas arepas con maíz cariaco crudo, no se pela, se remoja el maíz, se muele y se pasa por la piedra, para luego asarla en el budare. Son arepas muy finitas, parecen casabe. Otros tipos de maíces criollos presentes en la región son los maíces chucos, tanto amarillo como blanco, el maíz chiquito y el maíz Yucatán de color blanco.

En el recetario *Niquitao un pueblo con sabor* aparecen registradas las siguientes recetas: tungos de maíz, típicos de la época de Semana Santa, para acompañar el dulce llamado «curruchete» (dulce de cuajada o queso criollo, leche y panela); mazamorra de maíz, alimento especial para niños y ancianos; gofios niquitaenses, las mantecadas y arepas de queso horneadas a base de maíz cariaco.

En la dulcería tradicional venezolana destacan algunas recetas a base de maíz Cariaco como el pan de horno de los llanos, relleno de dulce de cambur y horneado en leña; el pan de horno, el carato, el majarete, de la región de Aragua, delicias preparadas por la Asociación Civil Dulceras de Palo Negro y el gofio barloventeño en la costa de Barlovento.

Quisiera finalmente referir las reflexiones de @cocinandinave cuándo señala: «...hemos vivido siempre de espaldas a las comensalidades originarias que definen a Venezuela como un territorio diverso y sabroso... Entender el territorio y sus cultivos, es dialogar con nuestros pueblos originarios desde sus ollas, esto es fundamental para fortalecer nuestra identidad y salvaguardar la diversidad y riqueza cultural de nuestras regiones...»

Receta de las Mantecadas de Niquitao

Una hermosa tradición del pueblo de Niquitao en el estado Trujillo, son las conocidas mantecadas. Con orgullo te dicen... «esa receta era de mi abuela, yo aprendí desde niña a hacerlas y llevo más de cuarenta años con este oficio». La misma forma y sabor inolvidable; se recomienda comerlas con leche fría o con café con leche, y no hablar mientras comes mantecadas porque te puedes ahogar por lo harinoso del maíz cariaco. Les dejo la receta tomada del recetario de la Sra. Laura García de Zambrano, oriunda de Boconó estado Trujillo, autoría original de la Sra. Modesta Briceño, año 1991.

Ingredientes

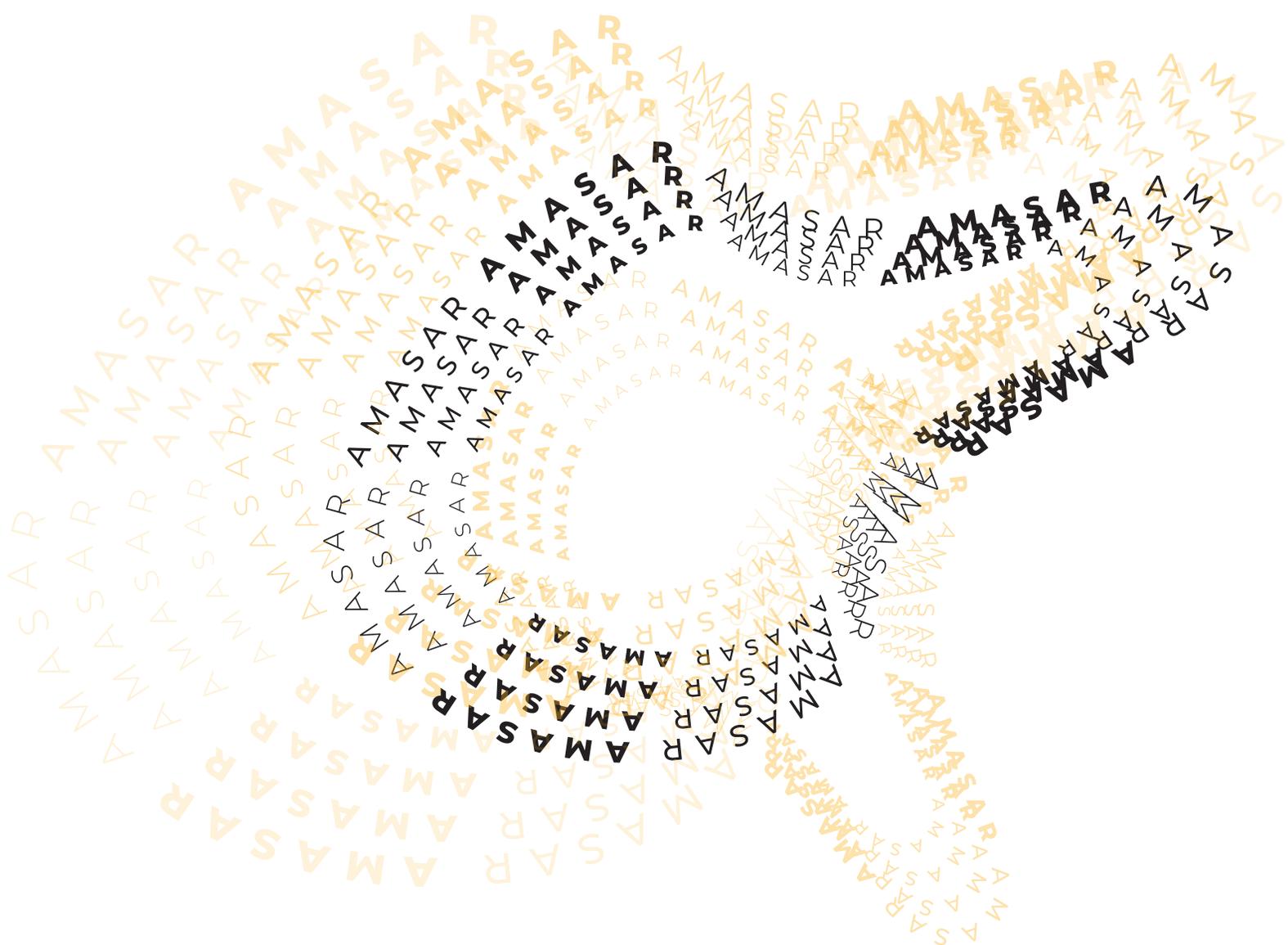
- 1 kg de maíz polvo (harina de maíz Cariaco)
- 3 barras de mantequilla o 380 gramos
- 1/2 kg de azúcar
- 8 huevos
- 2 cucharadas de manteca de cerdo (opcional)

Preparación

Mezclar bien la mantequilla y la manteca con el azúcar hasta que tenga una consistencia cremosa; poco a poco agregar los huevos uno a uno y seguir batiendo. Una vez mezclados estos primeros ingredientes, agregar la harina para que se forme una crema. Colocar la crema en los moldes previamente enmantequillados, y llevar al horno a 200°C, por aproximadamente media hora o hasta que al introducir un cuchillo éste salga limpio

Referencias bibliográficas

- SEGOVIA, S y Y. Alfaro. 2009. *El maíz: un rubro estratégico para la soberanía agroalimentaria de los venezolanos*. Agronomía tropical. 59(3). 15p.
- CONAC. Asociación Civil Mujeres productivas Niquitao. 2005. *Niquitao un pueblo con sabor*. 19p.



Nuestra arepa: símbolo recurrente

Andrés Fernando Rodríguez

EN ESTE VÍNCULO CÓSMICO Y CASI RELIGIOSO ENTRE EL HOMBRE Y LOS FRUTOS DE LA TIERRA, LOS CAMPESINOS DE YARACUY AÚN LLAMAN «ESTRELLA AREPERA» A LA STELLA MATUTINA DE LAS LETANÍAS [...].

Mariano Picón Salas

En el principio fue el *teocintle* y el *teocintle* era Dios y el maíz era con Dios. Y el maíz era Dios y el verbo era de pan... Y *erepa* era maíz y el maíz era arepa: Pan de la tierra. Pan de los hombres. Pan de los Dioses. Dios comestible. Sol de Pan.

Un buen ejemplo de hibridez que no niega su origen indígena, pues a la voz taina maíz le sucederá la voz cumanagota *erepa*, referida al mismo grano, que se desplazará hacia el pan con él elaborado, para coronarlo como augusto emblema de estas tierras, procesado con piedras lisas de moler, con metate o nixtamalizado, uniéndose luego el pilón africano, el pilón doméstico, el pilón industrial, hasta para facilitar su procesamiento y luego las técnicas y los rellenos generados en el proceso de interculturación con Europa. Disco solar de maíz. «Pan en forma de disco». Símbolo de Pan. Pan de maíz: Arepa.

Decir que un símbolo es recurrente, quizás sea una obviedad o, al menos, una reiteración, pues la recurrencia es inherente e inmanente al símbolo. Así, decir que la arepa es un símbolo, seguramente sea afirmar algo que todos sabemos (o, al menos, intuimos).

La voz sonora de su estirpe designa, indefectiblemente, a nuestro pan circular de maíz, aun cuando con ella nombramos a otras variedades de tan singular alimento, a partir de otros elementos, pero que necesitarán adjetivarse para hacer notar que no nos estamos refiriendo a su primigenio significativo. Por ello decimos: arepa de plátano, arepa de coco, arepa de trigo, arepa de queso, arepa de coroba (típicas de Caicara del Orinoco), arepa andina o de trigo; entre otras tantas denominaciones, incluidas aquellas que, siendo de maíz, incorporan elementos saborizantes,

colorantes o nutrientes, adicionales: arepa de remolacha o arepa morada, arepa de zanahoria o arepa anaranjada; arepa de berro, de espinaca o arepa verde, arepa de auyama o arepa amarilla (con mojo de semilla de auyama, tostadas y pulverizadas, con adición de sal, ajo y comino), arepa de chicharrón; o la diferenciación entre sí, a partir de la identificación del método de procesamiento y de cocción: arepa de maíz pilao, de maíz pelao, asadas, sancochadas, horneadas o fritas.

La arepa como metáfora

¿Cuántas veces usted se ha comido el mundo?

En Venezuela esta sería una pregunta retórica que, seguramente, nos haría reflexionar antes de responder: ¿Simbólicamente o de manera concreta? Para luego afirmar: ¡Todas! ¡Muchas! ¡Todos los días!

Es que uno se come el mundo cuando se come una arepa. En ella, reside un universo de memorias, de sensaciones, de sueños en vigilia, como el de nuestro bardo de Catuche¹, de vivencias y de trascendencias.

En la arepa, en cualquiera de las muchas que exhibe el país en cada una de sus regiones, no cabe sino ser en ella, de ella, por ella y con ella. La palabra «arepa», ha sido resistente a los cambios y persistente como noción de esa certeza de ser. Valga decir que, la palabra incluye o excluye, pero, en la arepa, sólo se da lo primero, desde los primeros significantes y en cualquier época.

El signo lingüístico, en este caso, es inmutable. Hereda y construye diálogos inacabados que van tejiendo en el tiempo otros diálogos que se repiten como en una espiral holística. Pero, el significado del signo se multiplica sin dejar de ser uno.

Nuestro pan de cada día es un fuerte elemento identitario en el que la ausencia se hace notoria cuando su estelar figura no acompaña alguno de los espacios que coronan el gusto, la alimentación y el valor inconmensurable de las cocinas que nos habitan.

1 *El ruiseñor de Catuche*, Aquiles Nazoa, en su *Nocturno del poeta y la arepa*, la sueña, al decir: «que el cielo es un budare, / la luna es una arepa / y un gran plato de queso / rallado, las estrellas [...]».

En la arepa venezolana reside una de nuestras mejores cartas de identidad, bañada de afecto y de esa alegría amable que sentimos en el hogar, con la madre, desde nuestra temprana infancia.

Venezuela —La Patria toda— es territorio de arepas. Por su conformación histórica, por su configuración cultural, por la interacción del humano con su paisaje, por la visión cosmogónica que configura su universo mítico; por el sentido de pertenencia que sobre este bien cultural de valor patrimonial posee, *per se*, por los múltiples métodos de cocción, técnicas y formas de presentación.

Si la sabemos nuestra, si la sentimos nuestra, si ese maíz transformado en arepa nos puebla el alma hasta la nostalgia por el aroma del agua que acompañó su hervor, por ese dulzor discreto y esa particular textura, insustituible, irremplazable y sin falsedades, entonces ese será nuestro mayor orgullo y bastión de defensa de nuestra mismidad almada.

Nuestra arepa: Tradición y creatividad

Más allá de ser un pan que define a las polícromas terredades que conforman la nación venezolana, la arepa es un símbolo cultural de profundas significaciones que establece un puente entre el tiempo y la memoria. Entre el hoy y el ayer que lo originó. Entre el ser y su cosmogonía, más allá de su manufactura, doméstica o industrial, en los fogones hogareños de los pueblos o en las cocinas urbanas, tanto las familiares como las de la mesa pública.

Inveteradamente ha sido dicho que la harina precocida de maíz, de fabricación industrial, socorrió a la arepa en un inexorable proceso de desaparición de la escena diaria, frente al consumo del pan de trigo, lo que, a la luz de los tiempos que corren, puede ser una verdad a medias o hasta un *fake news*, según se le mire.

Ciertamente y sin cortapisas, la dinámica impuesta por la modernidad vio —y ve!— con buenos ojos la simplificación de luengos y muy laboriosos procesos de elaboración que brinda la harina de maíz precocido, pues —aún sin leer las indicaciones impresas en el empaque— en muy corto tiempo, por ensayo y error, se puede hacer el glorioso sol de maíz que nos

puebla. Sin embargo (la verdad sea dicha, a despecho de muchos), justo es resaltar que, a unos 14 lustros de la aparición de los empaques en los anaqueles, la arepa de los pueblos goza de buena salud, por encima de toda novedad o vicisitud sobrevenida.

Picón Salas (1953)², con bastante anticipación, bien lo dejó entrever:

[...] Caliente regalo de las anchas cocinas coloniales, del legendario pilón y del budare de barro —antiguo como las más antiguas culturas de Tierra Firme—, sustento inaugural de la mañana acompañando a la jícara de chocolate, al meloso guarapo y, a partir del siglo XIX, al excitante café, la arepa evolucionó y aceptó múltiples metamorfosis y aliños a lo largo del proceso histórico (p.297. *Pequeña historia de la arepa*).

La tradición, como parte del complejo entramado cultural donde se expresa, es dinámica, adaptable y cambiante, sin desdibujar la raíz que la sostiene. Se transforma, se reinventa y busca sus propios cauces y, sin detenerse a interrogar sobre el conocimiento de su genealogía. Se resignifica y redimensiona constantemente en un recurrente e incesante diálogo inter, intra, con y hasta contracultural, con el tiempo y con el ser.

Todo ello sin detenernos a revisar —por inadvertido— el daño infligido por la industria a los numerosos tipos de semillas de maíz que por mucho tiempo convivieron en nuestros paisajes y memorias. Los grandes y los pequeños productores de nuestra gramínea, base fundamental de la arepa de todos, arriman a las procesadoras sólo un tipo de maíz blanco o amarillo, que es el que se exige para poder comprarlo. Esto, sin concienzudos análisis, ha condenado a la sustitución y desaparición a variedades importantes para diversos usos y preparaciones.

Así ha ocurrido con el maíz negro, el de color naranja, los de mazorcas pequeñas y gorditas y hasta el maíz carriaco (blanco, de grano ancho), privando a los paladares de características organolépticas únicas.

Justo es decir que, en el aludido proceso industrial de la harina de maíz, que se conoce como «molienda seca», que pasa por las etapas de desgerminación, laminación y molienda del endospermo (reducir, separar,

2 Picón Salas, Mariano (1962), *Pequeña Historia de la Arepa*. En: *Obras selectas*, Caracas-Madrid, Edime, 2.º edición, pp. 295-300. Publicado por primera vez en la revista *El Farol*, Caracas, abril de 1953, N° 145, pp. 2-5.

romper, cernir y clasificar), se pierden nutrientes que hay que compensar incorporando elementos fortificantes, que aporten beneficios nutricionales.

De tal suerte, en un mercado mundial donde el comercio del mercado del maíz lo dominan cinco consorcios (Archer Daniels Midland, Bunge, Cargill, Gruma y Tate & Lyle) y, el de la harina de maíz (incluidas las de maíz genéticamente modificado), está dominado por *holding* empresariales donde son notorios los grupos Gruma (Grupo Maseca); Goya (Goya Foods, Inc.); con una sostenida expansión actual del grupo Polar —que tiene presencia en las Antillas Neerlandesas, Colombia, Estados Unidos y Europa— la arepa ha contado, en tiempos recientes, con unos embajadores que, como consecuencia de la diáspora forzosa, la han ido expandiendo por el mundo, al tiempo de hibridarla con nuevos sabores y combinarla con disímiles preparaciones, con sobrado orgullo.

Específicamente, en España, el dominio del mercado lo ejerce Goya (Goya Foods, Inc), quienes antes mercadearon la marca bandera de Alimentos Polar y, tras su separación, ejercen el control del mercado de harinas en ese país, con la harina Masarepa, mientras que las colombianas en el mercado español entran a través de otras empresas como Mercontrol (Coslada-Madrid), quienes comercializan la colombiana Doñarepa. La red de supermercados —físicos y *online*— Mercadona y Open Food Facts, por su parte, posicionan en sus espacios de venta la harina Hacendado (Moagem Ceres S.A, de origen portugués), en España y Portugal; sin dejar de mencionar a las harineras La Meta (Lleida); Talaverana (Talavera de la Reina-Toledo); Santa Rita (Loranca de Tajuña-Guadalajara) y al *holding* de harineras Grupo Harinalia (Santa Cruz de Tenerife).

El Salvador exporta harina de maíz a Guatemala, Honduras, Nicaragua, Costa Rica y Estados Unidos de América. En Colombia, destacan, entre otras, las marcas Promasa (Alimentos Polar); Súper Arepa (Organización Solarte); Doñarepa (Harinera del Valle) Arepa Repa (Soberana S.A.S), Harina Diana (Grupo Diana); Campesina (3 Castillos); La Sorpresa (Grupo Sorpresa SAS) y Mi Masa (Procesos Agroindustriales El Gustazo C.A), mientras que, en el gigante del Sur, Brasil, nos encuentra la marca Candor, Mao (Indumezmao S.A) y en los Estados Unidos Mexicanos, aparte de los productos liderizados por Gruma, no pueden dejar de nombrarse los molinos tradicionales de la Ciudad de México, Morelos, Puebla, Tlaxcala e Hidalgo.

En Venezuela, el recorrido histórico ha pasado por varias etapas para llegar a la actual configuración, aun en ese estado de latencia con el que nos abriga Said en su palabra poética. Del fallido molino para hacer arepas propuesto por el ingeniero polaco, Alberto Lutowski, en 1856, pasamos a la Harina panificable Carabobo de la compañía Branger & Iribarren, en 1943 (aunque esta harina no fue concebida para hacer nuestra arepa, sino para elaborar pan de maíz, en panaderías). Luego —en 1954— vendrá la harina precocida de maíz La Arepera, producto del ingenio del ingeniero, investigador y docente caraqueño, Luis Caballero Mejías Paz. Por último, esta harina precocida será sometida a nuevos procesos por la empresa Remavenca (posteriormente convertida en Alimentos Polar) y, finalmente, en 1960, dicha harina se comercializará bajo la marca P.A.N (Producto Alimenticio Nacional)³, posicionada desde entonces hasta la actualidad como marca líder en el mercado nacional, seguida, por muchos años, por harina Juana (Molinos Nacionales C.A. Monaca), que posteriormente incorporó capital accionario del grupo Gruma, para dar al traste con un proceso de expropiación judicial por parte del Estado venezolano.

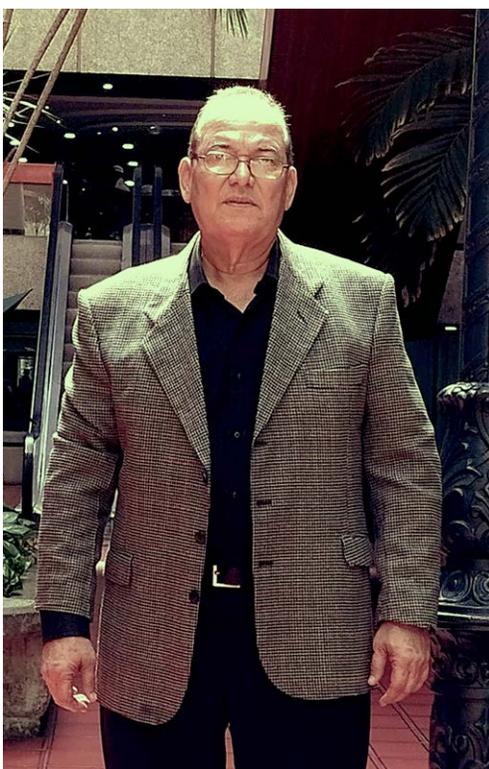
La aguda crisis de la economía venezolana, trajo consigo la aparición de otras marcas en los anaqueles venezolanos que han ido buscando sus espacios desde la oferta de precios: Lucharepa (Alimentos La Lucha); Harina Arepa; DeliArepa; Arepas Candor; Gran Arepa; CASA; Venezuela Socialista; Venezolano; Páez; Corpoalca; El Valle; Mazorca; Ricamasa; Demasa; Oriental; Yaracuy (Alimentos Yaracuy); La Apureña (Planta de Harina La Apureña C.A- Achaguas); El Silbón; Sabana; Mi Reyna; La Reina; Alimentos Carmar; Del Campo; Doña Arminda; Doña Belén; Doña Celina; Doña Emilia; Doña Goya; Doña Lola; Doña Rosa (Industria Venezolana Maicera Pronutricos, C. A. - Grupo Wineca⁴); Doña Tita; Rica Masa (Pronutricos, C. A.); La Catira (Productora de alimentos La Catira); Don Simón; Don José; El Dorado; El Maizal; Kaly (Miceven, C.A); Fina Ideal (Grupo Empresarial Aliven S.A- Alivensa), El Maizal (Alimentos El Maizal C.A); MANÁ, Maizkel (Industrias Kel-Trujillo); Maizarepa (Cereales La Pradera); Maizabrosa; Iberia; Santa Lucía; Las Tres Vírgenes; San Jorge; Don Quijote; La Nieve; Micaela, sin dejar de nombrar un producto ficticio, anunciado hace unos 20 años en la

3 Las precisiones sobre esta información puede ser consultada en: LiPo, Dimitri (14 de mayo de 2013). El Retrofuturo de la Arepa. *Grupo Li Po*. <https://grupolipo.blogspot.com/2013/05/retofuturo-mucho-antes-de-que-se.html>

4 Entregada, mediante proceso judicial, a Alimentos El Maizal C.A, en 2021.

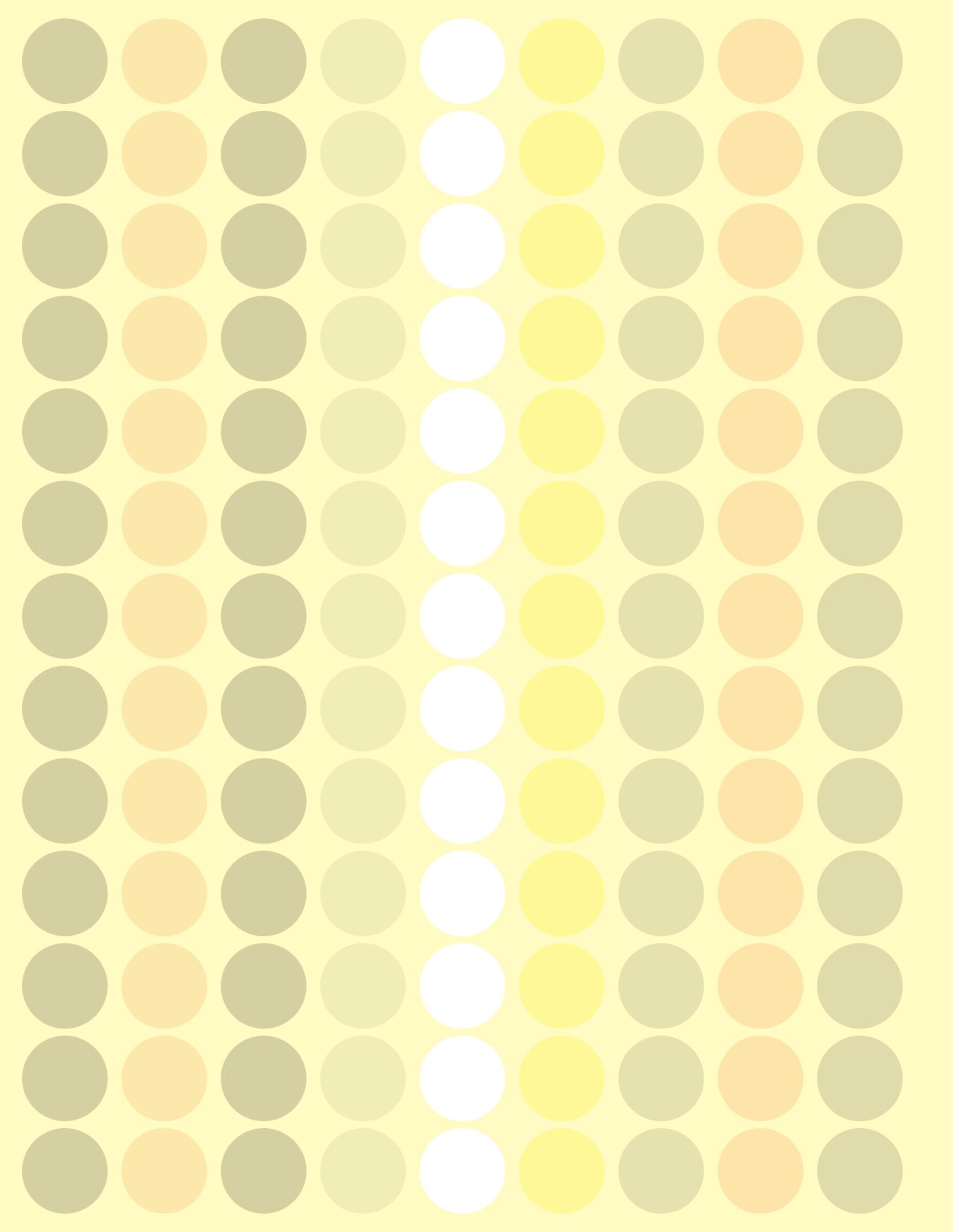
telenovela *Por estas calles*, escrita por Ibsen Martínez (1951-2024), de la desaparecida RCTV, como la harina de maíz *Don Chepe*.

Esta larga enumeración —que bien podría encender las alarmas sobre nuestro pan de la tierra— no hace sino confirmar lo que el mismo Picón Salas (ob cit.), señaló, hace más de siete décadas, cuando afirma que «la arepa evolucionó y aceptó múltiples metamorfosis y aliños a lo largo del proceso histórico» (p. 297) y que, el «vínculo cósmico y casi religioso entre el hombre y los frutos de la tierra» sigue vivo en un tiempo donde pasado y presente coexisten en el corazón del símbolo que nos habita.



Andrés Fernando Rodríguez Giménez

Investigador, escritor, poeta, editor y músico yaracuyano. Docente universitario (jubilado). Delegado Estatal del Centro de La Diversidad Cultural (MPPPC). Director General del Centro para la Investigación y Resguardo del Patrimonio y la Diversidad Cultural (ARFEY-CIRPADIC) y del Programa Académico Cocinas Patrimoniales de Yaracuy (Mención Tenedor de Oro por la AVG., 2022). Autor de: *Voces que del cielo bajan: Los velorios de la tradición oral en el estado Yaracuy*; *Apuntes sobre el habla del yaracuyano*; *Las cocinas patrimoniales y sus sabores: Aproximación a la región alimentaria Yaracuy*.



Estrategias para conservar las semillas criollas

María Elena Morros

Sostenibilidad de las semillas criollas

Las semillas criollas enfrentan muchas situaciones que ponen en riesgo su sostenibilidad. Particularmente con el rubro «maíz», el mercado demanda tipos de maíces con determinadas características de tamaño, uniformidad, tipo de grano, color —entre otras—, todas ellas relacionadas con variedades o híbridos comerciales. Para hacer frente a esta situación, los campesinos y pequeños productores siembran mayormente lotes de maíz de variedades comerciales para la venta en el mercado, y a su vez mantienen lotes diversificados de maíces criollos destinados para su alimentación e intercambio.

Otro aspecto está relacionado con los programas crediticios oficiales, los cuales, en su mayoría, exigen el uso de las semillas certificadas de maíz, así como la utilización de plaguicidas y fertilizantes de tipo comercial. Lo ideal sería que también se promuevan programas orientados a la siembra de maíces criollos, bajo manejo agroecológico y, muy importante, el apoyo a su utilización.

Otra situación, es la pérdida de interés —por parte de los jóvenes— en los maíces criollos, lo cual pone en riesgo su conservación.

Muy importante es el efecto del cambio climático sobre las semillas criollas, evidenciado en la dificultad para predecir las épocas de siembra, la ocurrencia de inundaciones o sequías, y la presencia de nuevas plagas, que en cualquier momento ocasionan las pérdidas de las cosechas.

Frente a este panorama, las comunidades campesinas requieren de estrategias que les permitan sembrar y conservar sus maíces criollos y contar con la semilla para la siguiente época de siembra.

Los Bancos de Semilla Comunitarios (BSC)

El proceso de multiplicación y conservación de las semillas criollas siempre ha estado en mano de los propios campesinos y pequeños productores, sin embargo, como se señaló anteriormente, son muchos los factores que ponen en riesgo su sostenibilidad.

El esfuerzo articulado y comprometido de instituciones técnicas y comunidades rurales ha permitido: la colecta de las semillas criollas que están en mano de campesinos; la siembra de lotes para su multiplicación y la conservación de semillas por parte de las propias comunidades. En este esfuerzo han participado agricultores, amas de casa, jóvenes y niños, personas mayores, educadores, técnicos del agro, expertos gastronómicos, juntos haciendo alianzas estratégicas para el rescate y fortalecimiento de los saberes alrededor de las semillas criollas y sus usos, producción y comercialización.

En este sentido, los Bancos de Semillas Comunitarios son iniciativas impulsadas por las comunidades rurales, con el propósito de administrar —de manera colectiva— una reserva de semillas criollas, necesaria para la siembra e intercambio entre los productores de las comunidades donde se establecen.

Entre las funciones de los BSC se encuentran: la colecta y conservación de sus semillas criollas para que permita su restablecimiento en caso de que se produzca la pérdida de alguna semilla por razones climáticas o de plagas; el apoyo a la multiplicación de las semillas locales a fin de garantizar la disponibilidad de semillas para los siguientes ciclos de siembra, lo cual se logra a través de agricultores expertos que tradicionalmente producen semilla en la región, llamados «agricultores semilleristas»; el intercambio de semillas entre los agricultores; el apoyo a las actividades de formación en temas relacionados con la organización y administración de los bancos, el manejo agroecológico de los lotes de semilla, la conservación y el mantenimiento del inventario de las semillas criollas, y el apoyo de actividades comunitarias relacionadas con las semillas, como es el caso del Día de la Semilla Campesina, que se realiza en Monte Carmelo de Sanare, estado Lara, desde el 2005, y que ha servido de motivación a otras comunidades rurales de los estados Mérida, Trujillo, Táchira y Aragua, por su demostrada utilidad para la colecta e intercambio de semillas criollas.

Desarrollo de los BSC

Los bancos de semilla comunitarios, también llamados «bancos locales de semilla», han sido promovidos y desarrollados en diversos países de Latinoamérica, casi siempre apoyados por organismos internacionales como la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), el Banco Mundial y centros internacionales de investigación como el CIAT para el frijol, y en el caso del maíz el CIMMYT, entre otros, dada su importancia para la conservación de semillas a nivel comunitario y la seguridad alimentaria de los países.

La narrativa de este artículo hace énfasis en las experiencias desarrolladas con organizaciones campesinas de las zonas altas del estado Lara en nuestro país, de allí las recomendaciones u orientaciones señaladas a continuación.

El proceso de desarrollo de un banco de semillas comunitario debe considerar una etapa de motivación de los campesinos y agricultores para aportar semillas de sus rubros tradicionales e iniciar su multiplicación. El papel de los técnicos resulta muy importante para acompañar el tema de la organización y administración del banco de semillas, y para fortalecer las capacidades de los campesinos y pequeños agricultores en el manejo de la semilla, tanto en campo como en el lugar donde se almacenen. La organización y administración del BSC son aspectos vitales para tomar en cuenta; las decisiones de cómo organizarse y cómo manejar el Banco debe quedar en manos de la comunidad. El establecimiento de las reglas y acuerdos deben tomarse en asamblea de manera clara, transparente, donde prevalezca la equidad, la justicia, la toma de decisiones compartidas, la solidaridad, el compromiso, entre otros principios.

Siempre hay que tener presente que el propósito de este esfuerzo es que los campesinos y agricultores vinculados al BSC puedan disponer de las semillas criollas cuando las necesiten y no tener que depender de las semillas certificadas.

Durante su inicio, un proceso de esta naturaleza requiere del apoyo institucional para la organización, formación, equipamiento, acondicionamiento físico de la infraestructura y multiplicación de los primeros lotes de semilla. La experiencia nos dice que desde esa fase inicial debe establecerse una contraparte comunitaria: mano de obra, algunos equipos

o insumos, espacios físicos, entre otros, evitando a toda costa el «paternalismo». El Banco de Semillas Comunitario debe manejar estrategias que le permitan fundar y transitar un proceso autogestionario para así poder garantizar la generación de empleos, la reinversión de recursos y el apoyo a los diversos actores vinculados al Banco. Desde mi experiencia, la sostenibilidad de estos procesos innovadores está relacionada con el fortalecimiento en materia organizativa, tecnológica y empresarial.

Formas de organizar y administrar los BSC

El tipo de organización del banco de semilla comunitario dependerá de la comunidad que lo administre, lo importante es evitar imponer alguna forma preestablecida. En cuanto a su administración —existen diversas tipologías—, en algunos casos los bancos entregan una cantidad acordada de semilla a sus miembros y estos se comprometen al momento de la cosecha, a entregar la cantidad prestada más una cantidad de semilla adicional, acordada previamente. Parte de esta semilla será almacenada y conservada para su resguardo, y el resto utilizada para el proceso de intercambio con otros agricultores.

En otros casos, los BSC deciden coleccionar semillas criollas y conservar una cierta cantidad para su resguardo, y con el apoyo de los agricultores semilleristas proceden a su multiplicación, bajo su supervisión y aval. De esta manera, se asegura la disponibilidad de semillas para los agricultores de la región.

En otros casos, el Banco puede ampliar sus labores brindando apoyo a los agricultores semilleristas en capacitación, crédito, suministro de bioinsumos, servicios de acondicionamiento, almacenamiento —entre otros— generando recursos que se pueden reinvertir en el proceso. En algunos países latinoamericanos, estas iniciativas se han convertido en empresas de semillas, multiplicando, acondicionando, almacenando y vendiendo semillas en las regiones.

Recomendaciones para la etapa de organización del BSC

- Realizar una asamblea comunitaria, donde se analice la necesidad e importancia de establecer un BSC.
- Designar en asamblea, al Comité Administrativo, responsables del BSC.
- Capacitar a los responsables del BSC en la organización, manejo y administración del Banco, manejo agroecológico de los lotes de semillas, acondicionamiento y almacenamiento de semillas
- Seleccionar el lugar físico donde se construirá el Banco, pensando en que sea un lugar seguro, con espacios alejados de la luz directa de sol donde se guardaran las semillas, y que tenga temperatura fresca y baja humedad.
- Equipar el BSC con recipientes, balanzas, cedazos, sacos, estantes, entre otros, equipos mínimos necesarios para acondicionar y almacenar las semillas
- Llevar registros y control de las salidas y entradas de semillas. Seguimiento de inventario.

Experiencias Nacionales

Es importante dar a conocer el trabajo que viene desarrollando la FAO en Venezuela. En la actualidad dicha organización adelanta el proyecto denominado: *Promoción de la seguridad alimentaria a través de un enfoque multi-actores para el desarrollo de la cadena de valor de semillas de cereales y leguminosas*. El proyecto busca multiplicar la semilla mejorada de maíz amarillo Variedad INIA S7, y se inició con productores del estado Monagas. Entre las bondades de esta variedad según la opinión de los beneficiarios está su versatilidad gastronómica en preparaciones tradicionales como carato (chicha de maíz), majarete, cachapa y la arepa de maíz pelao. El proyecto contempla el desarrollo de Bancos de Semillas Locales (BSL) en el municipio Cedeño del estado Monagas; y pretenden proyectarlo a otros

estados del país, a fin de garantizar el acceso y la disponibilidad de semillas de calidad para las comunidades productivas rurales.¹

Sobre la base de mi experiencia con procesos de mejoramiento genético participativo, producción artesanal de semillas y creación de bancos de semillas comunitarios, destaco la importancia del «esfuerzo organizativo» como uno de los elementos clave para garantizar la sostenibilidad del proceso. Temas relacionados con el tipo de organización, principios, normas, responsables, rendición de informes, entre otros aspectos, deben discutirse de manera abierta en asamblea y favorecer la toma de decisiones democráticas. En este sentido se deben dirigir esfuerzos de formación en materia de participación, trabajo en equipo, liderazgo colectivo, manejo de conflictos, enfoque estratégico, entre otros.



María Elena Morros

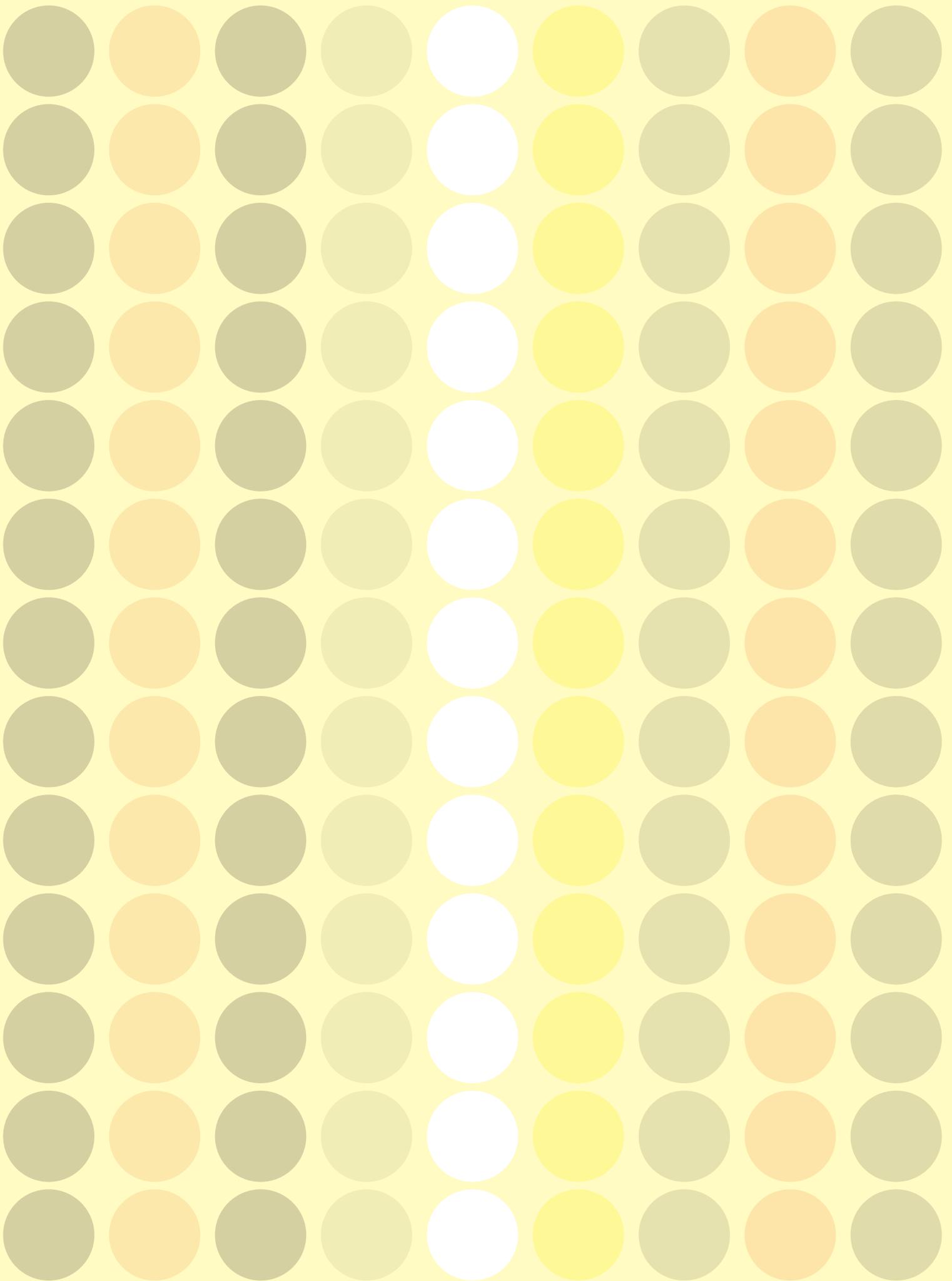


@aromaticamia

mariaemorros@gmail.com

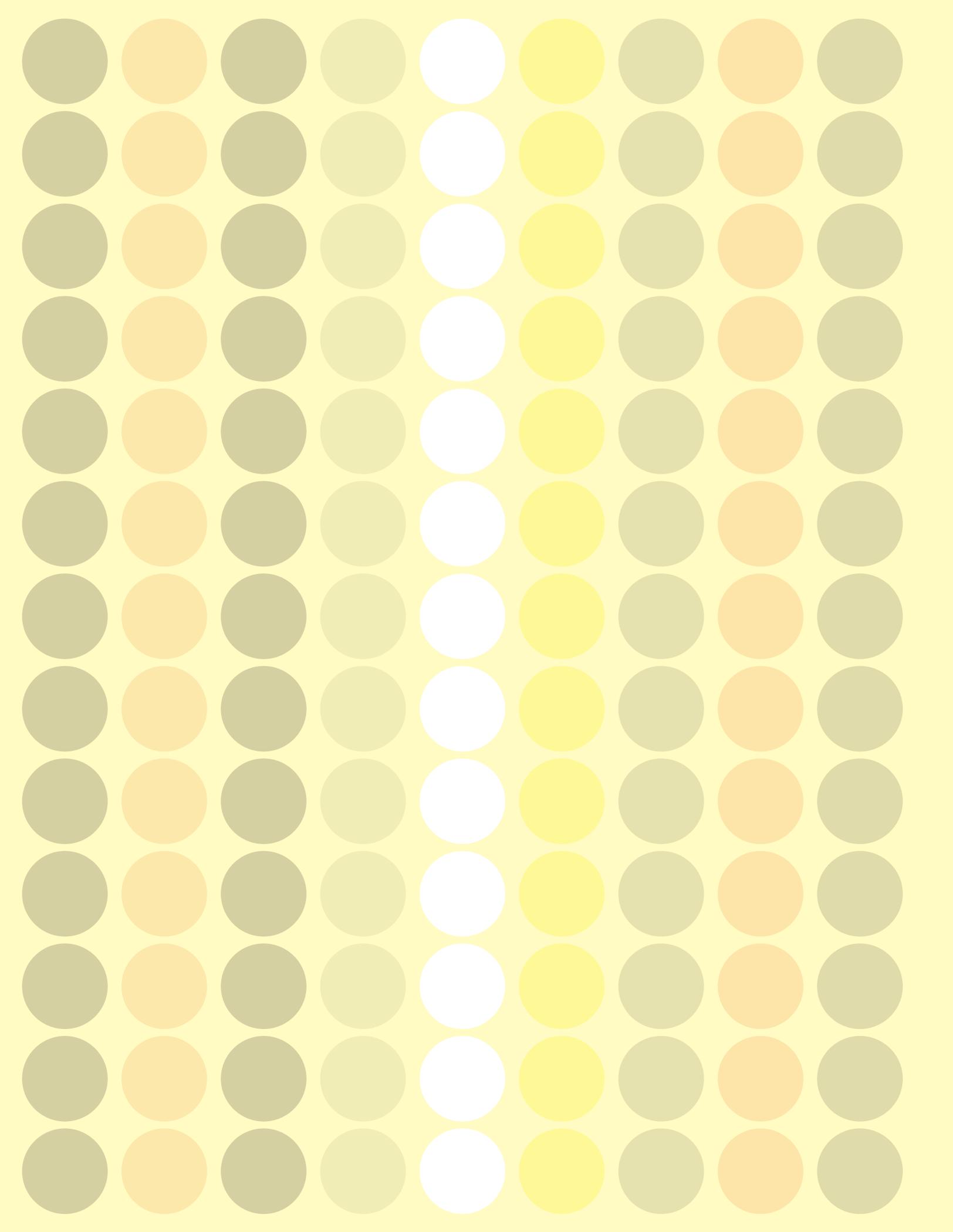
Investigadora-docente jubilada del área agrícola. Acompañante de organizaciones campesinas en procesos de reconversión agroecológica y producción artesanal de semillas. Integrante de la comisión coordinadora del Día de la Semilla Campesina durante el período 2005-2010 en los estados Lara, Trujillo, Táchira y Aragua. Autora de diversas publicaciones científicas y divulgativas en los temas de leguminosas comestibles, investigación participativa, innovación rural y producción artesanal de semillas. En la actualidad, se encuentra trabajando una propuesta que combina el tema agronómico y la cocina tradicional venezolana.

1 Food and Agriculture Organization. 2023. FAO promueve e impulsa la multiplicación de semillas certificadas de maíz amarillo en el estado Monagas. <https://www.fao.org>





**UNA AREPA
POR LA FORMACIÓN
EN COCINA
VENEZOLANA**



Neurogastronomía Aplicada: un pilar fundamental en la formación del cocinero del futuro

Merlín Gessen

En un mundo donde la gastronomía se ha convertido en una forma de arte y una ciencia en constante evolución, es vital que los futuros chefs no solo dominen las técnicas culinarias tradicionales, sino que también entiendan los procesos emocionales y sensoriales que influyen en la experiencia del comensal. Aquí es donde la Neurogastronomía Aplicada se presenta como un componente esencial en la formación de los profesionales culinarios del mañana.

Entendiendo la Neurogastronomía Aplicada

La Neurogastronomía es un campo interdisciplinario que explora cómo el cerebro humano procesa las experiencias culinarias, desde el primer aroma que percibimos hasta el último bocado. No se trata solo de sabor; es un viaje sensorial que incluye textura, color, sonido e incluso la historia personal que cada comensal trae a la mesa. En el contexto de una Escuela de Cocina, enseñar Neurogastronomía Aplicada implica dotar a los estudiantes de un conjunto de herramientas que les permitan crear experiencias gastronómicas profundamente conectadas con las emociones humanas.

A modo de ejemplo, explorar cómo los sabores influyen en las emociones del comensal es determinante. Al entender que el sabor dulce puede activar centros de recompensa en el cerebro, un chef puede diseñar postres que no solo sean un deleite para el paladar, sino que también evoquen sentimientos de felicidad y satisfacción. A manera de ilustración, ciertos platos tradicionales pueden provocar nostalgia, creando una conexión emocional que va más allá del simple acto de comer.

Como pioneros en este campo, en el Instituto de Neurociencias de las Américas, nos hemos dedicado la última década a formar neurogastrónomos, quienes ahora llevan este conocimiento a cocinas, restaurantes y negocios culinarios alrededor del mundo. La Neurogastronomía no solo se ha probado como un recurso valioso para el éxito profesional, sino también como una herramienta poderosa en la creación de modelos de negocios que comprenden la importancia de la experiencia del cliente como un todo.

Más allá de la técnica: La neurociencia al servicio de la gastronomía

En el mundo de la gastronomía, la técnica ha sido siempre una piedra angular. Sin embargo, la Neurogastronomía Aplicada nos invita a ir más allá, a trascender la mera ejecución de recetas para adentrarnos en la compleja interacción entre la comida y la mente humana. Es en esta intersección donde se generan experiencias gastronómicas que realmente resuenan en los comensales, tocando no solo sus paladares, sino también sus emociones más profundas.

Un ejemplo claro de esto es cómo un simple plato de sopa puede evocar recuerdos de la infancia, de momentos compartidos en familia. Este fenómeno no ocurre solo por la habilidad técnica del chef, sino por la conexión emocional que se establece a través de los estímulos sensoriales y cómo estos son procesados por el cerebro. La Neurogastronomía Aplicada nos permite entender y controlar estos procesos de manera consciente, para diseñar experiencias que no solo alimenten el cuerpo, sino también el alma.

Es esencial que tanto profesionales, cocineros en formación y los educadores comprendan que la Neurogastronomía no es una fórmula mágica. No se trata de seguir una receta secreta que garantice el éxito, sino de una herramienta poderosa que debe ser utilizada con responsabilidad y ética. Cada decisión que se toma en la cocina, desde la selección de ingredientes hasta la presentación final del plato, tiene un impacto directo en la experiencia del comensal. Por ejemplo, la elección de colores en un plato puede alterar la percepción del sabor, o la disposición de los elementos en la mesa puede influir en la sensación de saciedad y satisfacción.

Integrando la Neurogastronomía en la formación culinaria

En un entorno educativo, este conocimiento no es simplemente un añadido; es un enfoque fundamental que transforma la manera en que los chefs ven su arte. Los estudiantes que se forman bajo este enfoque desarrollan una comprensión profunda del comportamiento humano y la psicología del sabor, lo que les permite diseñar platos que no solo son técnicamente impecables, sino que también resuenan emocionalmente con quienes los disfrutan.

Por ejemplo, al comprender la ciencia del sabor, los futuros chefs pueden aprender cómo los diferentes sabores, aromas y texturas interactúan con el sistema sensorial humano para crear experiencias memorables. No es suficiente con que un plato sea sabroso; debe ser una sinfonía de sensaciones que cuente una historia y evoque emociones.

La Neurogastronomía también permite a los chefs diseñar experiencias gastronómicas personalizadas, utilizando principios de la psicología social y la economía conductual para entender las preferencias, motivaciones y comportamientos de los consumidores. De esta manera, pueden crear menús que se adapten a las expectativas y deseos individuales de los comensales, convirtiendo cada comida en una experiencia única.

Además, la habilidad de comunicar efectivamente y de utilizar el *storytelling* se vuelve crucial. Los chefs que comprenden la Neurogastronomía pueden conectar a un nivel más profundo con sus comensales, no solo a través del sabor, sino también mediante la narrativa que rodea cada plato, creando un contexto emocional que enriquece la experiencia gastronómica.

Hacia una cocina consciente e innovadora

Con el pasar de los años, sabemos que, al conocer la relación de la mente, las emociones y el bienestar también juega un papel clave en la promoción de una alimentación consciente y sostenible. Al entender los factores que influyen en las decisiones alimentarias, los chefs pueden fomentar hábitos más saludables y responsables, sin sacrificar el placer sensorial.

Por otro lado, el explorar cómo el cerebro percibe nuevas combinaciones de sabores y texturas, les permite empujar los límites de la creatividad, desarrollando técnicas y platos vanguardistas que no solo deleitan, sino que también sorprenden.

Incorporar la Neurogastronomía Aplicada en los planes de estudio de las Escuelas de cocina no es solo una tendencia, sino que es indispensable para formar a los chefs del futuro. Aquellos que dominen estos conocimientos no solo estarán mejor preparados para enfrentar los desafíos de una industria en constante cambio, sino que también estarán en una posición única para redefinir lo que significa ofrecer una verdadera experiencia gastronómica.

Este enfoque innovador en la educación culinaria no solo enriquecerá la carrera de los futuros cocineros, sino que también contribuirá a la preservación y evolución de la rica herencia culinaria venezolana, permitiendo a estos profesionales ser embajadores más conscientes y capaces para dar a conocer nuestra gastronomía en todo el mundo.

Un llamado a la acción: La Neurogastronomía en las Escuelas de cocina y el papel crucial de los docentes

En la formación de futuros talentos, la Neurogastronomía Aplicada no es solo un complemento opcional, sino un requisito esencial que moldea la forma en que estos profesionales abordarán la creación culinaria en el futuro. Como hemos mencionado anteriormente, la labor de los docentes en este campo es crucial. Su papel no se limita a la enseñanza de técnicas, sino que se extiende a la formación integral de individuos capaces de entender y aplicar conceptos de neurociencia y psicología en sus creaciones gastronómicas.

Es fundamental que los educadores tengan un dominio profundo de los principios de la Neurogastronomía. Esto incluye una sólida comprensión de cómo el cerebro procesa los sabores, aromas y texturas, y cómo estos se interrelacionan con nuestras emociones y recuerdos. Por ejemplo, un docente bien informado podría explicar cómo ciertos sabores desencadenan

respuestas emocionales específicas, como la nostalgia que sentimos al probar un plato que nos recuerda a nuestra infancia. Esta comprensión no solo enriquece la experiencia culinaria, sino que también permite a los chefs diseñar platos que conecten a un nivel más profundo con sus comensales.

En nuestra experiencia, hemos visto que los enfoques tradicionales de enseñanza a menudo se quedan cortos cuando se trata de transmitir la complejidad y riqueza de la Neurogastronomía. Por lo tanto, podemos recomendar que los docentes adopten metodologías más dinámicas e interactivas. En lugar de limitarse a lecturas y clases magistrales, sugerimos incorporar talleres prácticos donde los estudiantes puedan experimentar de primera mano cómo las variaciones en la presentación de un plato pueden alterar la percepción del sabor. Simulaciones de escenarios de restaurante o estudios de casos también son herramientas poderosas que permiten a los estudiantes aplicar los conceptos teóricos en contextos reales, preparándolos mejor para los desafíos que enfrentarán en el mundo profesional.

Si de algo estamos claros, es que para alcanzar el éxito se debe fomentar la investigación y la innovación. La Neurogastronomía Aplicada es un campo en constante evolución, y es esencial que tanto docentes como estudiantes se mantengan a la vanguardia de las últimas investigaciones. Fomentar un ambiente donde la curiosidad y la creatividad sean alentadas es clave para el desarrollo de chefs innovadores. Por ejemplo, los estudiantes podrían ser incentivados a desarrollar proyectos de investigación que exploren nuevas combinaciones de sabores o técnicas culinarias que podrían convertirse en tendencias futuras. Este enfoque no solo les proporciona un conocimiento más profundo, sino que también les da la oportunidad de contribuir activamente al avance del campo.

Nada de esto será posible si los docentes no asumen su rol protagónico. No solo enseñan con palabras, sino también con el ejemplo. Su pasión por el conocimiento, su dedicación a la excelencia y su compromiso con la innovación son cualidades que inspiran a los estudiantes a aspirar a lo mismo. En nuestra labor educativa, hemos observado que los estudiantes se sienten más motivados y comprometidos cuando ven que sus profesores practican lo que predicán, aplicando los principios de la Neurogastronomía en sus propias creaciones culinarias.

Podemos afirmar que el desarrollo y los avances en esta área de conocimiento se ha logrado gracias a la consciencia de ser una disciplina multidisciplinaria que se beneficia enormemente de la colaboración. Recomendamos que los docentes fomenten un ambiente de trabajo con esta filosofía, en equipo, donde se compartan ideas y se unan fuerzas con otros profesionales, como neurogastrónomos, científicos y psicólogos. Este enfoque no solo enriquece el proceso de aprendizaje, sino que también refleja la realidad del mundo culinario, donde la colaboración es a menudo la clave para el éxito.

Imaginemos, por ejemplo, un proyecto colaborativo donde estudiantes de cocina trabajen junto con un neurogastrónomo para diseñar un menú que no solo sea delicioso, sino que también esté optimizado para evocar emociones positivas y recuerdos agradables en los comensales. Este tipo de experiencia, práctica y colaborativa prepara a los estudiantes para ser obradores que no solo cocinan, sino que crean experiencias completas.

Es importante recordar que la Neurogastronomía Aplicada no es una moda pasajera, sino una responsabilidad que los profesionales culinarios deben asumir con ética. Los profesores deben enfatizar la importancia de utilizar esta herramienta no solo para sorprender o deleitar, sino también para promover la salud y el bienestar de los comensales. Esto implica una constante actualización en las últimas investigaciones y un compromiso con la educación continua, tanto para ellos mismos como para sus estudiantes.

Conclusión

Nos encontramos en un momento crucial para transformar la formación de cocineros y la industria de la hospitalidad en su conjunto. La Neurogastronomía Aplicada es una revolución que puede redefinir cómo entendemos y experimentamos la comida. El papel de los docentes en esta transformación es esencial; al empoderarlos con conocimientos y herramientas innovadoras, podemos abrir la puerta a experiencias culinarias que no solo sorprendan, sino que también enriquezcan y beneficien a los comensales.

Al comprender que la verdadera magia radica en la capacidad para unir la ciencia y el arte, esta herramienta, como todas, es poderosa y su uso

requiere de una gran responsabilidad. No solo se trata de impresionar con técnicas, sino también de utilizar el conocimiento científico para mejorar la vida de las personas a través de la comida, creando un impacto positivo que trascienda la mesa y se refleje en su bienestar general.

Invitamos a todos aquellos apasionados por la cocina, la ciencia y el bienestar a unirse a este emocionante viaje. Explorar las infinitas posibilidades que hemos compartido con ustedes, es un paso hacia la creación de momentos únicos memorables y sostenibles que generan felicidad, y la promoción de hábitos alimenticios saludables. Juntos, podemos contribuir a un futuro más delicioso, saludable y sostenible.

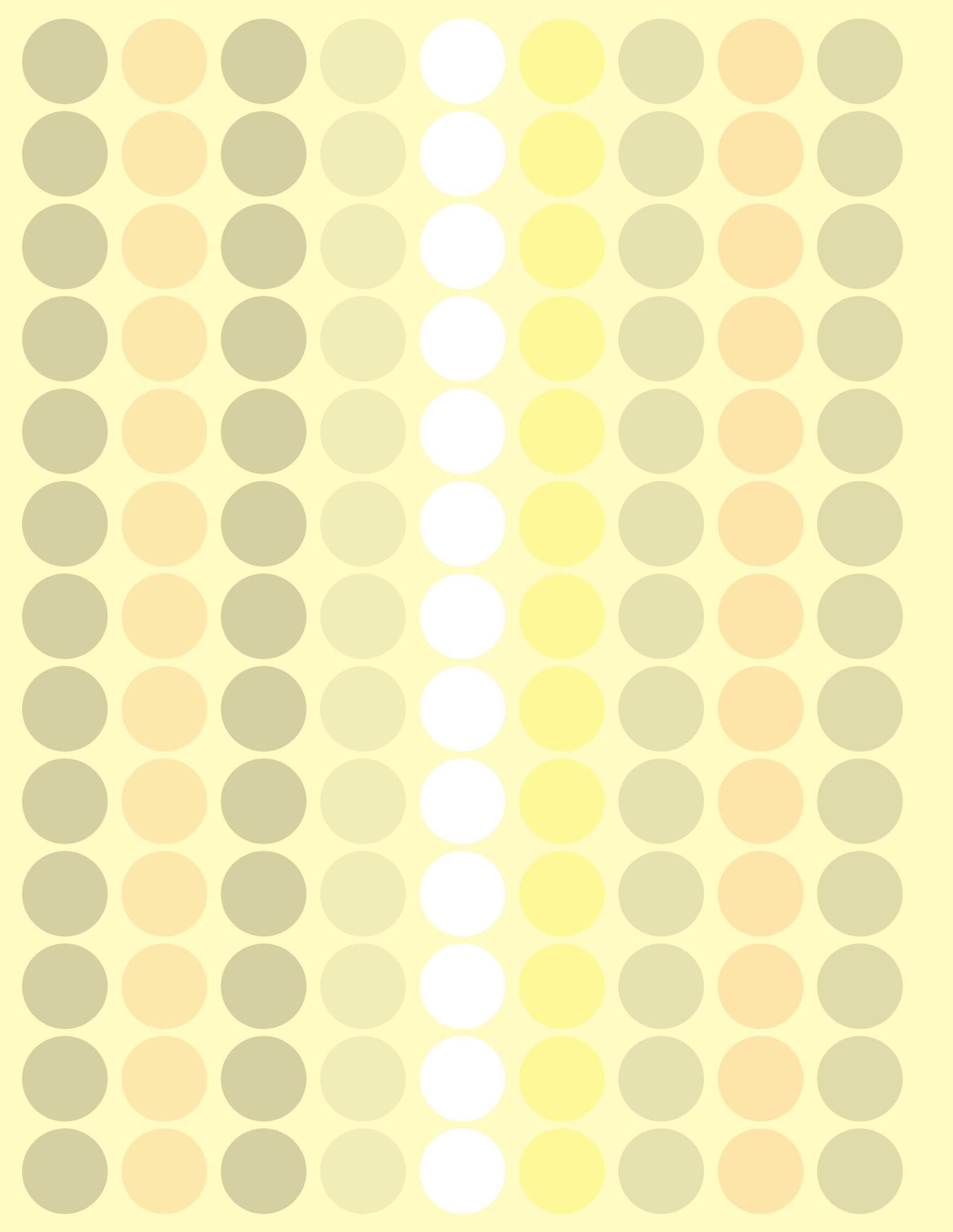


Merlín Gessen

 @Neurogastronomo

@MerlinGessen

Pionero en Neurogastronomía Aplicada, cuenta con una destacada trayectoria en investigación, consultoría y docencia enfocada en innovación y Customer Experience, especialmente en el sector HORECA. Ha integrado la ciencia y la gastronomía para revolucionar la experiencia culinaria y el servicio al cliente en la industria de la Hospitalidad.



El valor de las redes sociales en la divulgación de la tradición culinaria

Ligia Velásquez

En Venezuela nos gusta comer, hacemos planes con amigos y familiares en los que la comida siempre está presente, y además nos encanta recomendar sitios una y otra vez. Gracias a las redes sociales, hemos descubierto un universo de personas, lugares y productos que deseamos conocer y probar.

Sin lugar a dudas, las RRSS son las plataformas de mayor impacto para impulsar y despertar la curiosidad general en torno al ámbito gastronómico. Gracias al trabajo de agencias digitales, los mismos restaurantes y emprendedores que le han puesto su toque personal al discurso en redes, a los generadores de contenido y a los medios de comunicación que han aprovechado estos espacios para dar una visión más fresca y «digerible» de esta información, tenemos oportunidad de conocer más acerca de lo que sucede en el país.

Cada quien aporta a su manera. Unos mejores que otros pero todo suma. Los cocineros junto a su equipo, se han encargado de mostrar cada una de sus propuestas y en muchos casos, contar las historias detrás de cada plato, presentar a sus proveedores para hacer que los comensales valoren, cada día más, la importancia e incluso el costo de su oferta.

Chefs como Francisco Abenante, Mónica Sahmkow, Issam Koteich, Víctor Moreno, José Antonio Casanova, por solo nombrar algunos, muestran con orgullo las recetas que elaboran para sus comensales. Muchos rescatan recetas, otros las reinterpretan y otros crean en función de una despensa nacional. En el caso de Iván García, su movimiento «*Kilómetro Venezuela*, proyecto gastronómico para la identificación e investigación del producto venezolano», ha despertado el interés nacional e internacional al reflejar las

iniciativas que se suscitan, y se convierte en una invitación para venir, conocer y entendernos a través de los sabores.

Sumito Estévez desde el extranjero, constantemente comparte los sabores que hablan de su país sin importar dónde se encuentre. Enrique Limardo, Federico Tischler, Héctor Romero en sus proyectos en el extranjero, tienen un discurso elegante donde en cada plato hablan de un país que no se olvida y puede fusionarse con otras culturas.

Los periodistas y críticos en gastronomía, entendieron el valor de su pluma, más allá de escribir para un medio de comunicación y a través de sus cuentas, dejan a diario, registro de lo que sucede en el acontecer nacional en cuanto a productos, propuestas, bibliografías y eventos.

Es el caso de Miro Popic @miropopiceditor, quien no se conforma con escribir textos; sino que también crea toda una cantidad de contenidos en sus redes, que autoriza al lector a copiar y pegar en las suyas, y que ayudan a aclarar dudas sobre el origen de nuestros platos e ingredientes, como es también el caso de su último libro *Leer para comer*.

Ruben Rojas @elfogon, quien además colabora para la revista de cocina *Bienmesabe* (medio digital que lleva registro de todas las iniciativas importantes en cuanto a gastronomía en el país y tendencias fuera) es experto en platos venezolanos y en contar sus historias.

Luego están los *foodies* y generadores de contenidos, quienes se dedican a recorrer las ciudades para poder compartir sus experiencias y percepciones sobre los lugares y los platos que probaron. Aquí surge algo interesante: la figura del *influencer*¹ o «personaje que genera influencia entre sus seguidores, capaz de generar tal impacto en las personas, que las motiva a comprar o probar un servicio, gracias a su recomendación», hace que la opinión sobre su experiencia en los restaurantes o los platos y productos que prueban, genere debate ya que muchos cuestionan la honestidad de sus declaraciones. La cantidad de *followers*, la estética de su grilla y la opinión que emiten, pueden afectar o no a una cuenta, ya que en algunos casos no se siente coherente la cantidad de seguidores con la experticia de su opinión.

1 Influyente, influente, influenciador son consideradas alternativas válidas en español, según la RAE, al término en inglés.

La misma *Academia Venezolana de Gastronomía* entendió el valor de las redes y a su manera, llega a una comunidad ávida de cultura a la que le cuentan qué sucede, y ante la que se deja registro de todos los actores importantes del momento que preservan el valor gastronómico del país.

Las mismas escuelas han entendido la importancia del impacto que generan las redes para atraer a nuevos estudiantes, con la posibilidad de mostrar cuáles son los beneficios de estar en estos espacios.

Hoy más que nunca, Venezuela cuenta con diversos actores relacionados de una u otra forma con la gastronomía venezolana y dependiendo de la red que utilizan, generan debate y registro de nuestros sabores que por lo visto, tendrán larga vida. Adiós al olvido.



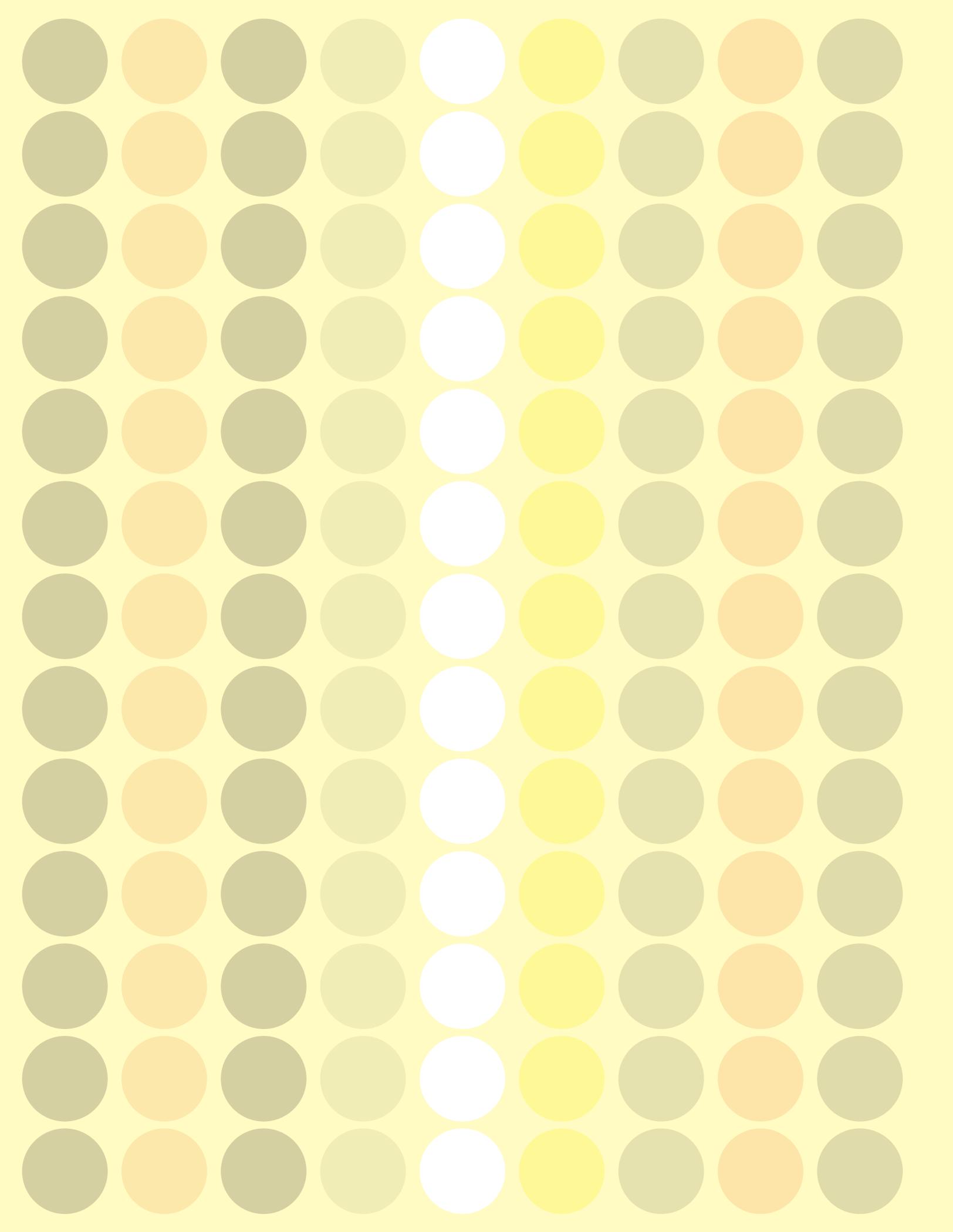
Ligia Margarita Velásquez Gaspard

 @ligisvelasquez

www.ligiavelasquez.com

Periodista, *taster* y asesora gastronómica: fiel creyente de que los negocios exitosos se hacen alrededor de la buena mesa. A través de su marca personal se desenvuelve como *foodie*, *foodhunter*, jurado en exámenes y concursos de cocina así como curaduría de menú y afinamiento de experiencias gastronómicas en restaurantes y emprendimientos, porque #ParaOpinarHayQueProbar.

Foto: Bettina Arriaga



A la manera de mi casa

Chucho Rojas

UN VIAJE GASTRONÓMICO EN HOMENAJE A LOS HOGARES
QUE HAN SIDO PILAR EN LA FORMACIÓN
DE LAS TRADICIONES CULINARIAS, LA PRIMERA ESCUELA

Recuerdo con claridad cuando, al estar lejos de casa, llamaba a mi mamá para pedirle su receta del asado negro o la manera exacta de preparar una arepa. Su voz, guiándome paso a paso, desde la distancia, era un recordatorio de mi hogar, un puente que me conectaba a mis raíces. Estas anécdotas —que muchos venezolanos en el exterior comparten—, son testimonio de la importancia de nuestra primera escuela: la casa, el hogar. En el centro de nuestros hogares late ese lugar donde se entrelazan recuerdos, sabores y tradiciones.

En cada rincón del mundo, los venezolanos —sin importar dónde se encuentren hoy— han llevado consigo esta esencia, convirtiendo sus nuevas moradas en pequeñas embajadas de nuestra gastronomía, sin embargo la nostalgia por ese primer salón de clases, ese que, sin pñsum establecido, a veces apuesta solo a la memoria, ese que sin apuntes claros, y a veces sin recetario, se convierte en el pilar fundamental de quienes luego se dedican a los fogones como ejercicio profesional.

Es innegable, las técnicas de enseñanza en las Escuelas de cocina son el resultado de una incansable búsqueda para dejar plasmado y transmitir lo que en aquella primera escuela se dijo y se hizo. «A la manera de mi casa» es una expresión que acompaña a quien reconoce a esa escuela como la primera, la que es religiosamente respetada, la que se reinterpreta, pero que en esencia es intocable. Esa primera escuela que queremos y debemos transmitir, es una necesidad, cada vez más palpable, especialmente cuando enfrentamos la realidad de un éxodo de más de seis millones de venezolanos.

Los hogares venezolanos son auténticos santuarios de tradición culinaria. En ellos, las madres, abuelas y tías han transmitido, de generación en generación, los secretos de nuestras recetas. No es solo la técnica lo que se enseña, sino también el valor de cada ingrediente, la historia detrás de cada plato y el amor que se pone en cada preparación.

Esta transmisión del saber culinario familiar es fundamental para preservar nuestra identidad y el arraigo por lo propio. En cada arepa, en cada hallaca, en cada sofrito, llevamos con nosotros un pedazo de Venezuela. Sin embargo, con el paso del tiempo y al integrarse a nuevas culturas, existe el riesgo de que nuestras tradiciones culinarias se diluyan o se fusionen. Aunque esta integración puede generar nuevas y emocionantes interpretaciones, es esencial que mantengamos nuestras raíces vivas y presentes en quienes vienen como continuación de nosotros.

Es importante homenajear a quienes han mantenido estas tradiciones vivas. Ellos, los primeros maestros, han creado un legado incalculable para las generaciones futuras. Cada madre que enseñó a sus hijos a amasar la harina para hacer arepas, cada abuela que compartió el secreto de un buen sancocho, han contribuido a mantener nuestra cultura intacta y vibrante. Este acto de enseñar y cocinar en casa, de transmitir el saber, es una forma de resistencia cultural, una afirmación de nuestra identidad.

En un mundo cada vez más globalizado, es vital recordar y enseñar las raíces de nuestra gastronomía. Las recetas de nuestras abuelas no son solo una cuestión de sabor, sino de identidad. Ellas nos enseñaron que la cocina es un lenguaje universal, una forma de comunicarnos y de mantenernos conectados con el origen, sin importar dónde estemos.

La diáspora venezolana, esparcida por el planeta, ha sido promotora incansable de nuestra gastronomía. No obstante, debemos ser conscientes del desafío que esto implica. La preservación de nuestras tradiciones culinarias depende de nuestra capacidad para transmitir este conocimiento a las nuevas generaciones. Cada receta aprendida y compartida es un lazo que nos une a nuestra tierra, a nuestra familia, a nuestra esencia.

Es nuestra responsabilidad enseñar y practicar nuestra cocina tradicional, no solo como un acto de nostalgia, sino como una afirmación de nuestra identidad. En cada hogar, en cada cocina, debemos fomentar el orgullo por lo propio, por esos sabores que nos definen y nos unen, sin importar cuán lejos estemos.

La preservación de nuestro arraigo culinario depende de nuestra dedicación para mantener viva la primera escuela gastronómica, esa que forma el paladar y que da los cimientos para que, en la Venezuela del futuro, no importa dónde uno se encuentre, se siga diciendo con orgullo: «este plato se sigue haciendo a la manera de mi casa».



Chucho Rojas

 **@chuchorojas**

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 y ha sido investigador para la Academia de Ciencias Francesas. Ha sido participante 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. Nacido en Tucupita, Venezuela, Chucho se dedica a compartir su experiencia a través de la enseñanza.



**EL LEGADO DE LA AREPA
INNOVACIÓN DESDE
LAS ESCUELAS**

MEMORIA

MEMORIA

MEMORIA

M E M O R I A

MEMORIA

MEMORIA

MEMORIA

MEMORIA P R E S E N T E . . .

MEMORIA

MEMORIA

MEMORIA

MEMORIA

MEMORIA

MEMORIA

P R E S E N T E . . .

P R E S E N T E . . .

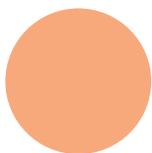
» F U T U R O

» F U T U R O

12 recetas ganadoras de las Escuelas de Cocina

Las recetas de arepa aquí compartidas fueron escogidas por concurso interno en cada una de las 12 escuelas de Cocina, entre sus estudiantes, en dos categorías: arepa de autor y arepa tradicional. Cada escuela envió tres recetas a nuestro comité de chefs y gastronomía. De las tres recetas, dos serán publicadas en nuestra página web y la ganadora en esta sección. Esperamos las disfruten.





CEGAMA

La profe Maritza Vargas leyendo el libro *El pan nuestro de cada día* de Rafael Cartay, supo que en cada región del país había una arepa, así como en cada gastronomía hay un tipo de pan; que en el caso de los europeos es de trigo porque es el producto que tienen a la mano, mientras nosotros tenemos el maíz y realizamos las arepas.

Una de las cosas que admiramos de los Hermanos Álvarez, originarios de la región andina, es que se dedicaron a la arepa, y crearon la Reina Pepiada, la Dominó, la Prohibitiva, la Bomba H, la Viuda, inspirados en personalidades que llegaban a su establecimiento, así como a momentos históricos del país. Por eso, como dice nuestro historiador «la arepa es el pan nuestro de cada día».

Y no puedo dejar de contarles que en la Escuela tenemos una materia que se llama El Arepazo porque hacemos un festín de arepas rellenas.



Chivata

Neudyn Urdaneta

La bauticé «Chivata», inspirado en un plato típico del Zulia como lo es el Chivo en coco, y lo llevé al relleno de la arepa, la cual normalmente es elaborada con harina de maíz precocida, y ahí estuvo la diferencia. Buscaba el sabor popular de un buen chivo con queso y plátano verde, ¿por qué no hacer la arepa de plátano verde? Investigando cómo hacerla, supe de una técnica de mucho tiempo atrás, cuando las personas que trabajaban en las fincas recolectaban esos plátanos, los asaban u horneaban en fogones, luego los hidrataban y se molían, hasta convertir ese plátano verde en la masa apropiada para formar esa arepa de plátano tan resaltante.

Ingredientes:

Para la masa

700 g de plátanos verdes

Agua suficiente para hidratar los plátanos horneados

Para el relleno

1 k de pernil de chivo, troceado

5 cocos secos

300 g de cebollas cortadas en *mirepoix*

150 g de ajíes dulces cortados en *mirepoix*

200 g de ajoporro cortado en *mirepoix*

75 g de queso palmita

20 g de onoto molido

5 g de pimienta negra molida

20 g de sal

SAL AL GUSTO
AL GUSTO
AL GUSTO
AL GUSTO

Preparación:

De la masa

Precaliente el horno a 180° C. Pele los plátanos y hornéelos en una bandeja antiadherente durante 25 minutos. Una vez horneados, sáquelos y póngalos en un bol o recipiente grande con agua que los cubra durante 12 horas para hidratarlos. Luego, extraígalos, escúrralos y tritúrelos bien con un pisapuré o tenedor, antes de proceder a amasar, usando parte del agua de hidratación si hiciera falta, hasta obtener una masa suave y lo más lisa posible.

Del relleno

Parta cada coco, extraiga su pulpa retirando la concha y rállela toda. Ponga 1 litro de agua a hervir en una olla o paila sobre una hornilla a fuego alto. Al romper el hervor, eche la pulpa de coco rallada, revuélvala y apague la hornilla. Déjela reposar por 15 minutos y extraiga seguidamente la primera leche pasándola por un colador sin exprimir la pulpa. Pase esta pulpa ya colada al vaso de una licuadora y agregue la misma cantidad de agua puesta en la olla. Licúe a máxima velocidad por un par de minutos y vacíe después su contenido en la olla. Ponga esta a fuego medio y al romper

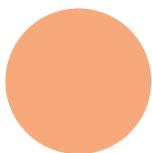
el hervor, agregue los trozos de chivo, los ajíes dulces, el ajoporro y las cebollas. Sazone con sal, pimienta y onoto. Cocine hasta espesar e incorpore la primera leche extraída. Siga cocinando hasta que ablande la carne del chivo. Extraiga entonces sus trozos, descármelos cuidadosamente, separe la carne en hebras y devuélvala a la olla, sin restos de huesos o cartílagos. Revuelva todo bien y deje reducir sobre el fuego hasta espesar. Retire del fuego y use para rellenar las arepas.

SAL AL GUSTO
AL GUSTO
AL GUSTO
AL GUSTO



Hola, soy **Neudyn Urdaneta**, tengo 44 años de edad, soy estudiante de Gastronomía en la escuela Cegama, y soy padre de tres hijos. Me apasiona cocinar, mi visión es ser reconocido en el campo de la gastronomía por mis esfuerzos, talento, métodos y técnica. Sé que es un campo difícil, pero no imposible de dominar. De la Gastronomía muchos dirán que es solo cocinar, pero en realidad tiene mucha más tela que cortar, te forma, te disciplina como mejor persona, y te hace un gran cocinero.





Dentro de nuestra escuela, es en la primera clase de Cocina Venezolana donde se habla de su origen, las tradiciones de la arepa, sus características, hablamos de la industrialización del proceso del maíz para la obtención de la harina precocida. Enseñamos a realizar las arepas de maíz pilado y las arepas peladas, utilizando el proceso de alcalinización de la masa, la «nixtamalización». Y en Regímenes Especiales de Alimentación, aprendemos a realizar arepas alternativas con farináceos diferentes al maíz.

Arepa dulce con cacao, rellena de bocadillo de guayaba y queso llanero

Joshua Castillo

Me inspiré en la dulcería criolla venezolana y los contrastes de sabores que aprendí a manejar en Cocina de Vanguardia, y quise aplicar lo aprendido buscando ese contraste. La guayaba y el queso hacen una excelente combinación, y contrastan con el chocolate, por eso decidí intervenir la masa de la arepa con cacao, dejando ese toque especial de las arepitas dulces. Y a través de ese relleno sorpresa generar emociones, con ese sabor a chocolate en la masa y luego el bocadillo combinado con el queso llanero. De todas todas, el comensal recordará a Venezuela en los sabores que va a encontrar en cada mordisco.

Ingredientes:

Para el Melado de papelón

$\frac{3}{4}$ de taza de agua
250 g de papelón (panela, piloncillo o chancaca) rallado
1 astilla de canela
10 clavos de olor
3 granos de pimienta guayabita
5 g de anís dulce

Para la Arepa

1 taza de harina de maíz precocida
15 g de cacao en polvo
1 taza de melado de papelón
 $\frac{1}{4}$ de taza de agua caliente
1 pizca de sal

Para el relleno

1 bocadillo de guayaba cortado en láminas de 1 cm de grosor
15 g de queso llanero (queso blanco duro, para rallar) cortado en láminas de 1 cm de grosor

Para la fritura

$\frac{1}{2}$ litro de aceite vegetal (dependiendo del tamaño del caldero u olla a usar, pues las arepas deben freírse por inmersión, es decir, quedar completamente cubiertas por el aceite hasta flotar en él)

Preparación:

Del Melado de papelón

Vierta el agua en un cazo o paila pequeños. Agregue la canela, clavos de olor, pimienta guayabita y anís dulce. Ponga sobre la hornilla a fuego medio e incorpore el papelón. Deje cocinar hasta que el papelón se disuelva en el agua y el líquido se reduzca a 1 taza aproximadamente. Baje del fuego, retire las especias y deje enfriar a temperatura ambiente.

De las Arepas

Vierta el agua caliente en un recipiente pequeño, agregue el cacao en polvo y disuelva bien con un tenedor o batidor de alambre. Reserve.

En un bol grande o directamente sobre la mesa limpia, forme un volcán con la harina y la pizca de sal mezcladas. Una el melado de papelón con el cacao disuelto en agua y échelos en el centro del volcán para empezar a integrar todo con ambas manos. Amase hasta obtener una textura suave y elástica, pero no pegajosa. Una vez logrado el punto, déjela reposar por unos minutos.

Ya reposada la masa, forme bolas de aproximadamente 60 g cada una, haga un orificio por un costado de cada bola, introduzca un trozo de bocadillo y otro de queso, cierre la masa y manipúlela para darle la forma circular característica de una arepa.

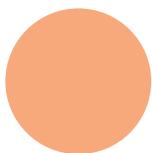
De la fritura

Caliente bien el aceite en un caldero puesto a fuego alto. Agregue las arepas, una por una, y fríalas hasta dorar bien, vertiendo cuidadosamente sobre su superficie aceite caliente con una cuchara, si hace falta, para que se abomben. Para finalizar, extraígalas con una espumadera o cuchara perforada, escurriéndolas un poco antes de dejarlas reposar sobre papel absorbente.



Soy **Joshua Castillo** Tengo 25 años, aunque nací en Medellín; Maracay me acogió como si fuese mi hogar, y desde hace 15 años hago vida acá. Aunque en Colombia existen las arepas, nada como las arepas venezolanas. Desde pequeño me ha gustado la cocina, y quizás para la familia, mi vocación haya sido algo inesperado, ya que mi mamá contaba en que siguiera sus pasos en el negocio familiar de la confección de uniformes. Estudiando, una de las cocinas que más me inspiró fue la cocina venezolana, pues conociendo sus regiones supe de la diversidad gastronómica de la que gozamos en Venezuela.





En el taller de cocina del Nivel II, dedicamos una semana al «maíz» como ingrediente representativo de la «despensa originaria» y como significado cultural. Allí vemos los distintos granos o tipos de maíz, distintas técnicas culinarias tradicionales y distintas preparaciones, entre ellas, diferentes tipos de arepas. «Arepa» a la que entendemos como uno de los panes venezolanos.

La arepa se encuentra en un momento en el que comienza a desarrollar empatía con otras audiencias, lo cual requiere de hacer concesiones, en su justa medida, de manera que no pierda su identidad. No todas esas concesiones van a ser las más justas, correctas, coherentes o lógicas, pero seguirá siendo una «arepa», a pesar del debate y de lo irritante que pueda llegar a ser la transgresión culinaria-cultural.

La arepa pareciera ser, actualmente, el vehículo de difusión -de parte de nuestra cultura, lo cual le otorga una suerte de autonomía o de licencia, en relación al cómo va a manifestarse, según dónde y cómo suceda. La arepa representa —tanto en Venezuela como en otros lugares del mundo— un espacio de encuentro con la venezolanidad, de una manera plural, diversa, legítima y natural.

Arepa de maíz pilado con orégano, rellena de celse coriano con ensalada de tomates y bicuyes encurtidos

Alicia Daniela Ortiz Barreto

Desde los inicios de mis estudios en Cocina, he tenido un gran interés en nuestra gastronomía, ya que creo que la tenemos muy olvidada y menospreciada. ¿No es lo suficientemente buena la gastronomía venezolana? ¿Lo suficientemente variada o interesante? En el ICC, he aprendido que si

nuestra comida se trabaja correctamente puede ser un referente mundial, es por eso que elegí una receta muy poco conocida como lo es el Celse coreano, con un ingrediente que a los ojos de quienes no son del occidente del país, parece exótico: el bicuye —la flor del Cocuy— poseedor de una riqueza tan grande que sería un desperdicio dejarlo pasar por alto sin darle el protagonismo que merece.

Receta para 5 porciones

Ingredientes:

Para el celse coriano

1 litro de agua mineral
50 g de cebollas cortadas en juliana mediana
30 g de cebollín cortado en trozos medianos
3 g de pimentón rojo cortado en juliana mediana
50 g de ajíes dulces cortados en juliana mediana
1 g de hojas de laurel
2 g de hojas de yerbabuena fresca
6 g de cilantro
1 g de tomillo fresco
500 g de careta o papada de cerdo limpia y cortada en trozos de 4 cm
6 granos de pimienta negra enteros
12 clavos de especia enteros
4 granos de pimienta guayabita entera
2 estrellas de anís enteras
1 cabeza de ajos pelados (dientes enteros)
15 g de vino blanco dulce
250 g de vinagre de vino blanco
2 cdas. de azúcar blanca
4 cdas. de sal gruesa

Para la masa de maíz con orégano

1 k de masa de maíz pilado
1 cdta. de orégano en polvo
Sal al gusto

Para la ensalada de tomates y bicuyes encurtidos

300 g de tomates cherry cortados en cuartos

150 g de bicuyes encurtidos enteros

5 g de hojas de cilantro

1 cdta. de aceite de oliva

Pimienta al gusto

Sal al gusto

Preparación:

Del celse coriano

Vierta el agua en una olla y póngala a calentar en una hornilla a fuego medio con la cebolla, el cebollín, el pimentón, los ajíes dulces, las hojas de yerbabuena, el tomillo, las hojas de cilantro y las hojas de laurel.

Lave bien la carne del cerdo bajo el chorro de agua fría. Incorpórela a la olla con la pimienta negra, los clavos de olor, la pimienta guayabita, el anís, los ajos y la sal. Cocine durante 1 hora o hasta que el líquido reduzca a la mitad.

Agregue el vino, el vinagre, el azúcar y cocine hasta que la carne esté muy suave. Retire del fuego y deje reposar unos 10 minutos.

Coloque todo menos las hierbas dentro de un frasco de vidrio esterilizado con el líquido aún caliente, el cual debe llegar hasta el borde del frasco. Tape y deje madurar dos días, antes de usarlo.

De la masa

En un bol, amase la masa de maíz con el orégano y la sal hasta obtener una masa suave y homogénea. Forme arepas de 200 g aproximadamente cada una y cocínelas de la forma acostumbrada en un budare caliente ligeramente engrasado. Una vez cocidas por ambos lados, reservar tapadas con una tela para evitar que se resequen.

De la ensalada

Al momento de servir, mezcle en un bol cuidadosamente el tomate, los bicuyes y el cilantro junto al aceite de oliva, sazonando con sal y pimienta.

Del ensamblaje

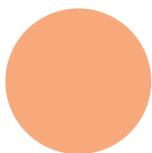
Corte las arepas sin abrirlas completamente, rellene con el celse y sobre este ponga la ensalada.



Mi nombre es **Alicia Ortiz**, tengo 23 años, soy oriunda de Maturín estado Monagas, orgullosamente oriental, y apasionada por las cocinas regionales de mi país. Inicé mis estudios en el 2021 en la Escuela gastronómica Cardini y, al culminar las pasantías, los continué en el Instituto Culinario de Caracas, donde he retomado mi pasión por cocinar y el amor que debemos a la gastronomía de nuestro país. Una de mis metas es redescubrir y enaltecer las recetas olvidadas de nuestra cocina, especialmente la de Monagas, esto me inspira cada día a investigar, aprender, probar y, por supuesto, cocinar.







ESCUELA MI SAZÓN

La arepa es nuestro pan de todos los días, al igual que las empanadas; y las preparamos no solo de harina de maíz, sino también en combinación con yuca y plátano, por ejemplo. En diferentes clases las preparamos para acompañar los platos principales, a la plancha, horno o parrilla. Y en Cocina Venezolana, resaltamos a la Reina Pepiada como la arepa más conocida de nuestro país.

Arepas con perico de tomates silvestres y queso de cabra

Miguel Pinto

Los tomates silvestres, aunque son bastante comunes por toda suramérica, son un ingrediente poco usual en el comercio diario. Destacan por su perfecta forma esférica. Al morderlos, su piel cede ante la presión, liberando un estallido de sabor que enriquece cualquier plato con su presencia. Solía preparar distintas ensaladas con estos frutos, por lo tanto, satisfecho con su sabor y cualidades, decidí incorporar los tomates silvestres a un clásico de la gastronomía venezolana: Las arepas.

Ingredientes:

Para el puré de zanahoria

1 zanahoria pelada y cortada en cubos
Agua suficiente para cocinarla
Sal al gusto

Para las arepas

110 g de harina de maíz precocida
60 g de puré de zanahoria
70 ml de agua de cocción de la zanahoria
50 g de queso de cabra rallado
3 g de azúcar
2 g de sal
Un poco de aceite para engrasar el budare o plancha

Para el perico

1 cda. de mantequilla
50 g aproximadamente de cebolla cortada en dados
130 g aproximadamente de tomates silvestres enteros
3 huevos
20 ml de crema de leche
40 g de queso de cabra cortado en cubos
Albahaca al gusto, cortada en *chiffonade*
Cilantro al gusto, cortado en *chiffonade*
2 g de sal

Preparación:

Del puré de zanahoria

Vierta agua en una olla o paila pequeña y caliéntela sobre una hornilla a fuego medio. Al romper el hervor, agregue los cubos de zanahoria, asegurándose de que el agua duplique el volumen de éstos. Deje cocinar por 20 minutos, hasta que la zanahoria se ablande. Extráigalos con una espumadera o colador, y, una vez escurridos, triture con un pisapuré o procesador y sazone con un poco de sal al gusto. Reserve.

De las arepas

En un bol, mezcle el agua de cocción de la zanahoria con la sal y el azúcar. Agregue la harina de maíz poco a poco, integrándola bien con las manos. Incorpore el puré de zanahoria y el queso rallado de cabra, y amase hasta obtener una masa suave y homogénea. Forme las arepas y cocínelas a fuego bajo en un budare o plancha, previamente engrasado y muy caliente.

Del perico

En un sartén puesto sobre una hornilla a fuego medio, caliente la mantequilla y saltee la cebolla hasta que esté traslúcida. Agregue 70 g de tomates silvestres y reserve el resto, salteándolos brevemente. Añada los huevos y sazone con la sal. Cocine a fuego medio, revolviendo constantemente. Incorpore luego la crema de leche, el queso de cabra y retire del fuego. Agregue el resto de los tomates y un poco de albahaca y cilantro frescos.

De la presentación

Sirva las arepas calientes, abiertas por la mitad y rellenas con el perico cremoso. Opcionalmente puede agregar un poco de mantequilla a las arepas antes de rellenarlas con el perico. Decore con unas hojitas de cilantro para aportar frescura y color.

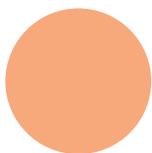


Me llamo **Miguel Alfredo de Jesús Pinto Santafe** tengo 24 años, y nací en Barquisimeto, estado Lara. Estoy próximo a graduarme en la academia Mi Sazón, de Chef Especialista en Técnicas de Alta Cocina. Comencé en el mundo culinario a los 18 años de edad, cuando buscaban pasantes para un comedor universitario, una vez allí, participé en distintos eventos de grado y en los JUVINEU 2017 donde aprendí la importancia de la organización para elaborar grandes cantidades de comida.

Mi impulso culinario nace de una profunda sed de conocimiento, de comprender hasta el más mínimo detalle; cada ingrediente y técnica es un mundo de posibilidades en sabores y texturas. Encuentro mi inspiración

en la intersección del arte y la ciencia. La cocina para mí es más que un espacio de trabajo; es un lienzo en blanco para la creatividad y un laboratorio para la experimentación.





CENTRO DE ESTUDIO DE LAS ARTES CULINARIAS LE GOURMETS

En nuestra escuela, existe una clase dedicada a enaltecer el plato icónico de la gastronomía del país, donde las masas son tradicionales o intervenidas, con una gran variedad de rellenos acorde a cada región. Para Le Gourmets, la arepa es un símbolo de tradición, cultura, y representación de la gastronomía regional y nacional.

Arepitas de chicharrón rellenas de cerdo y quesito valenciano

Natasha Palacio

Esta arepa de chicharrón rememora la arepera de la familia Marciano en la calle Comercio de Valencia, al final de los años 40 hasta principio de los años 50, donde preparaban una arepa de chicharrón rellena de pernil, era la única arepera que servía el quesito valenciano. Es una receta tradicional, y lleva una especie de cuajada aliñada que se utilizaba para untar las arepitas.

Ingredientes:

Para las arepas

250 g de chicharrón molido
300 ml de agua
1 huevo
500 g de harina de maíz precocido
300 ml de aceite (para freír)

Para el lomo de cerdo

1 k de lomo de cerdo
100 ml de manteca de cerdo
60 g de sal

Para el quesito valenciano

200 g de queso semi duro rallado
100 ml de suero
4 ajíes dulces rojos cortados en *brunoise*
4 ajíes dulces verdes cortados en *brunoise*
1 cebolla morada cortada en *brunoise*
30 g de cilantro cortado en *haché*

Para decorar

1 hoja de lechuga troceada para cada arepa
2 ruedas de tomate para cada arepa

Preparación:

De la masa

En un bol colocar el chicharrón molido, el agua y el huevo. Mézclelos bien y vaya agregando la harina, amasando con ambas manos hasta obtener una masa suave y homogénea. Forme arepas de aproximadamente 60 a 70 g cada una. Caliente un budare ligeramente untado con aceite sobre una hornilla a fuego medio y áselas sin cocinarlas del todo. Váyalas retirando del fuego y apártelas para freír después.

En un caldero puesto a fuego alto, coloque el aceite. Una vez bien caliente, sumerja las arepas y fríalas hasta dorar. Extráigalas y déjelas reposar sobre papel absorbente para retirarles el exceso de grasa. Reserve.

Del lomo de cerdo

Precaliente el horno a 180° C. Mezcle la manteca de cerdo con la sal. Aderece el lomo de cerdo, untándolo bien por todos sus lados con la mezcla de manteca salada. Páselo a una bandeja de hornear y llévelo al horno por aproximadamente 30 a 40 minutos. Puede asegurarse de la cocción pinchándolo con un palillo largo o cuchillo y observando que el líquido que brote sea cristalino, luego de lo cual ya puede extraerlo. Déjelo reposar y desmeche luego su carne. Reserve.

Del quesito valenciano

Mezcle en un bol el queso rallado, el suero, la cebolla, los ajíes dulces y el cilantro, hasta formar una crema untuosa, más cerca de una pasta de queso que de una salsa.

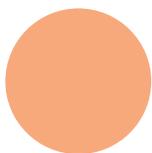
De la presentación

Para servir, abra las arepas por la mitad, rellénelas con el quesito valenciano, el lomo desmechado, rodajas de tomate y lechuga troceada.



Me llamo **Natasha Geraldine Palacio Pérez**, tengo 18 años de edad, y nací en Aguirre, municipio Montalbán del estado Carabobo. Al hablar de mi formación en el mundo culinario, puedo decir que me he interesado desde pequeña en él he realizado múltiples cursos de Cocina y Repostería, pero no fue hasta que termine mis estudios de secundaria, cuando comencé a estudiarlo profesionalmente; laboralmente he tenido emprendimientos propios en el área.





La arepa surge varias veces en nuestras clases de Cocina Venezolana, ya que dependiendo de la región tiene distintas preparaciones o procesos; no considero que tiene un lugar especial, pero sí importante como lo es todo nuestro programa de Cocinas Regionales de Venezuela.

Arepa Un viaje a Choroni

Leonardo Hernández

Al diseñar la propuesta para esta arepa, me inspiré en un viaje a Choroni, donde pude apreciar algunos de los productos más emblemáticos de la región. El atún es la proteína principal de esta propuesta, aunque en el pueblo se pueden encontrar una gran variedad de mariscos frescos. El plátano es otro de los elementos que más resalta en Choroni; en muchas casas y áreas silvestres se pueden observar conucos de siembra de plátano. Además, el papelón se distingue por su calidad en la zona, al igual que el culantro, una hierba que crece en abundancia. Por último, incluí mayonesa de confitura de sofrito, dado que el sofrito tradicional es considerado la columna vertebral de la cocina venezolana. Cada uno de estos elementos fue seleccionado para resaltar las características esenciales de Choroni y el potencial gastronómico que posee Venezuela.

Ingredientes:

Para la arepa de maíz pilado y coco

400 g de maíz blanco

2 litros de agua (1 para cocinar el maíz y 1 para remojarlo)

200 g de coco rallado

10 g de sal

5 g de aceite (para untar el budare)

Para el sofrito confitado

700 g de aceite

400 g de cebollas cortadas en *brunoise*

5 ajos bien machacados

200 g de ajoporro cortados en *brunoise*

300 g de pimentón cortados en *brunoise*

200 g de ajíes dulces cortados en *brunoise*

Para la mayonesa con base en el aceite del sofrito:

1 huevo

300 ml de aceite del sofrito

1 cda. de sofrito

20 g de zumo de limón (lima de choroní o limón francés)

10 g de culantro cortado en *chiffonade*

5 g de eneldo cortado en *chiffonade*

Para el atún al *papillote*

300 g de filete de atún

50 ml de aceite de oliva

3 g de pasta de ajo

Rodajas de limón francés en cantidad suficiente para cubrir todo el pescado

Pimienta al gusto

Sal al gusto

Preparación:

De la arepa de maíz pilado y coco

Ponga un litro de agua y el maíz en una olla sobre la hornilla a fuego medio. Cocine el maíz hasta adquirir consistencia al dente. Cuele el maíz, desechando o reservando para otro uso el agua de cocción. Pase el maíz cocido a un recipiente u olla grande y viértale encima el otro litro de agua fría hasta cubrirlo completamente, para dejarlo reposar toda la noche. Al día siguiente, vuélvalo a colar, desechando el agua de remojo.

Una entonces el maíz con el coco rallado y pase tres veces seguidas esta mezcla por un molino. Pase luego esta mezcla a un bol, agregue la sal y amase, hidratándola poco a poco con el agua, según sea necesario, hasta obtener una masa firme y compacta. Deje reposar por 5 minutos antes de volver a amasar. Divida la masa en 4 partes iguales y forme 4 arepas.

Precaliente un budare o plancha, ligeramente untado con aceite, y el horno a 170°C.

Ase primero las arepas por ambos lados en el budare, póngalas luego en una bandeja de hornear e introdúzcalas en el horno por 10 minutos para terminar de cocinarlas. Una vez cocidas, sáquelas y reserve aparte.

Del sofrito confitado

Precaliente un caldero mediano puesto sobre una hornilla, a fuego medio. Vierta el aceite y una vez bien caliente, agregue las cebollas y déjelas cocinar a fuego muy bajo por 30 minutos, removiendo continuamente con una paleta de madera. Incorpore luego los ajos y el ajoporro, y siga cocinando por otros 20 minutos. Culminado ese tiempo, agregue el pimentón y cocine por 20 minutos más. Por último, sume los ajíes dulces y cocine por 30 minutos. Baje del fuego, déjelo enfriar a temperatura ambiente y pase por un colador fino para separar el aceite del sofrito. Conserve ambos.

De la mayonesa

Ponga el huevo en el vaso de una licuadora de mano. Emulsifique vertiendo poco a poco en un hilo continuo el aceite colado del sofrito. Al adquirir la textura deseada, agregue la cucharada de sofrito y el zumo de limón y termine de licuar todo. Ponga la mayonesa así formada en un bol y agregue el culantro y el eneldo. Reserve.

Del atún al papillote

Precale el horno a 150°C. Sobre una tabla coloque el filete de atún y sazónelo con sal y pimienta al gusto. En un bol aparte, una bien la pasta de ajo con el aceite de oliva. Seguidamente, agregue esta mezcla al filete de atún, cubriéndolo en su totalidad.

En una bandeja de hornear, coloque una hoja de plátano, úntela con un poco de aceite y distribuya rodajas de limón francés por encima. Ponga el filete de atún sobre la hoja de plátano y cubra con más rodajas de limón. Ponga arriba otra hoja de plátano y asegúrela a los extremos de la hoja inferior con algunos palillos. Hornee por 20 minutos. Culminado el tiempo, retire del horno, descubra cuidadosamente el atún, quite todas las rodajas de limón y pase el pescado a un bol aparte, para romperlo y hacer tropezones con él. Reserve aparte.

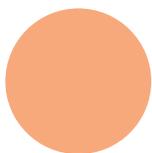
Del relleno y presentación

En un bol una los tropezones de atún con la mayonesa. Abra la arepa de maíz y coco, rellénela con la preparación anterior y sirva.



Soy **Leonardo Hernández**, vivo en Caracas, cursé bachillerato en el Colegio San Agustín, y acabo de egresar con la primera promoción de la academia de gastronomía LAGA UCAB-Plaza`s donde tuve la oportunidad de formarme con excelentes profesores que me motivaron aún más a continuar en este apasionante mundo... Mi objetivo es mejorar constantemente y exaltar los sabores creando experiencias.





Sí, la arepa tiene un lugar especial en el p \acute ns \acute sum de nuestra escuela. En el tercer semestre, los estudiantes tienen una c \acute tedra dedicada exclusivamente a la Cocina Venezolana, donde se exploran las distintas variedades de arepas que se encuentran en las diferentes regiones del pa \acute is. Definitivamente, la arepa es mucho m \acute as que un simple alimento en la gastronom \acute ia venezolana; es un s \acute mbolo arraigado en la identidad nacional que une a los venezolanos en torno a su cultura culinaria.

Arepa Parrillera

María Elena Rivero

Mi pap \acute a es un «experto» parrillero, en quien me inspir \acute e para crear esta receta: lo recuerdo sirvi \acute ndome para el colegio una arepa de carne con queso blanco. Recuerdo que todas mis amigas la amaban y siempre me hac \acute ia feliz compartirla con ellas. Esa misma felicidad que sent \acute ia en ese momento es la que siento ahora compartiendo mi creaci \acute on. La misma va orient \acute ndose a los sabores criollos, quise alcanzar la autenticidad de los ingredientes utilizando la emblem \acute atica morcilla de Car \acute upano, con ese toque dulce-picante que distingue a las de la regi \acute on. Para la salsa de mojito verde quer \acute ia lograr un verde intenso que pareciera guasacaca, pero omitiendo la presencia del aguacate, y por \acute ltimo el queso guayan \acute s, un queso muy suave y cremoso que con un toque de plancha se eleva, y adem \acute as se logran complementar todos los sabores. Las arepas son s \acute mbolo de hogar, es un alimento que siempre nos abraza al empezar el d \acute ia o al terminarlo, forma parte de nuestras vidas y nos identifica como venezolanos, como tambi \acute en una buena parrilla en familia. Dos conceptos que, unidos crean la Arepa Parrillera.

Receta para 3 arepas

Tiempo de elaboración 40 minutos.

Ingredientes:

Para las arepas

110 g de harina de maíz precocida
160 ml de agua
150 g de morcilla carupanera, sin piel
Aceite para engrasar el budare

Para la salsa de mojito verde

30 g de cebolla troceada en cuartos
1 diente de ajo pelado
50 g de ajíes dulces verdes, sin semillas, troceados
50 g de hojas de cilantro
15 ml de vinagre
20 g de aceite de oliva
70 g de aceite vegetal
Pimienta al gusto
Sal al gusto

Para el relleno

450 g de bistecs grandes de solomo
400 g de queso guayanés cortado con un aro del tamaño aproximado de cada arepa
Aceite (para dorar las rodajas de queso)
Pimienta negra al gusto
Sal gruesa al gusto

Preparación:

De las arepas

Ponga un sartén sobre una hornilla a fuego medio y cocine la morcilla hasta dorarla. Extráigala y pásela por un procesador hasta reducirla a puré o pasta. Déjela enfriar a temperatura ambiente y reserve.

Agregue en un bol el agua junto con la harina y la morcilla procesada. Amase hasta que se desprenda de los dedos y forme luego las arepas.

Caliente a fuego medio el budare o plancha ligeramente untados con aceite y seguidamente cocine las arepas hasta dorar por ambos lados.

De la salsa

En una licuadora o procesador de mano, agregue todos los ingredientes de la salsa y procéselos por 2 o 3 minutos. Extraiga y reserve aparte.

Del relleno

Caliente un sartén antiadherente, ligeramente untado con aceite, sobre una hornilla a fuego alto. Sazone los bistecs con sal gruesa por ambos lados. Una vez caliente el sartén, ponga los bistecs y dórelos por ambos lados, cocinándolos a término medio, recomendablemente. Retire del fuego y deje reposar un poco.

Limpie la sartén, úntela de nuevo con un poco de aceite y póngala a calentar sobre una hornilla a fuego medio. Una vez caliente, agregue las ruedas de queso y dórelas por ambas caras hasta lograr una costra dorada. Extráigalas y reserve.

Del armado

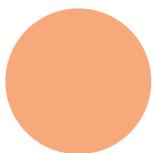
Corte los bistecs en tiras. Abra cada arepa por la mitad y rellénela en el siguiente orden: queso guayanés a la plancha, tiras de bistecs y el mojito verde encima de la carne, o a un lado de la arepa en un recipiente pequeño o salsera para disfrutar con cada bocado.



Mi nombre es **María Elena Rivero Da Costa**, nací en Caracas, Venezuela, el 25 de noviembre de 1999. Actualmente curso mis estudios de Gastronomía, en el Instituto Superior Mariano Moreno. Mi viaje por el mundo gastronómico empezó desde muy pequeña; siempre tuve una fascinación por ver a mis papás y abuelas cocinar, mis recuerdos infantiles giran en torno a la cocina y la familia. No puedo dejar de mencionar a mi Papá, su fuerte es la parrilla, el pernil, las carnes en general y siempre le quedan excelentes.

Al graduarme de Bachillerato, en el colegio me tocó tomar una decisión, yo siempre supe que quería estudiar Gastronomía, pero en ese momento me dejé llevar por opiniones y empecé a estudiar Psicología, lo intenté por casi 4 años, hasta que fui honesta conmigo y lo dejé, estuve unos meses en pausa pensando qué hacer, y personas cercanas a mí, me motivaron y me ayudaron a empezar este sueño. Sé que apenas comienzo un largo camino, y estoy preparada para lo que viene, me siento feliz de estudiar lo que me apasiona en mi país, Venezuela.





ESCUELA ADELIS SISIRUCÁ

En el nivel de Cocina Venezolana, las primeras clases prácticas que se enseñan son las de Maíz, donde los alumnos aprenden a realizar preparaciones fundamentales dentro de la gastronomía nacional como lo es la arepa de maíz pilado, arepa de maíz pelado, pampuras (arepa caroreña) y algunos rellenos clásicos como la Reina Pepiada.

«La arepa» es un patrimonio y símbolo de identidad nacional. Para nosotros como escuela, la arepa es primordial en la formación de nuestros cocineros, ya que, como dice la chef Norah Muñoz: «Todo buen cocinero venezolano tiene que saber realizar unas buenas arepas».

Caños y conucos

Adrián Andrés Pérez Asuaje

La idea es mostrar al mundo la riqueza culinaria de la Amazonía venezolana, destacando los sabores y colores únicos de esta región. Es una oportunidad para celebrar y valorar la herencia cultural de nuestro país, especialmente la de los pueblos indígenas que aquí nos representan.

Ingredientes:

Para las arepas

170 g de harina de mapuey morado
80 g de harina de maíz precocida
250 ml de agua tibia
3 g de sal

Para el pisillo de pescado

250 g de pescado ahumado desmechado y sin espinas
50 g de ajíes dulces cortados en *brunoise*
25 g de cebolla cortada en *brunoise*
20 g de cebollín cortado en *brunoise*
2 dientes de ajo
2 ramas de culantro o cilantro, cortadas en *chiffonade*
50 ml de aceite onotado
5 g de sal

Para la salsa de Catara

250 ml de Catara
50 g de azúcar
3 g de sal

Preparación:

Del relleno

Ponga a calentar el aceite onotado en un sartén a fuego bajo. Una vez caliente, sofría los vegetales y la mitad del cilantro por 2 minutos o hasta que los vegetales ablanden un poco. Agregue el pescado ahumado y sofría por 3 minutos más. Sazone con la sal y, por último, agregue el resto del cilantro, antes de retirar del fuego y reservar.

De la salsa de Catara dulce

En una olla o paila pequeña, ponga la catara y el azúcar. Llévela al fuego y cocine hasta que haya reducido un 30% o hasta que tome una textura un poco espesa. Agréguele una pizca de sal y reserve para acompañar la arepa rellena.

De las arepas

En un bol de tamaño adecuado agregue el agua tibia y la sal, posteriormente coloque las harinas de mapuey morado y de maíz, mezclando todo muy bien. Amase hasta lograr una textura suave y homogénea, y deje reposar por unos 5 minutos.

Pasado el tiempo, divida la masa en cuatro partes iguales, haga bolas y váyalas aplanando con las palmas de las manos hasta obtener la característica forma circular de una arepa, con un grosor de un dedo aproximadamente cada una.

En un sartén o budare antiadherente, previamente calentado y ligeramente untado con aceite, cocine las arepas a una temperatura media-alta (140° a 160° C) por unos 3 minutos o hasta que se doren (o formen “concha” por su parte inferior), para poderlas voltear fácilmente. Una vez doradas por ambas caras, se colocan en el horno a 180° C por 5 minutos.

Del armado

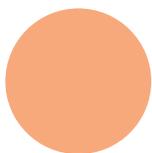
Al sacarlas del horno, déjelas reposar unos minutos, ábralas por la mitad, rellénelas con el pisillo y sírvalas acompañadas con la salsa de catara, para agregar al gusto de cada comensal.



Mi nombre es **Adrián Pérez**, nací en Barquisimeto en el 2001. Viví gran parte de mi vida en Amazonas, y siempre mantuve esa conexión con los sabores y aromas de esas tierras. Estudié cocina en Amazonas y luego en Barquisimeto, en la Escuela de Gastronomía Adelis Sisirucá, dónde aprendí mucho de la cocina venezolana y técnicas de la cocina moderna. Actualmente trabajo en el restaurante Cristal, y tengo un proyecto de cocina venezolana llamado Macundal, donde busco promover recetas tradicionales con técnicas modernas y presentaciones innovadoras.

¿Qué me inspira a cocinar? Para mí, la cocina es más que un trabajo, es mi forma de expresión y mi manera de conectar con los demás a través de la comida.





ESCUELA LA CASSEROLE DU CHEF

La arepa es parte de la gastronomía venezolana, siendo el plato de consumo con más demanda en el país. Dentro del pénsum, en el nivel Intermedio, contamos con la materia de Cocina Venezolana, y el conversatorio de Historia de la gastronomía venezolana; y el espacio más importante que tiene la arepa es en la última etapa en el nivel Internacional en los Servicios a la mesa venezolana.

Dorada guayanesa

Francisco Zaragoza

En nuestro Oriente encontramos mucha gastronomía que aborda frecuentemente nuestras costas y el gusto por el mar, pero Venezuela tiene una joya culinaria, rica en sabor, textura, tradición, que merecía ser puesta en valor, como lo es nuestro queso guayanés.

Por eso, les presento esta receta donde la masa de arepa es saborizada con fondo de res, auyama y ajo rostizado, y está rellena de queso guayanés, albahaca troceada y polvo de tomate.

Ingredientes

Para el polvo de tomate

La piel de 12 tomates (usualmente descartada cuando se prepara salsa de tomates naturales)

Pimienta negra al gusto

Azúcar al gusto

Sal al gusto

Para las arepas

175 g de harina de maíz precocida

200 ml de fondo de res a temperatura ambiente

150 g de auyama

3 dientes de ajo

15 g de harina de trigo todo uso

300 ml de aceite de canola (para freír)

Pimienta al gusto

Sal al gusto

Para el relleno

150 g de queso guayanés

8 ml de aceite de oliva

1 manojo de albahaca cortada en *chiffonade*

Pimienta al gusto

Sal al gusto

Preparación

Del polvo de tomate

Precaliente el horno a 150° C. Ponga las pieles de los tomates sobre el fondo de una bandeja de hornear y espolvoréelas con azúcar, pimienta negra y sal gusto. Hornéelas por 40 minutos hasta resecarse y que se tuesten ligeramente. Retire del horno y deje enfriar a temperatura ambiente. Tómelas entre las manos y tritúrelas lo más finamente posible. Reserve.

De las arepas

Precaliente el horno a 200° C. Ponga la auyama y los ajos en una bandeja de hornear y llévelos al horno para rostizarlos. Una vez se observe bien dorada su superficie, extráigalos y mézclelos con el fondo de res. Sazone con sal y pimienta al gusto, y vaya pasando esta mezcla al vaso de una licuadora para procesarla de modo uniforme.

Vierta la mezcla anterior en un bol o recipiente grande y agregue la harina de maíz de manera gradual mientras comienza a amasar con ambas manos. Amase hasta obtener una consistencia homogénea, firme y suave. Rectifique la sal y proceda a formar las arepas de la forma acostumbrada.

Caliente el aceite en un caldero puesto en una hornilla a fuego medio-alto. Una vez bien caliente, fría las arepas hasta dorarlas bien. Extráigalas luego y déjelas reposar sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.

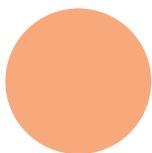
De la presentación

Abra las arepas por la mitad y rellénelas con una buena porción de queso guayanés, albahaca y polvo de tomate. Rocíeles unas gotas de aceite de oliva y sirva.



Francisco Javier Zaragoza Pereira es sociólogo, músico, fotógrafo, pero todo lo trajo hacia la gastronomía. Llegó a la Casserole Du Chef después de la insistencia de amigos y familiares de que lo viera como una oportunidad de perfilar su talento de combinar sabores, texturas, colores y aromas especiales; allí llegaría a destacarse dentro de los mejores de su brigada. A sus cuarenta años, es un ejemplo de que nunca es tarde para alcanzar los sueños.





CHEF MILENIUM

La arepa es una representación tangible de la rica herencia culinaria de Venezuela, y su inclusión en el pensum de estudio refleja el compromiso de la Escuela con la preservación y promoción de las tradiciones culinarias locales. La arepa es vista como un vínculo entre el pasado y el presente, un elemento que conecta a los estudiantes con sus raíces mientras los prepara para innovar y destacarse en el futuro.



Mandocerdo

Selenis Villegas

Hoy les presento una arepa con ingredientes característicos de la gastronomía de mi bello país, la «Mandocerdo»: una arepa hecha con masa de mandoca; su base es de plátano, papelón y la característica harina de maíz, de nosotros los venezolanos. Está rellena de carne de cerdo marinado en cerveza y especias: sal, pimienta, orégano y ajo. Además, la acompaña una deliciosa crema de queso que está hecha con dos de nuestros quesos más característicos en todo el país, el queso guayanés y el telita.

Ingredientes

Para las arepas

250 g de harina pan
1 plátano maduro bien lavado
1 litro de agua para cocinar el plátano
250 g de queso blanco rallado
40 g de almíbar de papelón
40 g papelón rallado por el lado fino del rallo
Agua para amasar (puede ser de la cocción del plátano)
2 tazas de aceite
1 pizca de sal

Para la crema de queso

½ taza de crema de leche
100 g de queso telita cortado finamente
50 g de queso guayanés cortado finamente
Pimienta negra al gusto
Sal al gusto

Para el cerdo

150 g de pulpa de cerdo troceada
½ lata de cerveza
1 cucharada de aceite
Pimienta negra al gusto
Orégano al gusto
Sal al gusto
5 pétalos de microverdes de cilantro

Preparación

De las arepas

Corte el plátano con su concha en gruesas rodajas. Póngalas en una olla y cúbralas con el agua. Lleve a una hornilla a fuego alto y cocínelas hasta que se ablanden. Retírelas, escúrralas y proceda a quitar su concha y semillas interiores. Tritúrelas hasta volverlas puré y reserve.

En un bol eche la harina, el queso, el papelón rallado, el almíbar y la pizca de sal. Agregue el puré de plátano y empiece a amasar, utilizando algo del agua de cocción del plátano, si hiciera falta, hasta obtener una masa suave y manejable, que no se pegue en los dedos.

Ir agregando el agua de cocción del plátano hasta obtener la consistencia deseada en la masa. Para hacer las arepas, forme primero una bola y vaya aplanándola entre sus manos mientras la hace girar, hasta que obtenga el grosor deseado. Repita el procedimiento hasta agotar la masa.

Caliente el aceite en un caldero puesto sobre una hornilla a fuego alto. Su temperatura debe alcanzar a 170-180°C. Sumerja las arepas y fríalas hasta dorar. Retírelas, escúrralas y deje reposar un poco sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.

De la crema de queso

En una paila puesta sobre una hornilla a fuego medio, atempere la crema de leche. Incorpore entonces los quesos y espere a que se fundan. Retire del fuego. Sazone con sal y pimienta al gusto y reserve.

Del cerdo

Ponga el cerdo en una bandeja honda a marinar con la cerveza, el orégano, la pimienta negra y sal al gusto, por 1 hora como mínimo en el refrigerador. Pasado el tiempo, retire del líquido y seque muy bien con un paño.

En un caldero sobre una hornilla a fuego medio, caliente el aceite. Ponga el cerdo a cocinar por unos 20 minutos o hasta dorar. Baje del fuego y reserve.

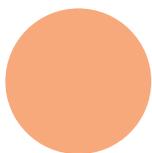
De la presentación

Abra la arepa por la mitad, rellene con la crema de queso y los trozos de cerdo dorados. Decore con los pétalos de microverde de cilantro.



Me llamo **Selenis Villegas Valera**, tengo 19 años de edad y soy aragüeña, con raíces llaneras. Desde muy pequeña mi amor por la gastronomía ha sido evidente, crecí en un hogar de mujeres que día a día con sus manos creaban una nueva experiencia para mi paladar. Mi bisabuela, mi abuelita y mi mamá, han sido las encargadas de que yo heredara unas manos bendecidas y ágiles para la cocina. Llevo con orgullo mi nacionalidad venezolana, y la gastronomía de mi país me hace recordar mi hogar, mis raíces, mi familia y la niñez que tanto disfruté. Actualmente, curso estudios en Chef Milenium.





La arepa es símbolo de nuestra identidad nacional, es decir, es una expresión gastronómica de Venezuela. La arepa se contempla como uno de los temas principales en las unidades curriculares de Cocina I de la carrera de Hotelería y Servicios de la Hospitalidad, así como en Acervo Gastronómico del PNFT.

Arepa de batata y queso criollo con pollo desmechado cremoso y coral de queso

Narmary Lobo

Entre todos los ingredientes que pude haber elegido para esta receta, escogí la batata o «papa dulce» como ingrediente principal, inspirada por mi pasión con la repostería. Siempre que puedo trato de involucrar lo dulce con lo salado, ya que, a mi parecer, da un resultado delicioso y eso se logra en esta receta con ingredientes autóctonos del estado y del país en general.

Ingredientes

para 5 porciones

Para la masa

500 g de batatas (papas dulces o camotes)
200 g de queso criollo o ahumado, rallado
Sal (opcional)

Para el relleno

700 g de pechuga de pollo (con hueso y sin piel)
150 g de tomates cortados en *brunoise*
150 g de tomates troceados en cuartos
150 g de cebollas cortadas en *brunoise*
150 g de cebollas cortadas en cuartos
3 dientes de ajo
1 chile deshidratado
200 g de crema de leche
3 cucharadas de aceite
1 cdta. de pimienta negra recién molida
½ cdta. de orégano molido
Sal

Para el coral

150 g de queso ahumado molido o rallado finamente

Preparación

Del relleno

Coloque la pechuga en una olla con agua que la cubra y una cucharadita de sal, y póngala a cocinar sobre una hornilla a fuego medio-alto hasta que esté completamente cocida. Una vez lista, extráigala, escúrrala, déjela enfriar a temperatura ambiente y proceda a desmechar su carne en hebras finas.

Licúe los tomates y cebollas troceados en cuartos junto al chile deshidratado y los ajos, agregando un poco de agua si hiciera falta. Reserve aparte.

En un sartén grande caliente el aceite a fuego medio y sofría las cebollas y tomates cortados en *brunoise*. Añada luego el licuado de vegetales y cocine hasta conseguir una salsa ligera. Seguidamente agregue la pechuga desmechada y la crema de leche. Sazone con el orégano, la pimienta negra y sal al gusto, y cocine a fuego bajo por 5-10 minutos hasta que reduzca un poco la salsa.

De la masa

Precaliente el horno a 180° C. Retire la piel de las batatas y colóquelas en un molde engrasado o sobre papel de hornear y hornee por 1 hora o hasta que estén lo suficientemente blandas para triturarlas.

Otra opción para el puré de batata: también puede cocinarlas en un recipiente con agua que las cubra, sobre una hornilla a fuego medio-alto hasta que estén blandas, pero en ese caso es importante dejarlas escurriendo hasta retirarles la mayor cantidad de agua posible, antes de triturarlas.

Una vez trituradas las batatas, añada el queso rallado y amase hasta obtener una masa homogénea. Si la masa no toma consistencia suficiente, agregue un poco de harina de maíz precocida. Para finalizar, sazone con sal al gusto y reserve aparte.

Del coral

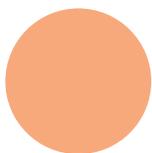
Ponga un sartén antiadherente sobre una hornilla a fuego medio, y añada capas delgadas del queso molido o rallado, dejando espacios para obtener una especie de coral plano. Espere 1 o 2 minutos hasta que esté dorado y fácil de voltear, dore por el lado restante y retire del fuego el coral así formado, con una paleta. Repita el procedimiento ocho veces para obtener el mismo número de corales de queso.

Del montaje

Realice con la masa arepas de aproximadamente 10 cm de diámetro y 1 cm de grosor. Caliente una plancha o budare ligeramente untado con aceite a fuego medio. Ase las arepas hasta dorar por ambos lados. Extráigalas, ábralas por la mitad, rellénelas con el pollo y el coral de queso, y sívalas.







CHEF CAMPUS

La arepa, sin duda alguna, ocupa un lugar preponderante en la alimentación del pueblo venezolano. Su presencia va más allá de un simple alimento, convirtiéndose en un elemento cultural que define nuestra identidad nacional.

En el programa de Cocina Regional Venezolana, los estudiantes no solo aprenden las técnicas tradicionales para preparar arepas, sino que se exploran las diversas regiones del país, descubriendo las variantes locales en la preparación y consumo de este alimento tan emblemático. Su presencia en el pénsum de cocina es un reflejo del compromiso que tenemos con la formación de profesionales capaces de preservar y difundir este tesoro culinario que nos define como nación.

Arepa Pampatar

Maira José Ladrón de Guevara Soto

Sumergirme en el mundo de la cocina venezolana es conectar con mis raíces y descubrir de qué estoy hecha y a dónde pertenezco. Y una de las joyas más queridas de nuestra cocina es la arepa, que nos une a todos alrededor de la mesa y es el corazón de nuestra cocina. En toda Venezuela, el aroma de la masa de maíz es un aroma de casa. Es mucho más que un alimento, desde nuestros indígenas, la masa de maíz pilado, cocinada sobre piedras calientes, se ha convertido en una receta básica de la dieta venezolana.

Les presento una arepa de mosaicos de ají dulce margariteño en todos sus colores, y tinta de calamar; rellena de Salpicón de mariscos (pulpo, calamar y camarón). Una experiencia sensorial explosiva, llena de sabores y texturas.

El mosaico de la masa crea un sabor intenso y carnoso, mientras que el Salpicón agrega una textura crocante y jugosa, complementada por la acidez del limón y la frescura de las hierbas. Una receta para los amantes del mar y los sabores audaces.

Ingredientes:

Para el salpicón de mariscos

350 g de pulpo, bien lavado y escurrido
250 g de calamares limpios, sin piel ni vísceras
250 g de langostinos lavados, pero con su concha
3 litros de agua (dos para blanquear los calamares y uno para blanquear los langostinos)
2 litros de agua para detener la cocción de los calamares y langostinos (1 litro para cada uno)
Los cubos de hielo de 2 gaveras (la mitad para los calamares y la otra para los langostinos)
250 ml de zumo de limón
150 g de cebollas moradas cortadas en pluma
7 g de ajíes dulces margariteños, rojos y verdes cortado en juliana
7 g de ají amarillo peruano cortado en juliana
1 rama de céleri
2 dientes de ajo
5 g de cilantro cortado en *chiffonade*
15 ml de aceite de oliva extra virgen
1 hoja de laurel
Pimienta al gusto
Sal al gusto

Para las arepas

360 g de harina de maíz precocida
360 ml de agua mineral
5 g de sal
50 g de ají dulce margariteño amarillo
50 g de ají dulce margariteño verde
50 g de ají dulce margariteño rojo
2 g de tinta de calamar
Una pequeña cantidad de grasa de panceta para engrasar el budare



Preparación:

Del salpicón de mariscos

Pulpo

Caliente una olla mediana de acero inoxidable sobre una hornilla a fuego medio hasta alcanzar una temperatura de 90°C. Introduzca el pulpo en la olla y tápelo. Va a escuchar el sonido del choque térmico. Seguidamente, agregue la cebolla, el laurel, el céleri y los ajos. Tape de nuevo y baje la temperatura hasta alcanzar los 80°C. El pulpo se cocina con los vegetales en su propio jugo. No se agrega sal. El tiempo de cocción es de 45 minutos por kilo de pulpo, aunque se debe verificar la textura cada 20 minutos. La carne del pulpo debe quedar blanda de manera uniforme y con una textura jugosa. Baje del fuego, extraiga el pulpo desechando los vegetales con que se cocinó, trocéelo y reserve.

Calamares

En un bol o recipiente grande vierta 1 litro de agua con abundantes cubos de hielo y reserve aparte. Vierta el agua para blanquear los calamares en una olla. Ponga a calentarla sobre una hornilla a fuego alto. Al romper el

hervor, introduzca los calamares y blanquéelos por 40 segundos. Extráigalos inmediatamente con una espumadera o cuchara perforada, escúrralos brevemente e introdúzcalos en el bol con el agua fría y los cubos de hielo por unos minutos. Sáquelos, escúrralos y séquelos sobre papel absorbente. Reserve.

Langostinos

Vierta el agua para blanquear los langostinos en una olla y póngala sobre una hornilla a fuego medio. Al romper el hervor, introduzca los langostinos y blanquéelos por un minuto. Repita el procedimiento seguido para extraer, escurrir y enfriar los calamares. Sáquelos y una vez secados sobre papel absorbente, proceda a retirarles su concha. Reserve.

Salpicón

En un bol de vidrio o acero, mezclar el zumo de limón, la cebolla morada, los ajíes, el cilantro y el aceite de oliva. Sazone con sal y pimienta al gusto. Agregue los mariscos cocidos y revuelva bien para que los ingredientes se mezclen. Deje marinar en el refrigerador por al menos 5 minutos para que los sabores se integren.

De las arepas

Divida la harina en tres partes iguales y reserve. Disuelva la sal en el agua y sepárela en tres partes iguales, cada una en un bol o recipiente distinto, en uno de éstos agregue el ají dulce rojo, en otro el ají dulce amarillo y en el restante el ají dulce verde. Divida también en tres partes iguales la tinta de calamar y vierta la cantidad correspondiente en cada bol. Proceda entonces a licuar por separado el contenido de éstos, devolviéndolo a cada bol, ya licuado.

Seguidamente, agregue a un bol una de las porciones de harina de maíz, poco a poco, amasando hasta obtener una masa suave y homogénea, que no se pegue en las manos y sea fácil de trabajar. Repita el procedimiento con las dos porciones restantes. Reserve por separado cada masa de color diferente.

Para hacer una arepa, tome una porción de cada una de las tres masas y forme una bola de tal forma que se aprecien por separado los colores de cada una. Vaya aplastándola entonces al mismo tiempo que la hace girar entre las palmas de sus manos, hasta obtener un disco de aproximadamente 1,5 cm de grosor. Repita el procedimiento hasta agotar las masas.

Caliente un budare o plancha ligeramente engrasado con una brocha de silicón untada en grasa de panceta, puesto sobre una hornilla a fuego medio. Una vez bien caliente, ase las arepas aproximadamente 7 minutos por cada lado, o hasta quedar crujientes por fuera y cocidas por dentro.

Para servir, abra por la mitad la arepa caliente y rellénela con el salpicón.



Soy ***Maira Ladrón de Guevara***, vivo en Caracas, tengo 53 años, y me formo en Alta Cocina y en Panadería y Pastelería, en el instituto Chef Campus. He trabajado como gerente en El Manjar, como Chef Invitada en La Guapa Caracas. Mis metas a largo plazo en el mundo culinario, son investigar constantemente para crear recetas innovadoras, e inspirar a otros a través de la docencia y la creación. Para mí, la cocina es un espacio donde me encuentro feliz y que me permite entregar amor.





**MUSAS
Y
MAESTROS**



Magdalena Salavarría | Créditos: @rafaelguillen



Don Armando Scannone | Créditos: @rafaelguillen

Las musas de la cocina venezolana

Nideska Suárez

Dos nombres, dos sabores, dos maneras de conjurar la magia frente a los fogones que se complementan para dar brillo a la cocina venezolana: Alicia Allas y Magdalena Salavarría. De Irapa, la primera; de Güiría, la segunda, llevaban la sazón en la punta de los dedos. No solamente eran paisanas provenientes del mismo estado y municipios vecinos, sino hermanas en el arte de la cocción.

Ambas emprendieron el camino desde el estado Sucre hasta la capital para terminar convertidas en musas de dos grandes sibaritas, amantes, sobre todo, de la sazón criolla: José Rafael Lovera y Armando Scannone. Abogado uno, ingeniero el otro, gastrónomos ambos. Con una pasión que estuvo marcada, desde muy temprano, por los aromas de los guisos y las preparaciones, así como por el placer del bocado perfecto que se deshace en la boca y termina siendo alimento para el alma. Dos paladares exigentes que no pudieron evitar caer rendidos ante la sazón de dos cocineras innatas, que si bien no se formaron en el rigor de la academia, traían en su ADN la medida exacta para cada receta.

Venezuela tiene la fortuna de contar en su haber con estas duplas unidas por el sabor, conformadas por los maestros y sus musas, representando dentro la gastronomía venezolana el equilibrio perfecto entre el yin y el yang. El yin lo encarnan dos cocineras extraordinarias que simbolizan el principio activo de lo femenino en nuestros fogones, principio que viaja a través de las generaciones envuelto en aroma a cacao, asado negro y clavos de olor. El principio masculino lo encontramos personificado por dos grandes maestros y albaceas del conocimiento, responsables de que el mismo se conserve para la posteridad.

Don Armando Scannone fue un artista que nos entregó en una paleta de colores esas recetas que vienen cabalgando en las agujas del tiempo, cuyos sabores nos identifican porque inevitablemente nos recuerdan a nuestras

abuelas, madres y tías: primero nos entregó una pincelada carmesí con *Mi cocina: A la manera de Caracas*, el icónico Libro Rojo (1982); luego trazó una pincelada de cielo con *Mi cocina II*, conocido como el Libro Azul (1994); posteriormente nos entregó un pedacito de sol con *Menús de mi cocina* (2010), el Libro Amarillo, ese mismo año nos regaló un trazo de esperanza con *Mi cocina ligera*, el Libro Verde; para finalmente entregarnos *Mi lonchera* (2013), envuelto en los colores del atardecer: el Libro Anaranjado.

Dicen que todo artista tiene su musa y la de Scannone fue Magdalena Salavarría. Una historia que comienza muchos años atrás con la llegada de Magdalena a casa de la familia Scannone para hacerse cargo de los fogones y colocar día a día, sobre la mesa del hogar, los platillos que hacían las delicias de quienes los probaban, logrando hacer el maridaje perfecto con el exigente paladar de Scannone, quien desde niño desarrolló una ferviente inclinación por la sazón criolla, puesto que luego de la leche materna lo primero que probó fue caldo de caraotas.

A pesar de ser hijo de inmigrantes italianos, en su hogar se privilegiaron los platos oriundos de la tierra que los acogió, sobre todo los de la región caraqueña; olores y sabores que, desde la infancia, parecieron decidir su destino.

Cuando Magdalena iba a dar a luz a su última hija, se retiró por un tiempo de casa de don Armando, él le dijo:

—Está bien, vete a tener tu niña y, cuando te recuperes, vuelves.

Pensando ingenuamente que su ausencia era reemplazable con la contratación de otra cocinera; en efecto, la contrató, pero pobre de él, los platos no le decían nada, no cantaban como los de Magdalena, que parecían tener melodía; estos platos que ahora probaba en ausencia de su cocinera ni siquiera balbuceaban. Magdalena se había ido a traer al mundo una nueva vida mientras en su cocina la vivacidad de las preparaciones se apagaba. Fue así como aprendió la lección de que un artista jamás debe dejar escapar su musa porque hay una exclusiva para cada uno y no puede sustituirse.

Para fortuna de don Armando, y de todos, Magdalena volvió con la bebé entre sus brazos y la sazón más viva que nunca entre sus manos.

Sin embargo, había otra lección que el sibarita había aprendido: no bastaba con tener en su cocina a la mejor cocinera, porque llegados a

este punto él no dudaba de que tenía en su casa un raro tesoro, había que recopilar ese saber para que no se perdiera. Allí terminó de cobrar vida el gastrónomo que desde tiempo atrás venía gestándose en su interior.

La empresa fue monumental porque Magdalena, bendecida con el don del sabor, no sabía de medidas, sino de intuiciones; su instinto la guiaba, su experiencia conocía el tiempo de cocción y la temperatura precisa, pero sus medidas eran la pizquita, el puñito, un poquito de... su sapiencia venía de adentro, de lo que había visto y aprendido durante su vida. ¿Cómo convertir algo innato en un manual de cocina que cualquiera pudiera seguir?

Para eso estaba el ingeniero con su sistema milimétrico. Aquello fue pesar, medir, probar y volver a probar, hasta dar con el gusto exacto que él andaba buscando, y por supuesto anotar. Fue así cómo surgió la «Biblia» de la gastronomía venezolana, el Libro Rojo, entre cuyas tapas se encuentra gran parte de la esencia de la cocina de Magdalena, pero por supuesto siempre hay un ingrediente secreto imposible de transmitir, porque finalmente la sazón es algo muy personal. Como bien señala Mercedes Oropeza, una de sus discípulas:

«Tendría que haber un Libro Negro, que sería el libro de Magdalena con todos los secretos para que las cosas nos quedaran igual que a ella. Porque Magdalena es una mujer de Güiría, de sabiduría popular, una mujer muy humilde y siempre tenía un secreto bajo la manga».

No obstante, el Libro Rojo cumple su cometido y cualquiera que se aproxime a él, y se deje guiar por lo que tanto tiempo tomó recopilar, podrá tener para sí algo de la cocina de Magdalena al elaborar y probar las recetas.

Este cometido no hubiese sido posible sin la gran sinergia que existía entre la ingeniería de don Armando y la arquitectura de Magdalena, porque si bien ella edificaba un mundo maravilloso dentro de las ollas y calderos, él tuvo la misión de aprehender ese mundo en su justa medida para que jamás se extinguiera.

Toda una vida juntos (más de cuarenta años) les daba la suficiente confianza como para que ella lo llamara majadero y él se atreviera a pedirle que le preparara un mondongo el día domingo.

—No, don Armando, usted está demasiado majadero. Si hoy es mi día libre ¿cómo me voy a poner a hacer mondongo?

Se lo terminaba preparando con todo el cariño del mundo y además le quedaba más sabroso que los anteriores.

Quienes los conocían y tuvieron el privilegio de observar de cerca la dinámica entre ambos, no dudan en afirmar que había magia entre el maestro y su musa, la magia de dos personas que se entendían ya sin hablar demasiado.

«Magdalena sabía leer a Don Armando, ella sabía qué le gustaba y qué no, además sabía cómo y cuándo consentirlo con el cariño y respeto que se tenían mutuamente a través de la comida, y eso para él fue de gran valor a lo largo de su vida», nos cuenta José Luis Álvarez.

Cuando Magdalena se sentaba a fumarse su tabaco en el patio de la casa, Mercedes Oropeza, quien estaba realizando la pasantía bajo la tutela de Magdalena, se acercaba para decirle:

—Magdalena, ya son las once de la mañana y tú no has montado el almuerzo ¿en qué te ayudamos?

El plural incluía a José Luis Álvarez, quien también fue pasante en casa de don Armando.

La respuesta de Magdalena era:

—Ay, quédate tranquila, tranquila.

Le contestaba sin prisa mientras las volutas de humo le conferían un aire de misticismo. Quizás por eso cuando se levantaba de aquella piedra y entraba a la cocina, nadie sabe cómo lo hacía, pero don Armando estaba almorzando a las doce y media, ni un minuto más ni un minuto menos.

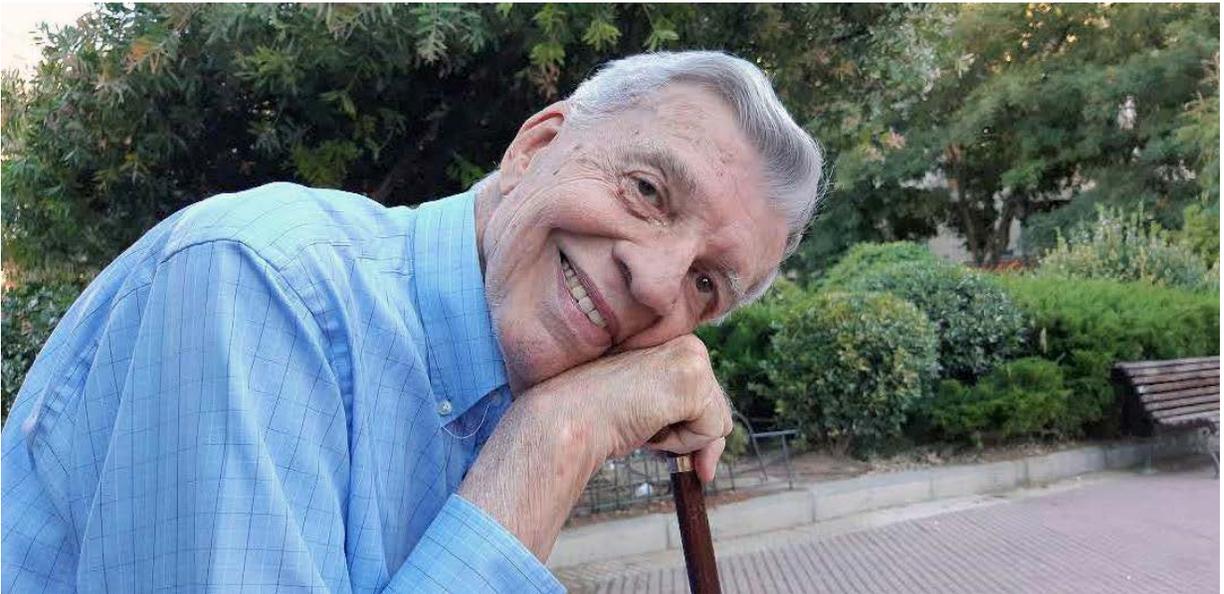
«Nos parecía que Magdalena era pura magia», afirma Mercedes al recordar aquellos momentos.

Dulcera y muy querida, era inevitable consentirla preparándole las tortas que tanto le gustaban. Es fácil complacer a quien ha dado tanto.

Alicia Allas, la otra musa de nuestra gastronomía criolla, igualmente comenzó trabajando muy jovencita en casa de la familia Scannone, de hecho también contribuyó con su experiencia en la elaboración del Libro Rojo, pero su destino como musa la aguardaba en otra cocina: la de la familia Lovera Zamora.



Alicia Allas | Créditos: Carlos Medori



Profesor José Rafael Lovera | Creditos: Gabriela Lovera



Dotada igualmente con el gusto innato y la intuición para deleitar paladares, moldeada con el transcurrir de los años por las manos de la experiencia, terminó siendo una gran maestra, sabia y generosa.

Como historiador, para José Rafael Lovera resultaba inevitable mirar hacia el pasado para traerlo hasta el presente. Todos tenemos un hilo conductor que nos conduce hacia el pasado; unos tienen color, otros tienen textura y otros tienen sabor. Este último fue el caso del profesor Lovera, quien no pudo resistir el impulso de arrojar el anzuelo en las aguas de la gastronomía para traernos perlas como *Historia de la alimentación en Venezuela* (1988), *El cacao en Venezuela: una historia* (2000), *Food Culture in South America* (2005), *Gastronáuticas*, *Gastronomía Caribeña* (2006), entre otros.

Fundador del Centro de Estudios Gastronómicos (CEGA), supo entrever la importancia de contar con Alicia como su mano derecha e instructora de cocina venezolana, entonces se revelaría en ella la maestra capaz de dar inolvidables clases magistrales que inspiraron a tantos. No solo era una artista en la cocina, sino que tenía la habilidad para transmitir el conocimiento, porque estuvo toda la vida instruyéndose, refinando su don innato a través del estudio.

Como bien nos cuenta María Antonieta Pérez (Marianto):

«Ella es maestra en el brillo, en el sabor, en los olores. Su comida es muy hermosa».

Alicia Allas encontró en los libros de otros chefs sus grandes aliados, leía mucho, era un ratón de biblioteca de libros de cocina, los devoraba para después preparar platillos que, a su vez, otros devoraban con gusto. Se paseaba con soltura por la cocina francesa, la cocina italiana, la cocina internacional, y era capaz de adaptar platillos de otras latitudes imprimiéndoles su sello personal. Era su manera de adueñarse del plato y transformarlo para luego compartirlo convertido en exquisitez.

«Vamos a preparar este pato a la naranja. El chef dice que se le puede poner esto, pero yo tengo este ingrediente que también le da acidez, que también lo va a ablandar y me parece más adecuado para nuestro clima y nuestros sabores».

Y le salía una maravilla.

Maestro y musa se habían embarcado en una búsqueda constante. La búsqueda de Alicia era la del sabor, lo cual también incidía en otros aspectos como el brillo que siempre tenían sus platos y esa cualidad perfumada difícil de imitar. La búsqueda del profesor Lovera era la del cocinero ilustrado, el cual debía estar conformado por varios cocineros: el cocinero viajero, el cocinero curioso, el cocinero políglota, el cocinero escritor. Todo esto a fin de lograr la coherencia entre lo que se estudiaba, lo que se practicaba y el estilo de vida que se llevaba.

El profesor Lovera instaba a los estudiantes del CEGA a usar «el cacumen» y a no presentar los platos como lo haría María Moñitos; el método didáctico de Alicia era enseñar haciendo:

«Pon el chivo, todo debe tocar el fondo de la olla, todos los pedazos de carne. Tápallo y no lo muevas para que esa costra se haga muy bella y quede más gustoso».

Sabía el porqué de todo lo que se hacía en la cocina:

«Tú haces esto para que quede brillante, para que quede cremoso».

No creía en cocineros que dependían de «aparaticos» para preparar los platos. «¿Entonces si no tienes el aparatico no eres cocinera?». Era capaz de preparar la mayonesa más perfecta con un palito de madera.

Ambos, maestro y musa, estuvieron unidos por la pedagogía, desde su amor por los sabores y sus búsquedas complementarias, construyeron una relación de más de cuarenta años en la que él le gustaba comer muy bien y a ella le gustaba cocinar aún mejor, ambos se respetaban y se admiraban como profesionales.

En todo yin hay algo de yang, y viceversa, la historia de la gastronomía venezolana no sería la misma si estos cuatro seres, amantes y cultores de la cocina, no se hubiesen encontrado, porque hoy ya no estamos hablando de cuatro personas, sino de innumerables cocineros que se formaron con ellos y mantienen vivo su legado, tal como los cocineros cuyos testimonios ayudaron a redactar esta semblanza para recordar a los maestros y sus musas, discípulos que no dudan en expresar su gratitud al reconocer lo afortunados que fueron por haber tenido la oportunidad de beber de la fuente del conocimiento que ambas parejas, tan generosamente, les ofrecieron.

La chef Mercedes Oropeza, nos comenta:

«Creo que yo soy un antes y después, de que pasé por ahí (se refiere a la casa de Armando Scannone). Llegué ahí con conocimiento de las técnicas de la cocina francesa, y cuando comencé a trabajar con ellos, por el Libro Rojo y el Libro Amarillo, aprendí muchísimo. Gracias a la repetición de todas las recetas clásicas de la cocina venezolana y a trabajar con el Libro Rojo, soy lo que soy hoy día (...) Aprendí valores que a lo mejor yo no tenía en mi haber. Aprendí el valor de la amistad, tengo los mejores recuerdos de los dos, y lo disfruté muchísimo. Me siento muy privilegiada realmente, porque aprendí muchísimo de los dos y tienen un lugar especial en mi corazón siempre».

A lo cual, el chef José Luis Álvarez agrega, para ayudarnos a esbozar un panorama más amplio:

«Magdalena fue una mujer completamente entregada a su oficio en cuerpo y alma, con vocación de servicio, fue además especial y detallista con don Armando, intentando siempre complacerlo, junto a sus invitados. Fueron más de cuarenta años de inquebrantable constancia y dedicación al lado de don Armando. Es sin duda una mujer de buenos sentimientos, auténtica, sencilla, e incondicional con quienes desde el amor conocimos sus alegrías y tristezas, y noble con quienes la queremos, valoramos y respetamos por siempre».

La chef María Antonieta Pérez, conocida por su canal @mariantocook, la voz que nos ha servido de hilo conductor para dibujar la relación entre José Rafael Lovera y Alicia Allas, no puede dejar de expresar:

«Hacer la pasantía en casa del profesor Lovera fue fabuloso, para mí fue un privilegio. ¿Qué no aprendí yo? ¿Qué no viví en esa casa? No sé cómo decírtelo. Fue algo que no tiene parangón. Me marcó, me marcó muchísimo. El profesor Lovera y Alicia. Y cuando te hablo de mis profesores, te hablo también de Víctor Moreno, que era mi chef. Del chef Miguel Alfonso, que era mi chef pastelero. Del primer chef que estuvo en el CEGA, José Manuel Hernández. No sé qué más decir, solo que le doy gracias a Dios porque he tenido mucha suerte, pero mucha suerte con todos los maestros que han pasado por mi vida, empezando por mi mamá».

Después de escuchar sus historias y haber podido reconstruir, en cierta medida, parte de lo que fue la colaboración y la relación entre estos amantes de la cocina, cuyo encuentro parece haber estado signado por el llamado de la gastronomía venezolana, como si el destino se hubiese estado fraguando a fuego lento dentro de una olla en la cual se cocía un guiso exquisito, cuyos aromas y sabores perduran hoy entre nosotros a través de los libros, la historia, el conocimiento y la constancia de quienes se avocan a continuar trabajando para mantener encendidos los fogones de la cocina venezolana y honrar, a través de sabores y técnicas, un legado que va pasando de una generación a otra como una piedra preciosa que es preciso custodiar con amor.



Nideska Suárez

 @nideskasuarez

Escritora venezolana, licenciada en Letras por la Universidad Central de Venezuela. Su creación literaria ha sido merecedora de varios premios a nivel nacional e internacional. Varios cuentos y poemas de su autoría han sido publicados en revistas y antologías, siendo las más destacadas: *Al filo del gozo. Antología de poesía erótica escrita por mujeres* (Editorial Viento al Hombro, 2007), publicada en México, y *Antología de poesía venezolana traducida al árabe* (2016), a cargo del poeta sirio Abdul Zagbour. En el género poético ha publicado la plaquette *La línea de mi cuerpo* y el poemario *Desde mi útero*. Parte de su creación literaria puede disfrutarse en <https://micajadeletras.com/>

MEMORIA

MEMORIA

MEMORIA

M E M O R I A

MEMORIA

MEMORIA

MEMORIA

MEMORIA P R E S E N T E . . .

MEMORIA

MEMORIA

MEMORIA

MEMORIA

MEMORIA

MEMORIA

P R E S E N T E . . .

P R E S E N T E . . .

» F U T U R O

» F U T U R O

Helena Ibarra

por Federico Tischler

De padres fuera de lo común, era obvio que ella también lo sería

Proveniente de una familia con pedigrí histórico y patriótico, criada entre tradiciones culinarias caraqueñas poco convencionales, afinó su paladar hasta convertirse en una de las referencias gastronómicas del país.

Helena, con “h” como la helénica, es sin duda la madre putativa de todos los que aspiramos a cocinar venezolano

Desde joven, tras formarse en Ecología en Francia, entendió el arte de trabajar con productos en la ciudad de las luces y las buenas cocinas. Desde niña, sentada en mesones estrellados y vestida con chaquetas impolutas, aprendió a disfrutar del caviar, las trufas, los pollos de mejor calidad y los soufflés etéreos.

Siempre cocinó

En su travesía culinaria, de alguna u otra manera compitió con su madre, Carmen Helena Parés, una dama que cocinaba como los dioses y formaba parte de la casta más seria en la Academia de la Historia. Su madre le dejó claro que también debía estudiar los «cómo» y los «porqués» de los recetarios y maneras de comer. Parés creó una extraordinaria fundación para preservar la cultura Karibe, Tupí y Guaraní, viéndose como un ente completo y complejo en la costa este de nuestro continente.

Ahí, Helena conoció y cocinó la historia, se inmiscuyó en escritos que denotaban sapiencia y mucho más sabor que lo que se pretendía mostrar como cocina venezolana. Y eso quedó latente en ella...

Por otra parte, su familia paterna era de un refinamiento absoluto

Su padre, un hombre culto y con papilas adiestradas, invocaba a renombrados chefs de Francia y Europa, quienes le abrían sus cocinas y ofrecían mesas sin mayores culpas, pero con ciertos recelos. Monsieur Ibarra

fue uno de los críticos más importantes de su época, influyendo incluso en la naciente y moderna Caracas. Con ese bagaje, «La Ibarra» se convirtió en una de las primeras críticas gastronómicas de la ciudad, ganándose respeto y enfrentamientos por su saber, juventud, belleza y desparpajo.

Siguió cocinando, aunque no de manera comercial

Esto quizás le ha restado el reconocimiento que merece. Fue más conocida por sus cenas privadas y eventos fastuosos en casas familiares o salones de cierta alcurnia. Desde muy joven, se embarcó en la ardua tarea de enseñar. Primero, con recetas innovadoras en revistas y periódicos, mostrando asociaciones increíbles y arriesgándose a usar ingredientes poco vistosos que no se encontraban en los refinados locales culinarios emergentes.

Sin temor, elevó el casabe cuando nadie se atrevía a comprarlo en las carreteras. Mostraba delicadas mantequillas de caraotas negras engalanadas con diminutas perlas de aguacate, cerrando el símbolo de equidad y balance con un pequeño trozo de ciboulette. Usaba pintadedos amazónicos para sellar lazos impermeables con masas onotadas. Refinaba pinchitos de bambú con semillas o hojas secas de maíz. Enredaba hilos finos de yuca con langostinos salvajes, bañándolos con picantes de mangos y chiles llaneros. Las taparas aguardaban pacientes para ser presentadas en las mesas, concentrando fermentados sueros terminados con flores de cilantro buscadas en mercados populares.

Mientras seguía cocinando, se dio cuenta de que todo lo que aprendía debía ser transmitido profesionalmente y en un proyecto serio

Ya llevaba tiempo dando cursos donde enseñaba las bases de la cocina, con sus salsas madre y derivaciones tan extensas como la imaginación permitía. Sintió que su nombre debía asociarse a la formación y, por ende, tener su propio espacio.

Emprendió la ardua tarea de crear un espacio donde se cocinara, se aprendiera, y al mismo tiempo, se atendiera y sirviera

Un programa extenso y pensado para mostrar la incipiente gastronomía que hasta entonces no se había enseñado en el país. Se esforzó por fomentar el pensamiento crítico más que la simple memorización de recetas. Ahí, entendimos por qué es fundamental hacer un menú y qué herramientas necesitamos para crear esta guía de platillos dentro de un concepto y propuesta.

Puedo extenderme por horas sobre todo lo que Ibarra entendía y pretendía enseñar en su escuela, un verdadero centro de estudios gastronómicos y no una simple escuela de cocina. ¡Así nació Cocido a Mano!

Cocido, de cocinar, pero también de coser

Porque debíamos aprender a usar las manos, los ojos, los oídos, la boca y el tacto. Estar en esa escuela era símbolo de poder, en el mejor de los sentidos: el poder de crear, creer y pensar. Desde el primer día, debíamos cocinar y cometer errores, pero no se evaluaba con notas, sino con experiencias. Se debía escribir mucho, pero leer más. Se escuchaba Pink Floyd en la cocina, pero también a Sentimiento Muerto, de quien Helena no solo fue mánager y cocreadora de algunos temas, sino también esposa del cantante y líder, con quien tuvo a una extraordinaria y sensible hija, Samantha.

En Cocido a Mano, se hacían hallacas, pero también se cocinaban bases francesas, italianas y de las cocinas que quisiéramos aprender

Jugábamos con yemas de huevo para entender visualmente cómo la química lograba la estabilidad en mundos tan disímiles como el agua y las grasas, creando emulsiones.

Podría seguir... porque además de ser alumno de esa primera y única promoción, fui pasando por las estaciones de esa cocina hasta ser la mano derecha de Helena, y encargarme de su propuesta siamesa, donde la mesa debía ser aún más refinada y profesional. Ya fuera de esas paredes protectoras, salimos al ruedo con un restaurante de poca capacidad, que rompía el molde de la norma caraqueña, para hacer una cocina venezolana de las más elevadas y contundentes, una experiencia que no se ha repetido hasta hoy.

Helena siguió, cayó y se levantó, casi como dice la Biblia

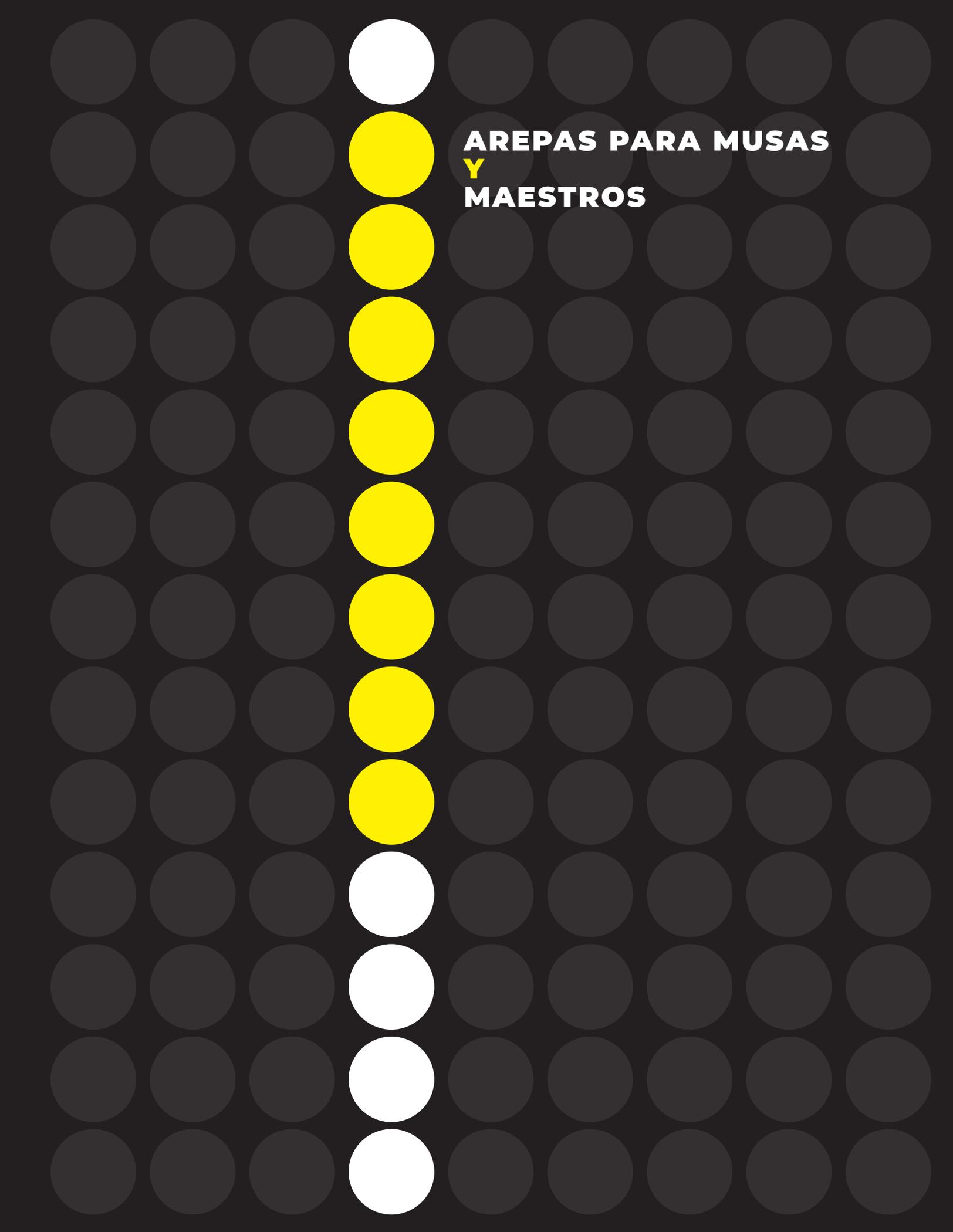
Creó más proyectos gastronómicos, continuó haciendo eventos privados y siguió formando personas pensantes que saben comer y cocinar. Con el tiempo, ha sido reconocida como estandarte de nuestra culinaria nacional, y tras varios premios, la Academia Venezolana de Gastronomía le otorgó el podio que tanto merece.

Para mí, no solo es un honor ser su alumno, su pupilo, sino también su amigo

Esa es la mayor recompensa por haber seguido sus pasos, para empezar a cocinar, desde hace más de 25 años.

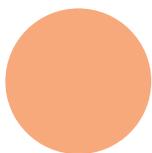
Gracias, Helena. Que sigas enseñándonos a comer mejor, pero sobre todo, que ahora te dediques a ser halagada e invitada a sentarte en cada vez más mesas donde se cocine venezolano como tú nos has enseñado.





**AREPAS PARA MUSAS
Y
MAESTROS**





AREPA LA SALAVARRÍA

Magdalena Salavarría, una mujer auténtica, sencilla y leal. Con dotes especiales y talento para la cocina, es a quien tengo el privilegio de honrar y agradecer infinitamente por todo lo aprendido y vivido, a lo largo de muchos años de constancia y dedicación a la cocina venezolana, junto a Don Armando Scannone.

Toda mi gratitud, por siempre.



Mini Arepas *Multigrains* con Camarones y Aguacates

Ingredientes de la masa:

Rendimiento 12 arepas de 50 g c/u
1 ½ taza rasa o 225 g de harina pan
1 cucharadita rasa o 2 g de cúrcuma
5 cucharadas rasa o 30 g de semillas de ajonjolí, amapola, linaza y chía, mezcladas
1 ½ cucharadita rasa o 8 g de sal
1 ½ taza o 345 ml de agua

Procedimiento

- Pesar en un bol todos los ingredientes secos; la harina pan, la cúrcuma, los granos y la sal, mezclarlos muy bien. Agregar el agua y amasar inmediatamente. Dejar reposar por unos minutos.
- Pesar o dividir 12 porciones de masa de 50 g cada una, y proceder a elaborar las arepas haciendo círculos aplanados de 1 cm de espesor con las manos, y reservar.
- Poner a fuego medio una sartén, plancha o budare, engrasar con aceite usando una servilleta de papel, y colocar las arepas a cocinar por 4 minutos de cada lado, o hasta que logres una delgada costra de color dorado en ambos lados. Retirar de la sartén y llevarlas al horno previamente calentado a 450°F por 9 minutos, cuando ya estén infladas y crujientes.
- Retirar del horno, y con un cuchillo abrir a la mitad, una a una, sin separar sus lados, rellenar y servir inmediatamente.

Ingredientes para el relleno

Rendimiento 490 g aprox - 40 g por cada arepa

16 unidades (350 g crudos - 210 g cocidos) de camarones

3 tazas o 690 ml de agua

1 ½ cucharadita o 9 g de sal

35 g de cebolla morada finamente picada

10 g de cilantro finamente picado

25 g de mayonesa

15 g mostaza

5 ml salsa Inglesa

25 ml de jugo de limón

1/2 cucharadita o 2 g salsa picante tabasco

1/2 cucharadita o 3 g de sal

1 unidad o 160 g de pulpa finamente picada de aguacate

Procedimiento

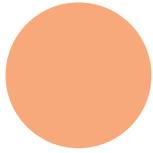
- Poner en una olla a fuego alto el agua y la sal, llevar a una primera ebullición, e incorporar los camarones, llevar a una segunda ebullición y seguir cocinando desde ese momento por dos minutos. Retirar del fuego, colar y enfriar los camarones con agua helada, por último picarlos en pequeños cubos y reservar.
- Pesar en un bol el resto de los ingredientes: la cebolla y el cilantro, finamente picados; la mayonesa, la mostaza, la salsa inglesa, el jugo de limón, el tabasco, la sal y mezclar. Incorporar los camarones y la pulpa de aguacate finamente picada.

NOTA: tazas, cucharadas y cucharaditas, rasas.



José Luis Álvarez C

Nació en Maracaibo, en el estado Zulia, desarrolló su carrera culinaria en Caracas. Es un Cocinero por vocación que tuvo la fortuna de conocer y tener a su lado por muchos años a grandes personalidades muy queridas y respetadas como lo fueron Don Armando Scannone, José Rafael Lovera y Félix Otamendi entre otros, y de quienes aprendió el valor de la «Cocina Venezolana».



LA SCANNONE



Mini arepitas de chicharrón

Ingredientes para la masa:

- 2 1/2 tazas de agua potable
- 2 tazas de harina de maíz precocida de la marca de su preferencia.
- 1/2 cucharadita sal
- 2 tazas de chicharrón de cerdo triturado con carne y piel crocantes

Preparación

- Vierta el agua en un recipiente mediano o bol profundo, agregue la sal. Poco a poco incorpore la harina y mezcle removiendo continuamente.
- Luego amase suavemente y déjela reposar 5 minutos, vuelva a amasar agregando el chicharrón de cerdo triturado, hasta obtener una masa suave y moldeable.
- En una balanza, pese porciones de masa de unos 50g. Luego tome cada porción y dele forma con sus manos, haciendo una esfera, la aplanamos un poco, hasta obtener la forma de una arepita.
- Las coloca en una bandeja y las tapa con un paño de cocina limpio y muy húmedo hasta el momento de freírlas.

Al momento de servir las, se deben freír en un caldero mediano u ollita mediana con suficiente aceite preferiblemente de maíz, el aceite debe calentarse a 180°C.

- Se van agregando las arepitas de cinco en cinco, y se fríen hasta dorar. Se sacan con una espumadera, y se colocan en un bol con papel absorbente antes de servir.

Otra alternativa: una vez hechas, se les puede dar una primera fritura hasta que obtengan un dorado claro, se colocan en un papel absorbente, y una vez frías se meten en una bolsita plástica, y se guardan en el congelador hasta el día que las queramos servir, que entonces las saca del congelador a la fritura hasta dorar completamente, y listo.



Mercedes Oropeza Es una cocinera comprometida con los sabores de Venezuela. Durante su trayectoria profesional se ha mantenido fiel a sus influencias familiares y a la formación recibida en los fogones donde ha trabajado. Desde Le gourmet en el Hotel Tamanaco junto a Laurent Kehr y Le Petit Bistrot de Jacques con Marc Provost, pasando por sesiones de trabajo grupal en la casa del profesor José Rafael Lovera y del profesor Antonio Pasquali, hasta la cocina de La Casona —en el segundo período del presidente Rafael Caldera—, y luego su pasantía con Don Armando Scannone junto a Magdalena Salavarría.

Hasta el día de hoy, las enseñanzas recibidas de sus mentores orientan la gestión de sus fogones. Mercedes Oropeza siempre ha puesto las técnicas de alta cocina al servicio de la cocina venezolana buscando su refinamiento y sofisticación, ese es su sello. Ha sido reconocida con la mención Tenedor de Oro de la Academia Venezolana de Gastronomía en el año 2005, y el Premio Armando Scannone año 2009. En la actualidad, agradece la fidelidad de su clientela como el mayor reconocimiento.

AREPA LA ALLAS



La vida me ha dado la fortuna de tener maestros de cocina entrañables e inolvidables, aunque nunca más los haya vuelto a ver. Cocinar es un ejercicio de recuerdos: los sabores y olores son la llave para viajar en el tiempo, por lo que podría decir que soy una viajera empedernida.

La señora Alicia Allas de Irapa, estado Sucre, Venezuela es un portento de la cocina criolla. Ha formado, junto al profesor José Rafael Lovera y el chef Víctor Moreno a muchos de la crema y nata de los cocineros del país.

Tuve el honor de haber estado a su lado, durante tres meses, en la casa del profesor Lovera, cocinando y cocinando hasta la locura. Preguntando, viéndola, siendo regañada, piropada, aconsejada. Corregimos y actualizamos el recetario-joya de mi escuela mágica CEGA, rehaciendo las recetas, viviendo con todos los sentidos el milagro de la buena cocina a través de su don bendito y su sabiduría. Bebí directamente de la fuente, nunca lo olvidaré.

La inspiración de esta arepa nació del brillo y elegancia que caracteriza su cocina, y que ella me enseñó, lo que se logra si no se saltan pasos, si no se buscan atajos, siguiendo el camino, disfrutándolo.

Ingredientes

para 3 arepas

Para la masa:

- 1 taza de harina de maíz precocida
- 1 1/2 taza de agua tibia
- 1 cucharadita de sal

Unimos todos los ingredientes de la masa y amasamos bien por diez minutos. Hacemos las arepas de más o menos un centímetro de espesor, redondas, planas, como las *gorditas* mexicanas. Las arreglamos en una bandeja, sobre un pañito limpio o plástico. Las tapamos. Reservamos.

Para el relleno:

- 3 filetes finos de corvina de 50 gramos cada uno
- 1 cucharadita de *zest* de limón,
- 2 huevos ligeramente batidos y salpimentados
- 2 tazas de harina de maíz precocida
- 3 rodajas de tomate manzano, cilantro finamente picado, sal, pimienta,
- 2 cucharadas de buen aceite de oliva.

- Secamos muy bien los filetes de corvina y sobamos con el *zest* de limón, sal y pimienta, (un poquito de comino no sobraría). Los pasamos por los huevos y los enharinamos bien quitando el exceso de harina. Reservamos.
- Sazonamos los tomates con sal, pimienta, aceite de oliva y el cilantro. Reservamos.
- Cocemos las arepas en el budare, plancha o en una sartén, a fuego medio alto. Al posarlas las aplastamos delicadamente para que la costra se forme en toda su superficie. A los seis minutos, las voltean. Si se resisten, no las toquen, quiere decir que no se ha formado la costra.
- Enciendan el fuego del caldero o sartén para freír el pescado. Apenas metan un palito de madera y se le formen burbujas al rededor, fríanlo, a fuego medio-alto, por uno o dos minutos cada lado. No más. Empujen

un poquito la carne y si se abren las hojuelas, está listo.

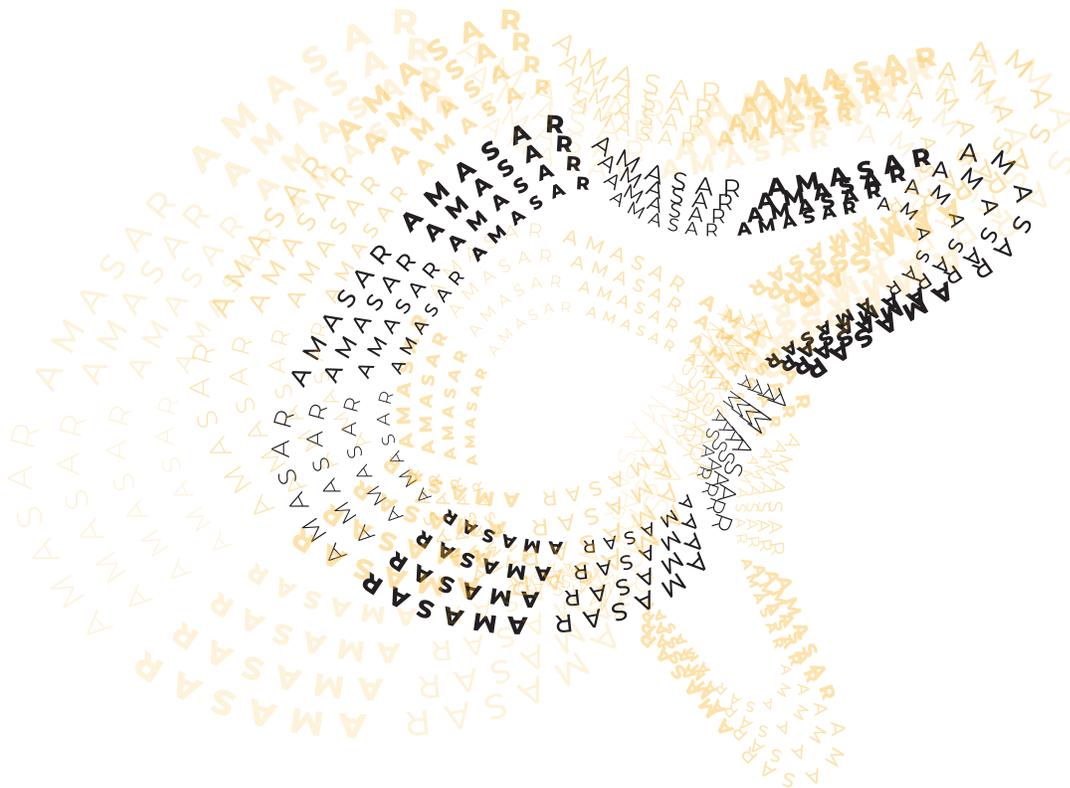
- Dejen cocer las arepas, por el otro lado por 4 minutos. A partir de ahí, suban un poco más el fuego y la voltean cada 30 segundos, verán cómo se abomba, se infla.
- Golpéenla con las yemas de los dedos, si suenan huecas, como un tambor, están listas.
- Rellenen, inmediatamente, las arepas con un chorrito de aceite de oliva extra virgen o de mantequilla, un filete de corvina y una rueda de tomate.

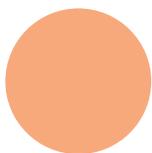
Y disfruten la arepita inspirada en mi maestra, la Sra. Alicia Allas.



María Antonieta Pérez Mendoza

@mariantocook





AREPITAS CEGANAS, LAS FAVORITAS DEL PROFESOR LOVERA



Ingredientes

- 2 tazas de harina de maíz
- 1 taza de leche
- ½ taza de agua
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 2/3 taza crema de leche
- 300 g de queso blanco semi duro, fresco y rallado

Preparación

- Se mezcla la harina con el agua, la leche y la crema de leche, luego se agrega el queso y la mantequilla.
- Se amasa la mezcla durante 5 minutos en forma envolvente.
- Se porciona según el tamaño deseado, o con una cuchara de medir
- Se sellan sobre el budare caliente y después van al horno a 180° C, por espacio de 10 minutos.



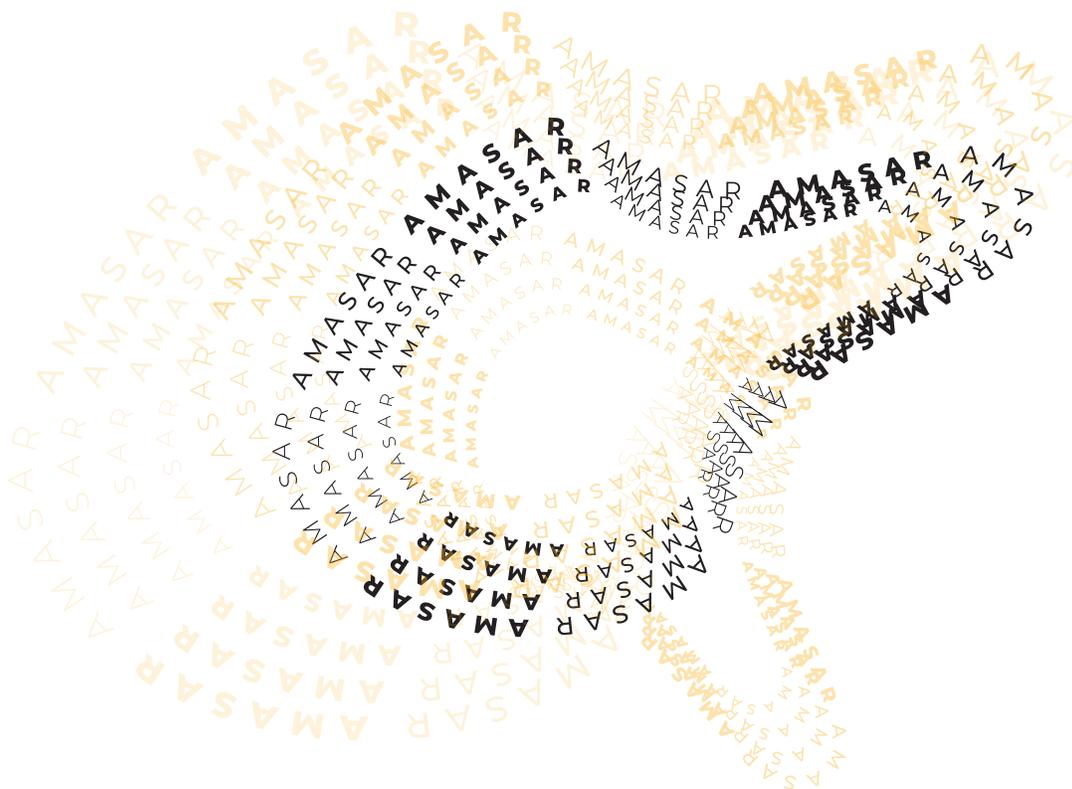
Víctor Moreno

www.morenocaracas.com

 @geopaladar90.3fm

@victormorenoc

Nace en Caracas en 1979. Formado en el Centro de Estudios Gastronómicos (CEGA) en 1998; fue discípulo de Santí Santamaría y Andrés Madrigal, en el restaurante El Raco de Can Fabes, con tres estrellas Michelin, en Cataluña, España, 2001-2002. Y completó su formación como cocinero en El Señorío del Sulco, en Lima, Perú, durante 2003. Regresa a Venezuela, y ejerce como profesor del CEGA durante 6 años. Fue chef del programa de televisión *Portada's* transmitido por Venevisión, por casi 10 años. Junto a su padre aún es moderador del programa radial *Geografía del Paladar*, transmitido semanalmente por Actualidad 90.3 FM. Desde el año 2005 es chef editor de la Revista Bienmesabe. Es reconocido por la Academia Venezolana de Gastronomía con el Tenedor De Oro 2007. Fue Chef Ejecutivo y socio en el restaurante Moreno, en la ciudad de Caracas. Se define como un defensor de la tradición culinaria de su país, y un eterno enamorado de sus sabores. Colaborador incondicional de la ONG de José Andrés World Central Kitchen en Venezuela, y como su embajador organiza y convoca gente y fundaciones que estén en armonía con los objetivos de dicha organización.



Helena no es sólo de las primeras mujeres que profesionalizó la cocina y el cocinar en Venezuela, sino que además ha sido por casi 40 años referencia innegable de rescate y divulgación de sabores e ingredientes, más allá de las técnicas tradicionales que salen en buena parte de los recetarios.

Ibarra no sólo creó escuela en investigar sobre todas las preguntas relacionadas con la gastronomía venezolana, sino que ha sabido imponer respeto y admiración, incluso fuera del país, en su amplia trayectoria. De su mano se han rescatado ingredientes poco apreciados o desconocidos, sobre todo, por propuestas gastronómicas profesionales y comerciales, dejando en claro que el cocinar va mucho más allá de las modas y las tendencias del momento, teniendo mucho que ver con el *terroir* y el real aprovechamiento de lo que a la mano consigamos, y más aún de temporada.

Para mí, ha sido más que una simple mentora profesional, Helena me ha inculcado valores personales y humanos, además de profundizar mi curiosidad por investigar. Al poco tiempo de conocerla, supe que me dedicaría a cocinar profesionalmente; y que debía de alguna u otra manera conocer, cada vez, esos ingredientes que pensaba usar; que debía leer recetarios e interpelarlos con respeto, pero además con criterio.

He sido afortunado en contar con ella por tantos años, primero como formadora y, más aún, como amiga.

Para mí, es más que un honor rendirle un pequeño tributo, recreando uno de los primeros encuentros donde tuve la oportunidad de conocer su manera de cocinar: Un lomo de cerdo cocido y glaseado en salsa de parchita, que estaba sutilmente puesto sobre un puré de batata rosada y evocaba más a lo etéreo y a lo casi impensable. Delicadas notas de romero y bayas rosadas que explotaban en la boca, para dejarme todo el día con un arropé papilar que sucumbió en mis sueños (para sorpresa incluso del mismo Freud).

En esta ocasión, la batata se transforma en una costra en forma de arepa, que servirá de portadora a un escabechado chicharrón, que con frescura de hojas y crujientes vegetales bailará con una emulsión de esa parchita tan tropical y caraqueña que tanto me hizo salivar.

Federico Tischler

AREPAS PARA HELENA



**Mini arepa de batata, chicharrón escabechado,
mayonesa de parchita o *passion-fruit***

Cuando estaba conociendo a Helena y su cocina, probé un lomo de cerdo en salsa de parchita que servía sobre puré de batata rosada. Esa noche soñé con esa comida y supe que no sólo debía dedicarme profesionalmente a cocinar, sino a aprender —de y con ella— a cómo armonizar sabores y a hacer asociaciones que a simple vista no parecieran las justas u obvias. Quiero hacer aquí, un pequeño homenaje, interpretando esa primera impresión que tuve del cocinar y de cómo ella cambió mi vida en muchos sentidos...

Mini arepa de batata:

3 batatas blancas, peladas y cocidas
50 g de mantequilla fría sin sal, cortada en cubos
50 ml de aceite de oliva extra virgen
10 g de sal *coarse kosher*
4 g de pimienta negra recién molida
0.5 g de nuez moscada, recién rallada

- Lavar bien y pelar las batatas, cortar en cubos medianos y cocinar en agua salada hasta estar al dente. Una vez suaves retirar del fuego, escurriendo bien del agua de cocción.
- Colar y procesar hasta obtener un puré liso, agregar los demás ingredientes hasta obtener una masa suave y lisa. Cubrir con papel film al contacto, para evitar que se seque y haga costra. Reposar hasta enfriar.
- Una vez frío pesamos bolas de 40 gramos y hacemos arepas planas y lisas. Asar en una plancha a fuego fuerte hasta hacer costra por ambas caras y luego hornear por 5 minutos a 200°C o hasta abombar. Reservar.

Para el chicharrón:

1 kilo de pork belly fresco
100 g sal
100 g azúcar
20 g pimienta negra molida
25 g pimentón molido

- Retirar la piel del pork belly para usar en otra preparación, al igual que los huesos.
- Curar con una mezcla de sal, azúcar, pimienta negra molida y pimentón molido. Dejar penetrar bien la mezcla por al menos 24 horas en la nevera, cubriéndolo con papel film. Una vez pasado este tiempo, lavamos y secamos bien.
- Llevamos al horno a 200°C en una bandeja con rejilla para dorar bien por todos lados y obtener una pieza crocante.
- Retirar del horno y salar inmediatamente para que la sal penetre. Reposar.

Por otro lado hacemos la base del escabeche:

- 5 g de tallos de cilantro, cortados finamente
- 5 g de hojas de cilantro, cortados en *chiffonade*
- 5 g de hojas de hierbabuena, cortados en *chiffonade*
- 100 g de cebolla morada, cortada en julianas muy finas
- 100 g de ají dulce rojo, cortado en julianas muy finas
- 25 g de jengibre, pelado y cortado en julianas muy finas

Vinagreta:

- 100 ml de aceite de oliva extra virgen
- 75 ml de vinagre de manzana con madre natural
- 25 g de mostaza dijon
- 100 g de papelón rallado finamente
- 50 ml de jugo de lima recién exprimida
- 20 g de sal *coarse kosher*

- Lavar, secar y pelar finamente los vegetales.
- Mezclar todos los demás ingredientes hasta obtener una vinagreta lisa y homogénea.
- Unir los vegetales y reservar.
- Cortar los chicharrones en láminas finas y sazonar con la vinagreta del escabeche, reservar.

Para la Emulsión de parchita:

- 3 yemas frescas de huevos orgánicos
- 100 ml de aceite de oliva extra virgen
- 25 g de mostaza dijon
- 100 g de puré de pulpa de parchita
- 10 g de sal *coarse kosher*
- 2 g de pimienta negra recién molida
- 1 g de merkén o ají molido ahumado

- Separar las yemas de huevo y colocar en la licuadora junto con la mostaza, sal, pimienta y merkén. Empezar a batir enérgicamente para que aireen y permita emulsionar al incorporar el aceite, que iremos añadiendo en chorros muy finos, sin dejar de batir.

- Una vez tengamos una emulsión estable incorporamos el puré de fruta, y una vez se haya unificado la mezcla rectificamos la sazón. Reservar.

Para servir, sobre la arepa asada colocamos un punto de la emulsión de parchita, y sobre ésta colocamos un par de láminas del escabeche de chicharrón con parte de la ensaladilla que lo adereza. Terminar con brotes u hojas chicas de cilantro sabio o floreado.



Federico Tischler, cocinero venezolano, con casi 25 años de carrera profesional en algunos de los mejores restaurantes del mundo. Como chef ejecutivo de la bodega Alpasión, ha sabido encontrar la manera de representar la cocina mendocina más allá de la obviedad del fuego y la carne como protagonistas; y ha creado un equipo dedicado a una cocina de montaña, honesta y fresca, que se adapta cada temporada a los productos locales, muchos de los cuales son cosechados por ellos mismos, logrando siempre una armonía perfecta con los vinos de toda la gama.

Así mismo, Tischler está creando nuevos conceptos que van desde *food trucks*, enalteciendo la comida callejera a niveles más delicados, donde los productos locales toman más fuerza y protagonismo. Además, está desarrollando un proyecto más personal y dedicado al vino, con varios *tasting rooms* que estarán acompañados por una propuesta más artesanal y rústica, dentro de una joya arquitectónica que dará mucho de qué hablar en la zona del Valle de Uco. También abre y asesora conceptos gastronómicos en Miami, ciudad donde reside, los cuales son una referencia importante por su innovación, pero sobre todo por el alto grado de cuidado con la materia prima, ofreciendo siempre la cocina más honesta y pura posible.

El bautizo de la arepa

Laureano Márquez P.

Junto al pilón bautismal se reunió una gran familia, unida por los lazos imborrables de la consanguinidad gastronómica venezolana. Allí estaba presente el budare que sabe muy bien cómo ganarse la arepa, con esa metálica redondez que fue curada por la paciencia de las tiernas manos de la abuela, ella que «nunca aprendió lo que es la geometría, pero una arepa en sus manos redondita le salía»¹, un budare que nunca olvida a su legendario antecesor de barro cocido, porque el barro fue lo primero que se amasó, en las manos de Dios, para dar forma al hombre que amasa sueños.

No podía faltar al acto la harina precocida de maíz, emblema de la prisa moderna, que vino a sustituir el método tradicional del grano ablandado con calor, cal o cenizas para luego ser descascarado en ese pilón que ahora bautiza y que soporta, con benedictina tolerancia, los golpes del majadero haciéndose acompañar de los evocadores cantos de pilón que dan ritmo a la faena:

Las manos de este pilón
van subiendo y van bajando;
parecen dos corazones
cuando se están alejando...
Dale duro ese pilón,
que se acabe de romper,
que en el monte hay mucho palo
y papá lo sabe hacer.

¹ *Mi abuela* del compositor oriental Perucho Aguirre, canción que se popularizó en la voz de Gualberto Ibarreto.

No faltaron parientes cercanos: el bollo orgulloso de su calvicie, sabedor de que lo vuelve apetecible; la hallaquita, con ese traje ajustado con el que resalta, coqueta, su provocativa cintura; y la cachapa, siempre acompañada de su marido el queso de mano, que no la deja ir sola a ninguna parte.

Aunque no es de la familia, el café también quiso estar presente y se vino con su novia, una manga morena muy rellena ella. Por último, acudió a la ceremonia la luna llena, y cómo no iba a estar presente si ella sabe que cuando un venezolano la mira, no importa la latitud en la que se encuentre, inevitablemente evoca una arepa.

El pilón tomó la palabra:

—Queridos hermanos venezolanos y admiradores globales de la gastronomía, hétenos hoy aquí reunidos en nombre de la familia de las gramíneas (cuya primera referencia histórica la tenemos el 5 de noviembre de 1492, en el norte de la isla de Cuba cuando un par de expedicionarios enviados por Colón se topan con doña mazorca, oriunda, según se ha dicho de Centroamérica y extendida luego por todo el continente) para proceder al bautismo de esta creatura cuyo nacimiento y origen se pierde en el desgrane de los siglos. Es ya un poco mayorcita, pero para bautizar nunca es tarde. Por eso les pregunto: ¿Qué nombre le pondremos a esta damita?

Y todos respondieron:

—Gua, el de toda la vida: ¡Arepa!

—¿Y qué es lo que piden para la arepa?

—El bautismo.

—¿Saben que al pedir el bautismo para la arepa, deben comprometerse a mantener su calidad, sabor, y dignidad; también la calidad de su amasado y su estricta redondez?

—Lo sabemos.

—¿Se comprometen a que los rellenos sean generosos y de calidad o que, en los casos que sola acompañe sancochos u otros hervidos, tenga la cocción adecuada y que al darle una nalgadita con los dedos, puesta ella sobre la palma de la mano, suene hueco?

—Nos comprometemos.

—Queda, pues, bautizada la arepa en nombre de la cultura gastronómica de los pueblos, en nombre de las más antiguas tradiciones de nuestros aborígenes, que encontraron en ella lo que seguimos hallando nosotros hoy:

alimento que nos une, que acompaña nuestras vidas desde que nacemos, porque como reza el dicho popular: «todo niño viene al mundo con su arepa bajo el brazo». Que nunca se pervierta este alimento, que nunca sea usado para someter bajo la forma de bozal, a ningún hijo de esta tierra. Y que todos nosotros, venidos de la misma arepa, nos unamos solidariamente en ella como hermanos que somos, para que nunca falte una arepa brillando, cual luna llena, en la mesa de un venezolano.

—Amén.



Laureano Márquez

Politólogo, actor y humorista venezolano. «Nací por primera vez en 1963, luego he vuelto a nacer varias veces en la Autopista regional del centro. Vine al mundo en un pueblo del sur de Tenerife que se llama La Medida, por eso cuando veo avisos que anuncian “muebles a la medida” o “trajes a la medida”, me parece que están destinados a mi pueblo natal». Ha trabajado en programas humorísticos muy populares en la TV venezolana: «Comencé en *Radio Rochela* como libretista y actor. Me he dedicado al humor en todas sus variadas manifestaciones: televisión, radio, teatro, escritura y monólogos». Actualmente desarrolla el arte de la comedia en *Stand Up* y el teatro. Su público, ahora expandido por todo el mundo, no deja de vitorearlo. Bravo, Laureano.



El #DíaMundialDeLaArepa se celebra desde hace 13 años, cada segundo sábado del mes de septiembre, en cientos de ciudades alrededor del mundo. En los últimos años, el mes de septiembre se ha convertido en «el mes de la arepa», ya que un solo día no ha sido suficiente para celebrar lo especial que es este alimento para los venezolanos alrededor del mundo.

¿Quién inventó el Día Mundial de la Arepa?

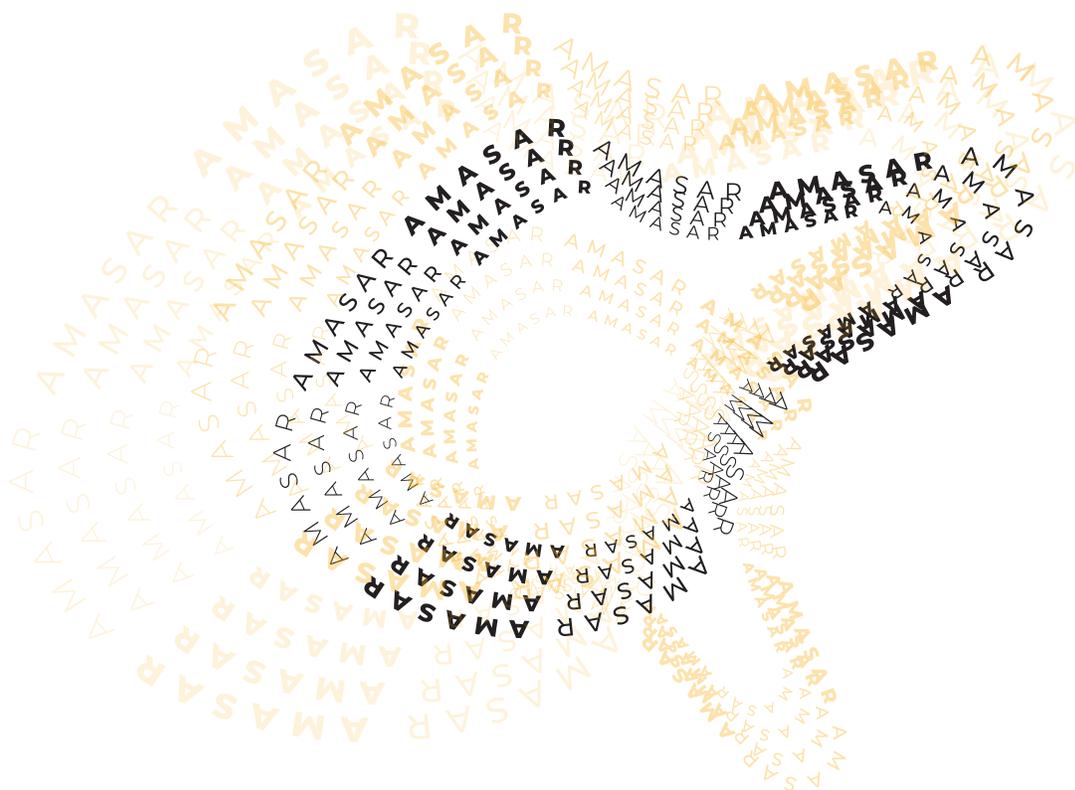
Fue iniciativa de Rafael Mourad, Luisana La Cruz y Tony de Viveiros, fundadores de la Organización Venezolanos en el Mundo (VenMundo).

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

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

¿Cómo puedes celebrar el Día Mundial de la Arepa este año?

1. Haciendo unas arepas en casa y celebrando en familia, con amigos o solo, lo importante es celebrarlo.
2. Tomando el rol de coordinador y organizando un evento en tu ciudad.
3. Averiguando si hay una feria o evento para celebrar este día en tu ciudad y acudiendo.
4. Informándote y participando en talleres, clases magistrales presenciales y/o virtuales, charlas, conversatorios, webinars y directos sobre la arepa, su historia y recetas.
5. Organizando ayudas y donaciones a proyectos sociales venezolanos.
6. Pidiendo arepas para llevar, en las areperas o restaurantes, como una forma de apoyar a nuestros emprendedores venezolanos: Embajadores de la arepa.
7. Si tienes un restaurante, arepera o tienda de alimentos, durante el mes de septiembre puedes hacer promociones, ofertas, descuentos y concursos para celebrar este día.
8. Donando o colaborando con una ONG o fundación de refugiados.
9. Firmando la petición de Change.org para que el Día Mundial de la Arepa sea reconocido en el Calendario oficial de la ONU de días internacionales.
10. Comparte tu celebración usando el hashtag #LaArepaNosUne y participa en el reto digital donde venezolanos de todos los continentes subirán fotos de sus arepas favoritas. No olvides etiquetar a @DiaMundialDeLaArepa y a @historiadelaarepa.







ANDRÉS
FERNANDO
RODRÍGUEZ
CHUCHO
ROJAS
FEDERICO
TISCHLER
HELENA
IBARRA
ILEANA
MATOS
IVANOVA
DECÁN
GAMBÚS
JUAN
ALONSO
MOLINA
LAUREANO
MÁRQUEZ
LIGIA
VELÁSQUEZ
MARÍA
ANTONIETA
PÉREZ
MENDOZA
MARÍA ELENA
MORROS
MARIANELLA
ABADÍ
MERLIN
GESSEN
MIRO POPIC
NIDESKA
SUÁREZ
OCARINA
CASTILLO
SUMITO
ESTÉVEZ
XIMENA
MONTILLA

INSTITUTO CULINARIO
DE CARACAS
CHEF CAMPUS
CULINARY INSTITUTE
LAGA
LA MARIANO MORENO
LA CASSEROLE
DU CHEF
HOTEL ESCUELA
DE LOS ANDES
VENEZOLANOS
CEGA
ESCUELA ADELIS
SISIRUCÁ
ESCUELA MI SAZÓN
CHEF MILENIUM
ACAEG VENEZUELA
LE GOURMETS
CEGAMA

