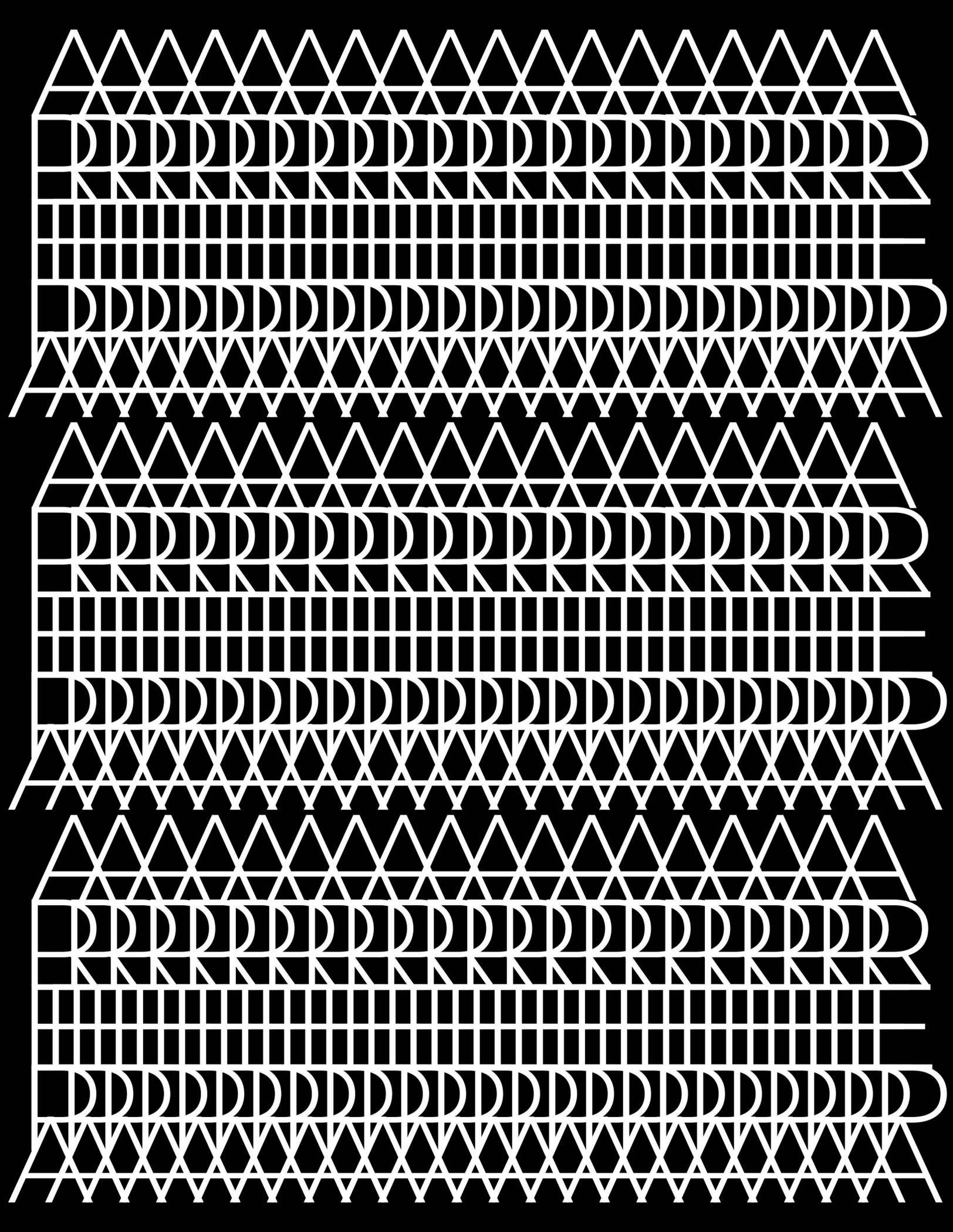




● **Compilado por Ximena Montilla**
● **Ilustrado por Ira León**

UNA AREPA POR EL MUNDO







Compilado por **Ximena Montilla**
Ilustrado por Ira León

UNA AREPA
POR EL MUNDO



MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA
SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA
VENEZUELA ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA
ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU ESPAÑA
AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA
CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA
COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO
GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA
ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA **VENEZUEL**
ATERRA IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANI
ANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANIA ARGENTINA
MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ
SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA
VENEZUELA ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA
ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU
AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA
CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA
COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA ITALIA JAPÓN
GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA
ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA **VENEZUEL**
ATERRA IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANI
ANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANIA ARGENTINA
MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ
SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA
VENEZUELA ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA
ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU
AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA
CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA
COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA ITALIA JAPÓN
GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA
ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA **VENEZUEL**
ATERRA IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANI
ANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANIA ARGENTINA
MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ
SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA
VENEZUELA ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA
ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU ESPAÑA
AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA
CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA ITAL
COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO
GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA
ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA **VENEZUEL**
ATERRA IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANI
ANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANIA ARGENTINA
MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ
SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA
VENEZUELA ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA
ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU ESPAÑA
AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA
CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA ITALIA
COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO
GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA
ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA **VENEZUEL**
ATERRA IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANI
ANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANIA ARGENTINA
MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ
SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA
VENEZUELA ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA
ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU ESPAÑA
AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA
CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA ITAL





Agradecimientos

Al Comité Organizador
de Una Arepa por El Mundo:

Ximena Montilla

Chucho Rojas

Federico Tischler

Luisaury Araque

Víctor Moreno



VENUEZUELA ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUÍZUA

VENUEZUELA ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUÍZUA



Directora del proyecto Historia de la Arepa y compilación:

Ximena Montilla Arreaza
[@ximenamontillaarreaza](#)

Ilustraciones originales y concepto gráfico: Ira León

[@ojodeira](#)

Coordinación editorial, redacción y edición de textos:

Manuela Montilla
[@galacticatea.editora](#)

Diagramación y diseño gráfico: Reinaldo Acosta

[@racostav141](#)

Estrategia de Mercadeo, Creación de contenidos

y Diseño de redes sociales: **Roberto Bernal Dagüiz**

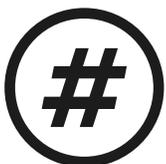
ISBN: 979-8-9874560-7-1

VENUEZUELA ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUÍZUA



ÍNDICE

¿Cómo celebrar el Día Mundial de la Arepa?	11
A arepazos... ¡Pum! Cae el muro por Sumito Estévez	13
Historia personal de la Arepa por Rafael Cartay	16
La mujer detrás de la arepa por María Antonieta Pérez Mendoza	23
Los hermanos Álvarez y el Chance de un país por Ximena Montilla y Roberto Bernal Dagüiz	27
EMBAJADORES DE LA AREPA	38
Los Hermanos Moya / Venezuela	40
Arepa Mía / Estados Unidos	46
I Love Arepa / Suiza	52
Los Chamos Restaurante / México	56
Arepa Zone LLC / Estados Unidos	60
Arepas La Gocha / Estados Unidos	66
El Caminante Food Truck / Italia	71
The Arepa Republic/ Canadá	76
Santa Arepa / Suiza	80
Deliarepa/ Panamá	84



Conexión Gourmet/ Colombia	89
Pacheco Venezuelan Street Food / Irlanda	94
Sabor a Brasil/ Guinea Bissau	99
Big Latin Flavours /Australia	104
Onoto Latin Food / Argentina	109
Ávila London / Inglaterra	113
Arepahaus / Alemania	117
Cumaná Bistro Food / Colombia	120
Picando Arepas / Chile	126
Carolicious / Estados Unidos	130
El Fogón del Este/ Venezuela	134
Los Roques Arepas / Estados Unidos	138
Las Arepas de María / Estados Unidos	142
Épale Streetfood / Suecia	146
Allbudare/ Venezuela	150
Arepa's Coffee & Shop / España	155
Tokyo Arepa / Japón	159
Embajadores de la Arepa por Ocarina Castillo D' Imperio	162



¿Y CÓMO LA PRESENTAMOS?	165
El punto y la arepa (dos puntos) por Ira León	166
El poder de la imagen por Patrick Dolande	169
Arepa Mundi por Eduardo Sanabria, (EDO)	172
EL GIRO DE LA AREPA	175
La arepa que perdió el pasaporte por Sofrito Creativo	176
Un negocio redondo por Chucho Rojas	179
Formarse como cocinero: un camino de emprendimiento para los inmigrantes venezolanos por Norah Muñoz Peralta	182
Tejiendo lazos culturales a través de la gastronomía por Merlín y Marcus Gessen	185
Anécdota parisina con diablitos por Rafael Cartay	194
MUJERES Y HOMBRES DEL MAÍZ	194
Zaga: el mundo del cultivo de maíz como parte de un sistema alimentario sostenible / entrevista por Ximena Montilla	200
La arepa un tesoro de nutrientes y tradición venezolana por Bethania Blanco	203
La arepa en la vida de las cocinas regionales por José Medina Bastidas	206
La arepa en el Táchira por Leonor Peña	209
Las areperas más antiguas de Caracas por Marianella Abadi Abilahoud	216

LA AREPA CONQUISTA EL MANTEL LARGO	222
Historia del fracaso para el éxito por Federico Tischler	223
Una arepa bajo el brazo por Chef James	227
MONO por Ricardo Chañetón	230
La arepa en la mesa del mundo por Ivanova Decán Gambús	234
Y PARA EL POSTRE...	239
Katuska Ramírez: Arepitas dulces de anís	240
Víctor Moreno: Arepa mandoca	242
Briseida Barragán: Alfarepas o alfajores de arepas	244
Daniel Molina: Arepa dulce de trigo	246
A LA AREPA NUESTRA DE CADA DÍA...	247
Mi(l) arepa(s) errante(s) por Luis Ricardo Dávila	249
Conversaciones arbitrarias sobre ilustraciones de arepa por Tulio Hernández	254
Decálogo de la Arepa de Miro Popic	257



El #DíaMundialDeLaArepa se celebra desde hace 12 años cada segundo sábado del mes de septiembre en cientos de ciudades 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?

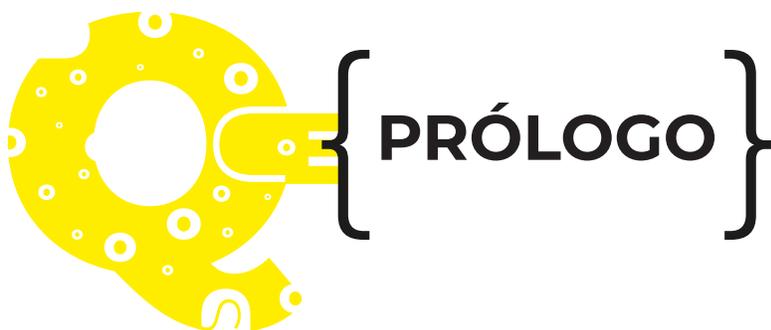
1. Unir a nuestra comunidad de venezolanos dentro y fuera del país.
2. Homenajear a nuestra arepa, tradición ancestral y pan nuestro de cada día.
3. Valorar, preservar y promover nuestras tradiciones y cultura.
4. Apoyar a emprendedores venezolanos vinculados a nuestra gastronomía y a otros rubros.
5. 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, restaurantes como una forma de apoyar a nuestros emprendedores venezolanos: Embajadores de la arepa.
7. Si tienes un restaurante, arepera o tienda de alimento, durante el mes de septiembre puedes hacer promociones, ofertas, descuentos y concursos para celebrar este día.
8. 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.

MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA
SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA
VENEZUELA ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA
ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU ESPAÑA
AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA
CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA
COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO
GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA
ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA **VENEZUELA**
IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANIA
IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANIA ARGENTINA
MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ
SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA
VENEZUELA ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA
ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU
AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATE
CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA
COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA ITALIA JAPÓN
GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA
ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA
IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANIA
IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANIA
MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA
SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA
VENEZUELA ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA
U. GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO
A BISSAU ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA
ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA
IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANIA
IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANIA ARGENTINA
MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA
SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA
VENEZUELA ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA
ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU
AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATE
CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA I
COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA ITALIA JAPÓN
GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUEC
ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUEC
IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA
IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA **VENEZUELA** A
MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANIA ARGENTINA
SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ
VENEZUELA ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA
ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA
AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU ESP
CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA
COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA ITALIA
GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ
ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA
IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANIA
IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANIA ARGENTINA
MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ
SUECIA SUIZA **VENEZUELA** ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA
VENEZUELA ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU.
ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU ESPAÑA
AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA
CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA ITALIA

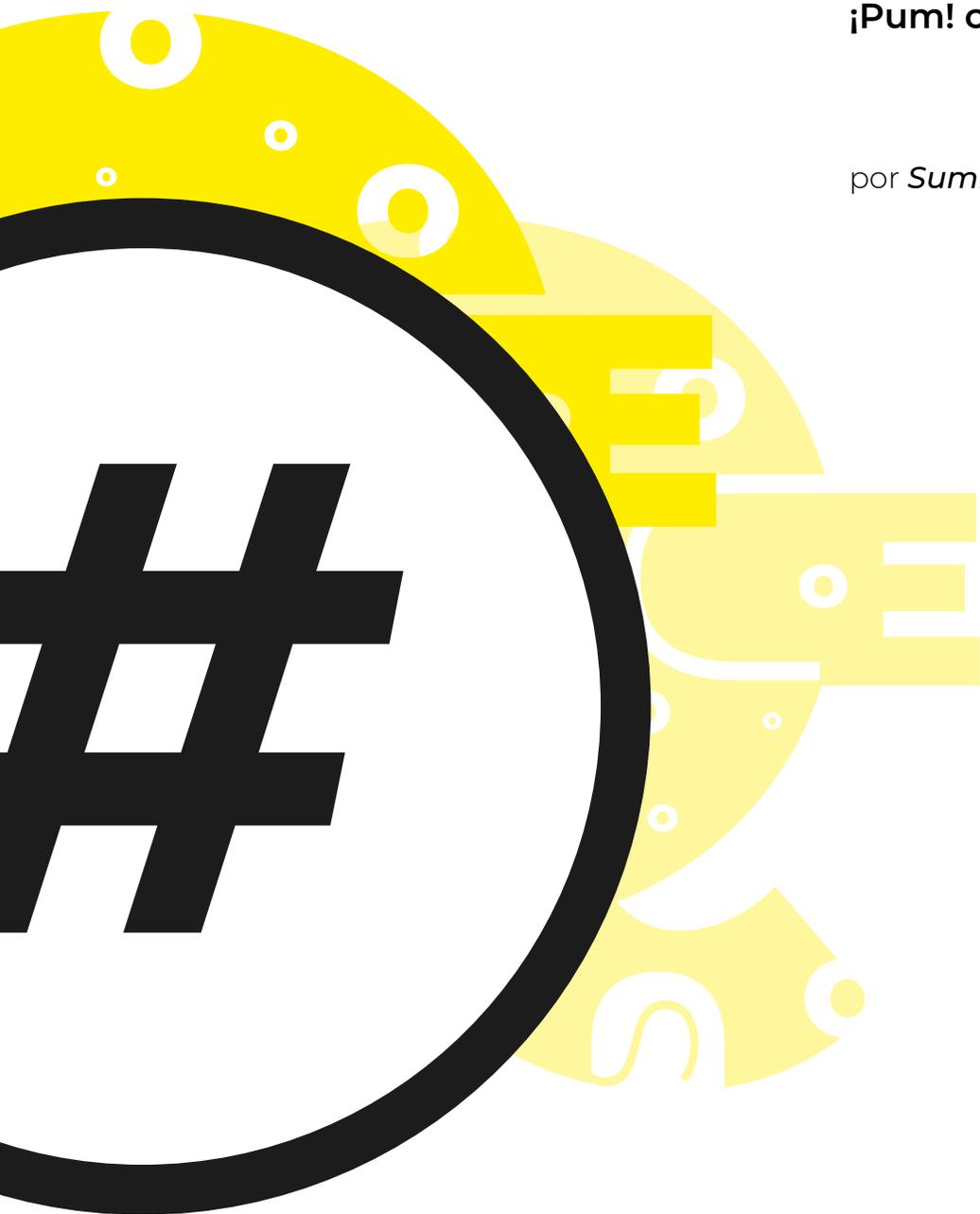


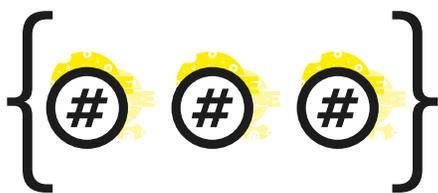


A arepazos...

¡Pum! cae el muro

por *Sumito Estévez*





I

Entre él y ellos se levanta un muro. Esos amigos que ha hecho desde que llegó a hacer el postgrado son amables, pero no lo invitan a su casa y raramente a salir, quizás porque en momentos distendidos la barrera de lenguaje es cosa seria porque se habla en argot y con velocidad. Un día él ve en las redes que se acerca el Día Mundial de la Arepa y se atreve a invitarlos usando la efeméride como excusa. Para su sorpresa uno de sus amigos ofrece su propia casa porque es más cómoda. Ese día, todos ven con una mezcla de asombro y envidia su pericia a la hora de manipular esa platina de maíz hasta convertirla en un perfecto platillo volador. No han pasado 10 minutos cuando todos están practicando. Ríen ante su propia torpeza.

*Y ¡Pum! A arepazos cae ese muro.
Son parte de lo mismo. La misma
complicidad.*

Entre ellas y ella se levanta un muro. Cuando llegaron a ese país tan al norte, tan distinto, tantas estaciones, la niña tenía 4 años. Han pasado 10. Ellas la ven alejarse, hablar español con acento de televisión y preferir las palomitas de maíz dulces. Un día, una de sus madres le dice que invite a su grupo a comer un domingo. La adolescente acepta. La madre hace arepas. La mitad rellenas con cosas desquiciadas como caraotas negras con queso blanco o con pescado pintado de amarillo. Otras tienen rellenos más normales. La muchacha está nerviosa, en ese caso se desnuda como extranjera ante su novio. Su grupo al rato está feliz. Comen con ganas no fingidas. Ríen al pronunciar mal las palabras «pelúa» y «sifrina».

*Y ¡Pum! A arepazos cae ese muro.
Son parte de lo mismo. La misma
complicidad.*

El puesto es pequeño pero eficiente y muy bonito. Es un Food Truck. El lugar, una feria de las que le alegran el verano a toda Europa. Estamos específicamente en Cerdeña. Había sido difícilísimo todos esos años ver como los puestos vecinos se llenaban mientras el suyo de arepas seguía siendo parte de un ghetto cultural. Era como ver a los italianos de un lado del muro, y sentirse ellos del otro. La gente local sonreía, pero le daba miedo intentar con esas «focaccine croccanti di forma circolare dove il mais bianco viene

macinato e mescolato con acqua e sale» y de paso rellenas con «pollo cotto a basse temperature, avocado, succo di limone, un pizzico di maionese, senape, pepe» que es la descripción de nuestra Reina Pepiada con algunas licencias para encajar mejor. Pero eso era antes. Después de que la principal revista de crítica gastronómica los nombró uno de los mejores Food Truck de Italia, todo cambió. Gente llama gente, y su fila es cada vez más larga.

Y ¡Pum! A arepazos cayó ese muro. Ahora son parte de lo mismo. De una misma complicidad.

II

A nuestra arepa se le ha adosado mucho. Se la llama embajadora o «caballo de Troya» que introduce una cultura como polizona en otras plazas. Se le agradece que pueda ser generadora de emprendimientos o bandera; pero ante una realidad en la que 26% de los venezolanos emigraron en la última década (sin contar sus hijos e hijas nacidos en los nuevos países de acogida) poco se habla de un hecho: La arepa es la piedra con la que estamos derribando muros culturales, y es el velero sobre el cual estamos siendo bien recibidos en otros puertos.

En sus manos usted no tiene una crónica de la mirada que se le da a la arepa en 15 países sino el recuento de 27 emprendimientos que derriban muros... y ¡Pum! Caen, y pasamos a ser parte de lo mismo.



Sumito Estévez 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.

 @sumitoestevzchef

 @sumitoestevz



Mi historia personal de la arepa

por *Rafael Cartay*

1.

La arepa siempre ha estado ligada a mi historia personal. Pertenezco a una cultura, a un territorio, a una tradición, a una colectividad, a una familia, en las cuales la arepa como patrimonio ha constituido desde siempre un alimento marcador de mi identidad.

Desde el inicio de mi tiempo y desde mucho antes, desde los tiempos más remotos de mi cultura americana, el maíz ha sido el cereal por excelencia: un alimento sagrado. En la cultura de la que provengo, los mitos cuentan que los seres humanos fuimos hechos con masa de maíz.

Al menos en mi caso, siento que el maíz está impreso en mi ADN. Ese «jefe altanero de la espigada tribu», que cantó Andrés Bello, en 1826, por mí, «hincha su grano».

He crecido junto al maíz. Desde que era niño, mi alimento esencial ha sido la arepa.

Me veo cuando tenía siete años, hacia 1948, de la mano de mi papá, camino a la «pesa» de mi pueblo, donde se vendía carnes. Se iba a la pesa muy temprano. Mi papá, quizás para agradecer mi inusual compañía, me compraba una arepita dulce frita, abombada y con sabor a anís. Esa arepita no fue tan inocente. Quizás fue mi primera lección de sabrosa gastronomía callejera.

También me veo a los doce años, moliendo a ritmo forzado el maíz cocido en una máquina Corona junto a mi hermano. El ritual de cada mañana para que nuestra madre nos preparara el desayuno antes de irnos a la escuela.

A los diecisiete años, en todas las pensiones estudiantiles en las que viví, nunca faltaban en el desayuno el huevo frito, ni el queso rallado ni su acompañante perfecto: la arepa.

Me veo a los veinte años, hacia 1962, preparándome apresuradamente una arepa antes de entrar a las aulas de la Universidad Central de Venezuela. Comía arepa a todas horas, en el desayuno o en la cena, untada con mantequilla, acompañando el huevo frito y el queso rallado. O con una salsa que se llamaba Cheez Whiz. O con Diablitos. O la rellenaba con queso, blanco o amarillo, y jamón. También me veo, tras las extenuantes jornadas de estudio, al filo de la medianoche, caminando entre risas con mis compañeros, y la silla de extensión al hombro, yendo a una arepera para calmar el hambre nocturna.

Me veo también, recién egresado de la universidad, hacia 1966, saliendo

de las fiestas con mis amigos camino a la obligada comparecencia en la madrugada ante un plato de hervido de gallina, acompañado de una arepa, o rendido ante una olorosa y sabrosa arepa rellena.

La arepa siempre ha estado por ahí, custodiándome, consintiéndome a lo largo de mi ya larga vida.

Una de mis mayores preocupaciones existenciales cuando estudiaba en el exterior, era la de procurarme la materia prima para hacer una arepa. No era fácil. La harina pan se encontraba en todas partes en la lejana Venezuela, pero resultaba difícil conseguirla fuera.

A los compatriotas que nos visitaban cuando vivíamos en el exterior, siempre le encargábamos lo mismo: ron añejo, diablitos, chocolates El Rey y «harina pan». Sé bien que «pan» —siglas del producto alimenticio nacional: P.A.N.— es un nombre comercial, como los de muchas otras, de la harina de maíz precocida. Lo sé, y mis amigos lo saben también. Es una cosa muy simple, o al menos lo es para muchos venezolanos: «harina pan» es el nombre genérico de una promesa de arepa. Además, es mi manera de agradecer a todas esas empresas que convirtieron mi paladar en un templo del placer, y se quedaron enredadas en mi memoria gastronómica.

La arepa presidía siempre la mesa en la que agasajábamos a los amigos en el extranjero. Era nuestra manera más directa de mostrar el orgullo que sentíamos de ser venezolanos.

Durante mucho tiempo actué como un detective improvisado, buscando, en las callecitas de barrios extraviados en muchas ciudades extrañas, dónde conseguir un paquete de harina pan. Me costaba descubrirlo, pero siempre lo encontraba, perdido en algún estante de algún abasto asiático. Así pasó en Ciudad de México en 1968, en Austin en 1974, en París en 1975, en Quebec en 1984. Los venezolanos de afuera andábamos siempre persiguiendo ese dichoso paquete de harina pan, hasta que, para sorpresa nuestra, un día, a principios de la década del 2000, casi sin que nos diéramos cuenta, la harina pan empezó a perseguir a los venezolanos donde estuvieran, sin importar adónde fueran. Ese cambio de perspectiva se debió a varios factores que se conjugaron para estimular la mundialización de la harina pan.

2. Los atajos de la arepa

Las historias particulares conocen, por una parte, de lentas evoluciones, tan lentas que parece que las cosas no cambiaran, y por la otra, de rápidos atajos, en que las cosas cambian de una manera sustancial. El «atajo» es el camino más corto y eficiente entre dos puntos u objetivos. La arepa en su historia ha conocido largos períodos en que las cosas parecen que se estancan en su evolución. Aunque, cada cierto tiempo, se producen cambios radicales que inician una nueva narrativa nacida de la disrupción.

Los registros científicos, comprobados por la evidencia arqueológica, nos enseñan que los americanos estamos comiendo maíz desde hace más de 6.250 años. Cuando comenzamos a poblar el continente americano, hace más de 10.000 años, el maíz estaba allí esperándonos para regalarnos su grano alimenticio. En algún momento lo hicimos nuestro. Con esos granos procedíamos de la misma manera como otros, de otras partes, hicieron con todos los cereales de grano duro en el mundo. Los trituran o muelen para obtener una harina que luego se cuece en agua hasta obtener una masa, que usamos para elaborar algún tipo de pan. Así hicimos durante mucho tiempo. Un primer gran cambio, que llamo, por brevedad, «atajo», se produjo en los tiempos del Neolítico, hace unos miles de años, cuando dejamos

de ser nómadas y nos convertimos en sedentarios, y desarrollamos la agricultura y la cría de animales. En esos días, sentados en el suelo, encontramos una manera adecuada para preservar el maíz y hacerlo digerible. Es una larga historia en la que aprendimos a domesticar y emplear el fuego, y a desarrollar un lenguaje. Después volvimos a entrar en una lentísima evolución en la que los cambios existían, pero no eran muy notables.

Los cronistas señalan que comíamos un pan hecho de maíz desde tiempos precolombinos. El florentino Galeotto Cei, señala que, en la primera mitad del siglo XVI, hacia 1560, nuestros aborígenes comían una preparación gruesa y redondeada hecha de maíz que llamaban «areppas» o «fetceteguas». Las asaban en budare, untándolas de grasa para que no se pegaran. Los granos eran triturados en un mortero rústico hecho de piedra. Y así lo seguimos comiendo hasta que se produjo otro atajo, que tiene que ver principalmente con la molienda del grano, que había permanecido reducida al uso de ciertas piedras. Esa técnica cambió con la ayuda de un pilón vertical de madera, recipiente y mazo, introducido por los africanos que fueron traídos a América en régimen de esclavitud. Empieza así a diferenciarse el grano del maíz pilado del grano de maíz pelado. Para obtener el pilado se empleaba el pilón de maíz, ese recipiente cóncavo y alto donde se colocaban los granos crudos de maíz, y

un brazo, maza o mano, también de madera, para quitarles la cáscara a golpes acompasados. Mientras lo hacíamos, pila que pila, nos distraíamos cantando y danzando. Para el pelado se cocían los granos en agua con cenizas o cal. Así los poníamos suaves y les quitábamos la cáscara. Otro cambio, a nivel doméstico, se produjo, mucho tiempo después, al emplear máquinas manuales de moler marca Corona, con la que muchos ayudábamos a moler el maíz cocido para hacer la masa de las arepas.

Las arepas rellenas se popularizaron en la década de 1950. En la arepera de los Hermanos Álvarez, en Caracas, se inventó en 1955 la arepa «Reina Pepiada» (con pollo mechado, mayonesa, aguacate y petipúa). La hicieron en homenaje a la incomparable Susana Duijm, que había ganado el título de Miss Mundo ese año, y que fue el primer título de belleza a nivel internacional ganado por una mujer hispanoamericana. Después vinieron otras arepas rellenas con nombre propio, como la Pelúa, la Dominó, la Sifrina, la Catira, la Rumbera, la de pabellón, la de perico, la de queso de mano, y muchas más.

Un atajo importante fue la preparación de la harina precocida, que ahorró horas de trabajo a las amas de casa. El cuatro de junio de 1954, el ingeniero Luis Caballero Mejías patentó el procedimiento para elaborar la harina de maíz deshidratada y enriquecida. El ingeniero Caballero, que hizo grandes contribuciones a la educación técnica en Venezuela, montó con algunos socios amigos la empresa La Arepera, en La Yaguara, para elaborarla. Pero, desgraciadamente, enfermó de cáncer en 1958, y murió en 1959, mientras la empresa entraba en bancarrota. Entre tanto, el grupo Polar estableció la empresa Remavenca, en Turmero, Aragua, donde comenzó a fabricar la harina precocida de maíz, junto con otra planta establecida luego en Chivacoa, Yaracuy. La iniciativa de Caballero Mejías y del grupo Polar enseñaron a los venezolanos a emplear la harina precocida de maíz para preparar arepas en sus hogares en menor tiempo y con menor esfuerzo. Ese atajo nos permitió recuperar el consumo de la arepa, que se había venido debilitando al pasar de una sociedad rural a una sociedad urbana. Una transición dominada, entre otras cosas, por la prisa en la elaboración del desayuno y la expansión de la venta de comidas callejeras.

La arepa de maíz se volvió, con el tiempo, una fuerte competidora del consumo de pan de trigo, cuya harina importábamos en grandes volúmenes. A partir de la llegada del siglo XXI, el consumo de arepa superó el consumo de pan de trigo. Recibimos, aquella vez, una clase magistral de «soberanía alimentaria» en torno a la arepa, dictada por nuestras madres, las maravillosas mujeres de nuestro pueblo.

Entonces, se podía conseguir harina pan en cualquier parte del país.

En «todas partes», pero no en el exterior, salvo en algunos lugares donde se concentraban los residentes venezolanos. Hasta que se produjo el gran atajo que llevó a la mundialización de la harina pan. Surgieron otras empresas productoras de harina precocida de maíz en Venezuela. En otros países como México, Costa Rica, Colombia y Ecuador había también empresas productoras, contemporáneamente a la producción de harina pan en Venezuela. Pero la globalización de la harina precocida a la que asistimos fue el resultado, por una parte, de una exitosa operación de marketing a nivel internacional de la harina, iniciada por un joven y talentoso empresario venezolano salido de aquella familia emprendedora que tomó las riendas de la empresa, y la proyectó hacia el exterior, sabiendo leer los signos de los cambios del mercado a nivel mundial.

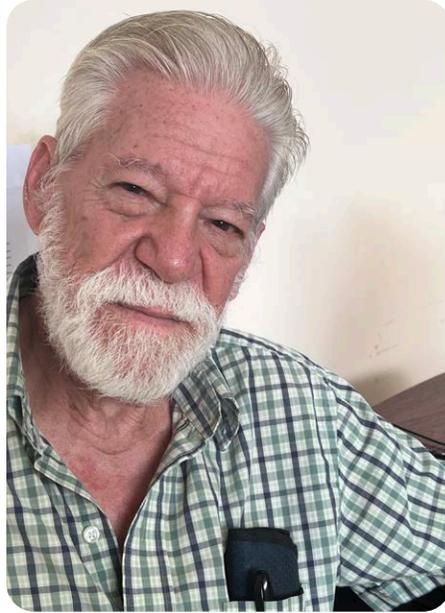
La otra parte del cuento está ligada al explosivo crecimiento de la diáspora de los venezolanos por todo el mundo, que salían del país, la mayoría de las veces expulsados por la pobreza, buscando en otras latitudes las oportunidades que ahora les negaban en su propia casa. Más de siete millones emigraron con grandes dificultades, muchas veces arriesgando su vida, como si alguien o algo de gran poder se hubiese propuesto crear otra Venezuela allá fuera.

El grupo Polar instaló grandes plantas en el exterior —Colombia, Estados Unidos y en Italia— para atender a la creciente demanda del producto en los lugares donde se concentra la migración venezolana. Y nuevas modalidades de comercialización (P.A.N. Snack On y restaurantes P.A.N. Store). El ingenio de los emigrantes venezolanos, aguzado por las necesidades de continuar su vida y la de su familia, hizo lo demás: establecieron restaurantes y emprendimientos de areperas en los lugares de paso de la gente. Allí ofrecían arepas con los rellenos tradicionales a los que estábamos acostumbrados, y se le agregaron a la arepa nuevos rellenos con los productos emblemáticos de los países de acogida.

No ha sido una tarea fácil, y a menudo resultó una operación riesgosa, angustiante y dolorosa, pero la cruzada dio buenos frutos. La arepa se internacionalizó, haciéndose embajadora

gastronómica de nuestro país. La arepa, la humilde arepa, fue el formidable ariete que derrumbó el muro del desconocimiento, abriendo un prometedor camino para el resto de la gastronomía venezolana.

Ahora, gracias a esa conjunción de factores, se produjo un nuevo atajo guiado por el talento emprendedor y culinario de los venezolanos, quienes han hecho posible la obtención de harina de maíz precocida y el disfrute de arepas rellenas venezolanas en todas partes. Ahora, donde vaya la arepa, viaja con ella el nombre de nuestra querida Venezuela.



Rafael Cartay

rafaelcartay@hotmail.com

Economista de la Universidad Central de Venezuela, Caracas; M.Sc. Economía Agrícola (Colegio de Postgraduados, Chapingo, México; Instituto Iberoamericano de Ciencias Agrícolas, IICA, Turrialba, Costa Rica). Dr. en Economie et Droit des Pays Étrangères (Université de Paris I-Pantheon-Sorbonne, Paris); profesor jubilado de la Universidad de los Andes, Mérida, Venezuela. Profesor Investigador Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5870-5658>.



La mujer detrás de la arepa

por la *Chef María
Antonieta Pérez
Mendoza*

La arepa es la fuerza de lo femenino. Ha sido la mujer quien desde la época precolombina, e históricamente, se ocupaba del cultivo del maíz y sus cuidados: cosecharlo, hervirlo para pelarlo o pilarlo en el pilón, o molerlo en el metate, para hacer la masa blanca, trabajada con sal, agua y mucho amasado para luego con sus manos darle la forma de Luna Llena —la representación del poder femenino por excelencia¹—; porque ha sido un conocimiento que se transmitió por milenios de mujer a mujer y sobrevivió a la Conquista por las que siguieron preparándola. Hay testimonios de la época de la Colonia, siglo XIV, y que el historiador piensa que es lo que se hacía desde mucho antes de la llegada de los españoles, que demuestran que eran las mujeres indígenas quienes después de todo el trabajo que significaba cultivar y procesar el maíz y hacer las arepas, las ofrecían a los comensales².

Vengo de una familia andina de mujeres. Mi abuelita era la matriarca, una mujer poderosa, muy inteligente y hermosa. Hacía las arepas y nos daba un poquito de masa para que hiciéramos las nuestras, chirriquiticas y chuecas, y nos las asaba en el budare para servirnoslas en el plato al lado de su arepa perfecta.

Aunque tuve tíos, fueron las mujeres las que siempre tomaron las decisiones; mi madre nos crió, a cinco niñas, y aun trabajando como funcionaria pública, tuvo tiempo para enseñarnos a hacer las arepitas: — ¡La arepa no es cuadrada, es redonda, hágala otra vez! —y me daba un pellizquito de esos minihorrorosos... ¡Ay! Ella sí que no me las recibía chuecas, para eso estaba mi abuelita.

Es una muestra de amor maternal: cuando voy a Caracas, mi madre me recibe con «arepa pelá» o pelada, que ella misma hace de principio a fin, con esa sabiduría ancestral que tan naturalmente convive en nuestra cotidianidad. Creo que no hay madre venezolana que no se preocupe por hacer que sus muchachos coman su arepita antes de salir de la casa.

¿Arepa pelada y arepa pilada? Sólo las he hecho peladas, piladas no he tenido la oportunidad de hacerlas, no pierdo la esperanza, pero aquí se los explico:

La arepa «pelá» se diferencia de la arepa pilada en que para descascarar el maíz, éste se hierve en agua con cal o cenizas hasta que las cáscaras se sueltan y flotan en el agua, y cuando el maíz está cocido, se deja enfriar y luego se lava muchísimas veces hasta que el agua queda limpiísima. Se muele dos veces y ahí viene el amasado con agua, poco a poco, y sal. Dieciocho horas de trabajo. Este proceso se parece mucho a lo que los mexicanos hacen, la «nixtamalización» del maíz.

Para la arepa pilada, el maíz se pela en el pilón, un gran mortero alto y angosto hecho en el tronco ahuecado de un árbol sabanero, de los llanos venezolanos, y la mujer con la ayuda de la «mano del pilón» que es un palo grueso, golpea con ritmos de los que nacieron nuestros hermosos Cantos del Pilón, en los que ellas chismoseaban, cantando en versos, todo lo que se enteraban que sucedía en el pueblo. El pilar los granos de maíz le hace soltar la cáscara para luego seguir el proceso de cocido y elaboración de la masa³.

Estas arepas ancestrales tardan más en cocerse, por eso tienen doble proceso: uno en el budare de arcilla grueso en donde se cuece por dentro, luego en la brasa o en un budare de metal, para que se le haga la costra tostadita y quede suavcita por dentro. ¡Es lo más bueno del mundo!

Mi tía abuela Emérita las hacía tan perfectas que llegó el día en que le pedí permiso a mi mamá para quedarme con mi tía, unos días en su casa, para que me enseñara a hacerlas. Por eso mi modo particular de prepararlas: la masa blandita, y finitas como las de mi tía; las chorro de agua para trabajarles la forma de Luna, como que si fuera arcilla, como hace mi mamá; las cuezo por etapas: primero dentro, luego la costra, luego las abombo, como mi tía; y como a ella me quedan con la costra brillante y tostadita.

He vivido lo suficiente para recordar que cuando comíamos arepas y hallacas, eran mi mamá, mi abuelita y mis tías quienes procesaban el maíz. En 1960 apareció el invento de los inventos, la Harina P.A.N, de Juan Lorenzo Mendoza y el maestro cervecero Carlos Roubicek⁵. El cual se convirtió para aquel momento en que ya éramos tantas hermanitas, y a mamá se le había puesto chiquito el mundo —y como a ella a miles, sino millones de mujeres venezolanas que ya tenían la doble jornada de trabajo, casa y profesión u oficio—; junto a la perseverancia femenina, en la salvación del desayuno venezolano. Y es además, el ejemplo de «cocina milenaria» que más me llena de orgullo, porque puedo decir que aprendí a preparar arepas, antes de poder tener recuerdos, por la fuerza de la cultura de las mujeres de Venezuela.

Canten, pues, otros al amor y al vino
y celebren sus glorias noche y día;
canten de Troya el mísero destino,
de Aquiles la pujanza y bizarría.
Yo cantaré, tal vez, con mejor tino
al blanco pan, sostén de pobrecía:
Quiero, lector, que a mí la gloria quepa,
de sostener los fueros de la arepa.

El Canto a la Arepa.

Ramón Isidro Montes a Cacaseno ⁴

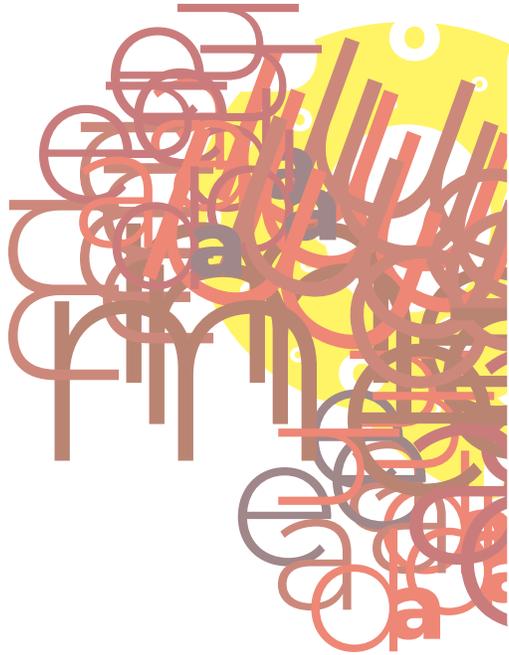
¹ *La Luna y la mujer en el arte, la literatura y la mitología*, www.epoje.es

² *Historia de la Alimentación en Venezuela*, Prof. José Rafael Lovera, p. 35.
Gastronomía Caribeña, Prof. José Rafael Lovera, p. 31.

³ ¿Qué es el pilón? ¿Para qué se utiliza?, Orlando Amaya, @orlandoj, www.steemit.com).

⁴ *Historia de la Alimentación en Venezuela*, Prof. José Rafael Lovera, p. 227.

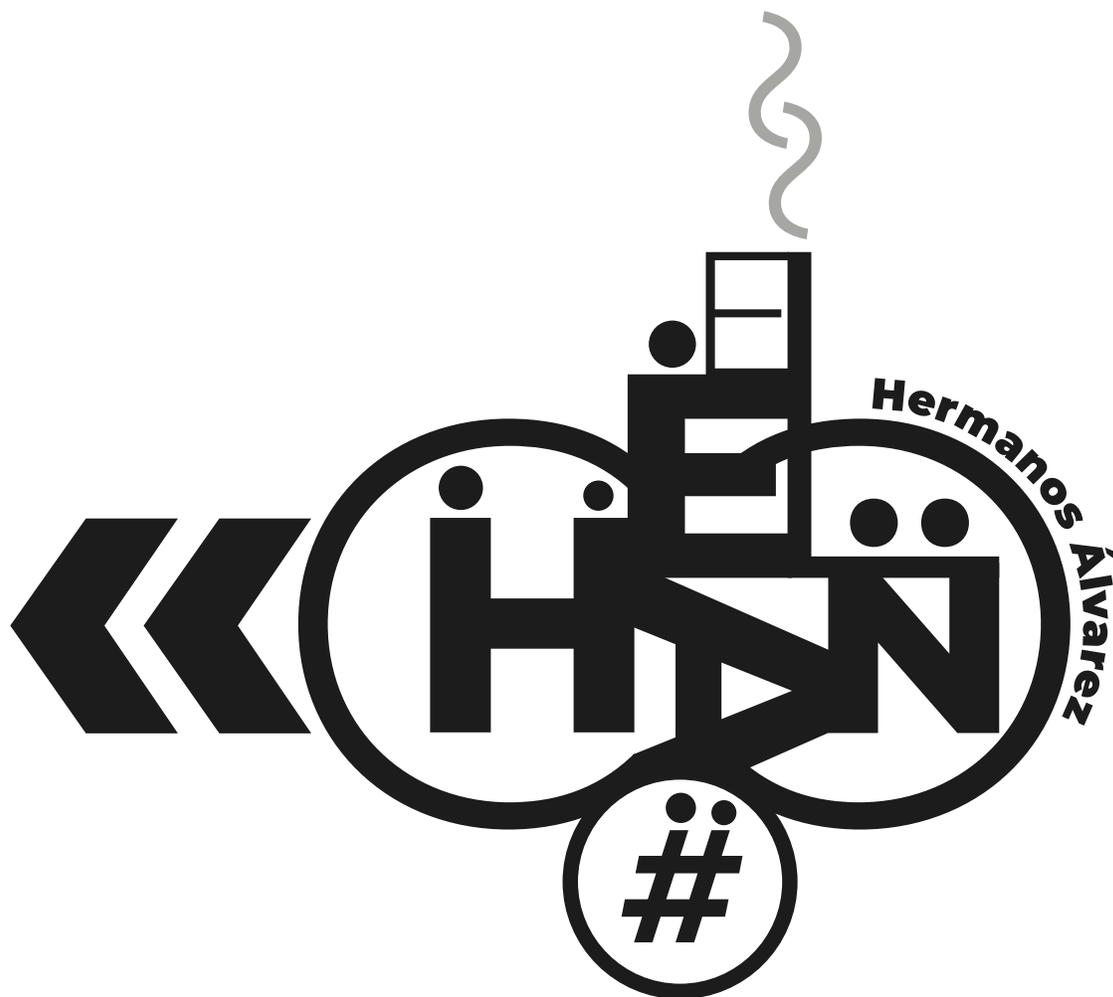
⁵ *EL Origen de la Harina P.A.N*, www.origenonline.es



Chef María Antonieta Pérez Mendoza

 [@mariantocook](https://www.instagram.com/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 Prof. José Rafael Lovera; de los chefs Víctor Moreno y Miguel Alfonzo y de la Sra. Alicia Allas. Fue instructora de Cocina Venezolana en el CEGA. Desde hace 23 años vive en La Toscana, Italia, y se he 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.



Los Álvarez y El Chance de un país

por *Ximena Montilla
y Roberto Bernal
Dagüiz*

No podemos hablar de la historia de la arepa venezolana y rendirle homenaje a los embajadores de la arepa sin nombrar a la familia Álvarez.

Esta familia andina, originaria de Trujillo, además de empezar a rellenar las arepas con diversos sabores, les dio una característica que las hizo muy venezolanas: Es que todas nuestras arepas son bautizadas al nacer con un seudónimo que las representa y que cuenta —con esa picardía y humor que nos caracteriza— parte de nuestra historia como pueblo, de nuestro acontecer político social y de la farándula. En fin, las arepas venezolanas nos invitan a degustar deliciosas combinaciones provenientes de esta generosa tierra, mientras conversamos y celebramos la vida.

La combinación de originales ideas —de esta familia trabajadora y de orígenes humildes—, la alta calidad de los productos utilizados, su bien pensada metodología de trabajo, atención al cliente, y por supuesto la audacia innata para el mercadeo, entre algunas otras variables, le dieron forma redonda al concepto que los venezolanos hoy conocemos como AREPERA, y que replicamos en tantas experiencias exitosas alrededor del mundo, 70 años después.

Los hermanos Álvarez elevaron a nivel de mito las ya famosas arepas rellenas en nuestro país. Aparecieron los mostradores con variadas bandejas de rellenos engalanados de colores y creativas combinaciones, los jugos de frutas y sopas reconfortantes. Las réplicas de este innovador tipo de emprendimiento poblaron nuestra ciudad de techos rojos y han sido testigo por muchas décadas de innumerables historias e importantes acontecimientos nacionales e internacionales que quedaron inmortalizados bajo el nombre de alguna arepa venezolana.



La verdadera Reina de las Arepas

Y no estamos hablando de la Reina Pepiada, nos referimos a Doña María de los Santos Álvarez, la mujer visionaria que fue el pilar de este gran emprendimiento, y que cambió la forma en que todo un país come las arepas. Doña María, madre soltera de siete hijos tenía claro que «aunque todo niño nace con una arepa bajo el brazo», para poder mantener esa arepa rellena hace falta mucho esfuerzo y perseverancia.

Su nieto el Dr. Fredy Morales, en entrevista especial para *Una arepa por el mundo*, la describe así: «Doña María, era de carácter recio y de pocas palabras, amorosa con sus hijos y nietos, sin pelos en la lengua, y ejercía un poder sobre toda la familia. En mi caso, me refería ella misma que me colgaba en su cuello en una especie de chinchorro y comenzaba a trabajar en sus fogones. Nunca dejó de ser auténtica. En nuestra última vivienda, tenía en el

jardín matas de café, paseaban por el corredor sus gallinas... además tenía gran afición por los caninos y por las aves criollas que para ese momento era común tenerlas...»

Doña María de los Santos Álvarez crió sin ayuda paterna a sus 7 hijos: Josefa Antonia, Víctor Manuel, Hernán Antonio, Heriberto Ramón, Rodolfo Ramón, Ada Luisa, y Luís. Vivieron los primeros años en Trujillo, en el barrio Las Araujas, donde se ganaban la vida, vendiendo café, arepas y empanadas. Posteriormente se trasladaron a Maracaibo, donde sus hijos trabajaron de caleteros en el Puerto de Palmarejo.

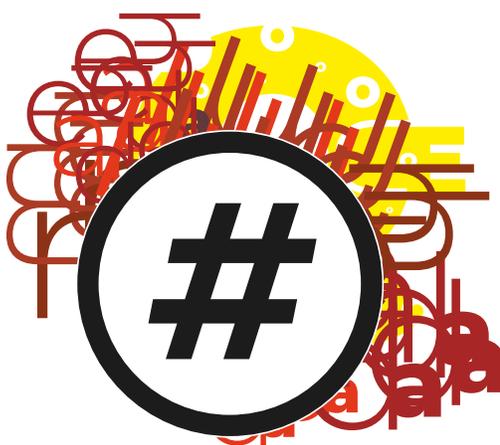
A finales de los 40 deciden trasladarse a Caracas. El hijo mayor Heriberto Álvarez comenzó trabajando como colector de autobús y luego fue contratado como obrero en Pinturas Pinco, en Catia, lo cual le permitió reunir el dinero para posteriormente trasladar a la capital al resto de la familia. Se establecieron en la Parroquia San Juan, en una casa de vecindad.

Sus comienzos en la Capital

El primer negocio fue un local pequeño llamado El Arauca donde vendían empanadas y café y estaba ubicado en una zona del Guarataro, llamada Cola de Pato. Les fue muy bien y decidieron abrir otro local, un bar ubicado de Maderero a Bucare, cerca de la Plaza Miranda, el cual fue llamado El Chance, donde vendieron las primeras «tostadas», así se llamaban a las arepas trujillanas rellenas de queso.

En entrevista para *Una arepa por el mundo* los descendientes de los hermanos Álvarez nos ratifican la leyenda de que nada más y nada menos Alfredo Sánchez Luna —después conocido como la voz de oro, el tenor favorito: Alfredo Sadel—, fue su primer cliente, y que en ese momento histórico pidió una arepa de queso de mano, la primera de muchas otras que degustaría el famoso artista en los locales de los Hermanos Álvarez.

Para el año de 1955, se abre el primer Centro Criollo de Nutrición Hermanos Álvarez en La Gran Avenida que comunica Plaza Venezuela con Sabana Grande, punto estratégico —por ubicarse al lado la floristería de las hermanas Belloso y el concurrido local Todo París— que se convertiría en el paso definitivo de la evolución de la arepa.



Las arepas de los Hermanos Álvarez «Del budare a la boca»

Cuenta su nieto el Dr. Fredy Morales, hijo de Hernán Álvarez, quien creció junto a los fogones de su abuela, que la masa de las arepas de El Chance y de los establecimientos posteriores, se hacían de maíz pilado, salcochado en la mañana en los fogones y luego llevado a moler a un molino en la parroquia La Vega, en Caracas. Él recuerda haber presenciado la molienda del maíz al acompañar a «el isleño Pepe», uno de los choferes encargados de transportar el preciado grano, para luego distribuirlo en los negocios familiares.

Las arepas se hacían en cada establecimiento. Eran tan hábiles las mujeres areperas que las hacían con ambas manos y en dos tiempos. Esas arepas

iban primero a una plancha de acero en donde al despegarse se colocaban en una parrilla al grill en los fogones de brasas donde se impregnaban del olor de la leña. Nuestro lema era: *Del budare a la boca*.

«¡Nunca se usó la harina precocida! La masa era así sencilla sin ningún otro aditivo a excepción de la sal», nos cuenta el Dr. Morales. Por cierto Don Caballero Mejías —creador de la primera harina precocida— se la ofreció a Don Heriberto Álvarez, pero nunca llegaron a ningún acuerdo.

El bautizo de la Reina Pepiada

¿Qué venezolano no se ha comido una Reina Pepiada? Hay muchas recetas de esta codiciada arepa y también variaciones. Hablamos con la familia Álvarez de cómo nace este relleno que marcó un antes y un después en la historia de la arepa...

Óscar Yanes comentó en su programa de Venevisión Así son las Cosas, que las arepas costaban regularmente real y cuartillo, («un cuartillo» era una locha) o real y medio, pero con la llegada de la Reina Pepiada, la arepa pasó a costar un bolívar, ya que sus ingredientes eran muy costosos. La Reina Pepiada es la diva de las arepas desde su nacimiento.

Como nos relata el Dr. Fredy Morales, la historia verdadera del nombre de esta arepa, avalada con conocimiento de causa y testigo es la siguiente: Fueron

Rodolfo Ramón Álvarez y Hernán Álvarez a quienes se les ocurrió inicialmente el nombre de «Reina» en honor a la primera Miss Mundo venezolana, Susana Duijm; añadiendo «pepiada» en alusión a esa mujer hermosa recién coronada y a los guisantes que adornan dicho relleno. La receta habría sido inventada por la abuela María y la tía Luisa. Heriberto el administrador y «cerebro» de los negocios de la familia, mas no de la cocina, avalaría el nombre y su uso publicitario.

Para deleite de nuestros lectores, por primera vez la receta original para elaborar la más famosa de las arepas les será revelada:

Se colocaban los pollos a una cocción lenta, al vapor. Doña María indicaba a las cocineras que pusieran a «sudar» los pollos con especias, pimentón rojo, cebolla, ajíes dulces, cilantro y ajos. Una vez cocidos y mermada la salsa, se dejaba enfriar y se desmechaban. Se agregaba un toque de salsa Worcestershire, (Lea & Perrins, exclusivamente), mayonesa casera, mostaza tipo americana, parte de la salsa de la cocción, aguacate majado en láminas y *petite pois* (guisantes verdes) marca Monarch o Del Monte que se esparcían sobre las láminas de aguacate.

Un negocio familiar

Cada miembro de la familia era dirigido bajo la supervisión de Doña María. Ella era la que tenía la última palabra. Su hijo mayor Heriberto era quien estaba al frente de la administración, logística y compras de los negocios. Hernán, Víctor y Luis estaban frente a los locales supervisando que todo estuviese al punto. Ada y Luisa, fuera de sus horarios de estudio, ayudaban en la cocina o en la administración del dinero y Doña María estaba al frente de los fogones.

Control de calidad y orden primero que nada

La higiene era el lema en los emprendimientos de los hermanos Álvarez, donde el uso de batas y gorras limpias impecables era obligatorio, se tomaban precauciones higiénicas en el manejo de los alimentos y en la limpieza de los locales, eran supervisados todas las noches por Heriberto. Circunvalaba todos los negocios.

La limpieza y el orden fueron una de las principales características de sus locales, la comida que sobraba era desechada al terminar la jornada, como lo dictaban las ordenanzas de la época. Todo lo que se servía en los locales era fresco y elaborado el mismo día. «Muchos vecinos buscaban los desechos de comida para alimentar a los animales»

El modo de producción ¿cuántos restaurantes había?

Había una cocina central, un solo mando y estaba ubicada en el 323 de la Avenida San Martín y el número telefónico era 423077.

Allí la jornada comenzaba a las seis de la tarde hasta la madrugada siguiente. Al llegar se iban preparando todos los alimentos que iban a ser consumidos en los establecimientos, se cuidaban mucho de la contaminación cruzada. La gran cocina disponía de un área para la lavandería de batas, gorras y manteles, un depósito central de alimentos enlatados y estacionamiento para las camionetas que cada madrugada comenzaban la distribución. El armado de las arepas se hacía en el propio local al momento.

Los Centros Criollos de Nutrición de Los Hermanos Álvarez recorrerían distintos puntos de la ciudad a lo largo de varias décadas, los encontrarías en Comercio primario de Maderero a Bucare; en La Gran avenida, entre plaza Venezuela y Sabana Grande (1955); y en años sucesivos: Muñoz a Solís, Circo Metropolitano, Plaza de Catia, Cují a Romualdo.



El Menú y los precios

Hasta los años 70, se vivió la época dorada de Los Hermanos Álvarez. Los precios variaban según el relleno, desde 0.50 Bs hasta La Prohibitiva que costaba 27 Bs.

Aunque el fuerte era la arepa —siempre presente en los «tres golpes» (desayuno, almuerzo y cena)—, el menú de los Centros Criollos de Nutrición Hermanos Álvarez incluía también carnes asadas, asado negro, sopas, ensaladas.

Las sopas, archiconocidas por una gran cantidad de adeptos, eran dos: «La vitalidad Campestre», un hervido de gallina con «todos los hierros», y el mondongo criollo al que llamaban «El Nervioso» especialmente diseñado para trasnochados, de receta especial, espesado con bizcochos de manteca.

Y además los dulces que eran hechos por Doña María: dulce de lechosa, toronjas Martinica, duraznos, higos, Cabello de ángel y quesillo elaborado con leche El Bebé Holandés. También había jugos de frutas criollas y helados EFE.

Y entre los detalles exclusivos conseguidos en la entrevista realizada por la redacción de Historia de la arepa, de interés para todos los amantes de la arepa, y para todos aquellos adeptos a lo *vintage*, es que la mantequilla utilizada en la época en los locales era de marca Alfa, y el jamón importado de Estados Unidos de marca Ferris, aunque era conocido por Jamón de Ferris.

AREPAS

LA PROHIBITIVA

HECHA CON CAVIAR,
INGREDIENTE MUY COSTOSO

LA TELEVISADA

POR LA LLEGADA DE LA TV
A LA CAPITAL DEL PAÍS.
SU RELLENO CONSISTÍA EN TROZOS
DE COCHINO HORNEADO
Y RUEDAS DE TOMATE

LA TRIDIMENSIONAL

POR LAS PRIMERAS PELÍCULAS
EN 3D QUE LLEGABAN AL PAÍS

LA BOMBA H

RELLENA DE CARAOTAS NEGRAS REFRITAS
SE BAUTIZA ASÍ A ESTA AREPA TRAS
DESCUBRIRSE LA BOMBA DE HIDRÓGENO

LA MULTISÁPIDA

INSPIRADA EN EL TÉRMINO POPULARIZADO
PARA REFERIRSE A LA HALLACA POR
EL PRESIDENTE RÓMULO BETANCOURT
ENTRE 1958-1963. RELLENA DE QUESO,
CHICHARRÓN, Y POLLO

LA DOMINÓ

CARAOTAS NEGRAS Y QUESO BLANCO
RALLADO

LA TRUJILLANA

CON QUESO DE CABRA

LA FERRY

CON JAMÓN DE FERRIS,
ENVUELTO EN JAMÓN SERRANO

LA MALVADA

POR LOS DOLORES DE ESTÓMAGO
QUE PODÍA CAUSAR EL INGERIRLA,
ESTABA RELLENA DE MORCILLA DE
EL JUNQUITO

LA ANCHA BASE

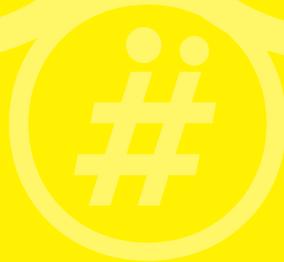
BAUTIZADA ASÍ POR EL PACTO
GUBERNAMENTAL DE TRES PARTIDOS
POLÍTICOS DEL PAÍS: ACCIÓN DEMOCRÁTICA
(PARTIDO BLANCO) QUE ERA REPRESENTADO
POR EL QUESO BLANCO, URD (PARTIDO
AMARILLO) QUE ERA REPRESENTADO CON
PERICO Y COPEI (PARTIDO VERDE)
QUE ERA REPRESENTADO POR EL AGUACATE

LA BANDA BLANCA

ASÍ SE LLAMABA LA AREPA VIUDA,
ES DECIR LA AREPA SIN RELLENO,
SU NOMBRE HACÍA ALUSIÓN A LA FRANJA
BLANCA QUE LLEVABAN LOS CAUCHOS
DE LOS CARROS DE LA ÉPOCA



Hermanos Álvarez



BEBIDAS

FRIVOLIDAD

UN VASO DE LECHE

BARLOVENTEÑO

CAFÉ NEGRO
Y DEDICADO A BARLOVENTO

PEQUEÑO DE COLOR

EL CAFÉ MARRÓN

MORIR SOÑANDO

JUGO DE NARANJA CON ZANAHORIA
Y REMOLACHA

JUGO DE TUBO

VASO CON AGUA NATURAL

LA JUVENTUD

BATIDO DE CERELAC CON LECHE
Y MIEL DE ABEJA

POSTRE

QUESILLO CASERO

RECETA DE DOÑA MARÍA DE LOS SANTOS





El menú

Este menú que les presentaremos a continuación es el testimonio más significativo en torno a la capacidad imaginativa, visión de mercadeo, y tratamiento de eso que en estos tiempos de redes sociales, posicionamiento e identidad de marca sería una estrategia única y de vanguardia. A continuación, listamos los nombres de los rellenos de las arepas incluidas en la carta original de los Centros de Nutrición de los Hermanos Álvarez:

Los comensales

Fueron muchas las relevantes personalidades que visitaron los establecimientos de los Hermanos Álvarez, a lo largo de su emblemático periodo de oro, entre ellos podemos nombrar

algunos: Mario Moreno «Cantinflas», Pedro Vargas, Daniel Santos, Leo Marini, Alfredo Sadel, Susana Duijm y su padre; Renny Ottolina, Óscar Yanes; el escritor Aquiles Nazoa; Luis Frómeta (de Billo's Caracas Boys); Renato Capriles, director de la Orquesta Los Melódicos; Abelardo Raidi, periodista; Omar Lares, periodista; Julián Montes de Oca, político; Isidoro Cabrera —último cochero de Caracas, conocido por la canción Epa Isidoro—; Salvador Salvatierra, comerciante y banquero; Carlos Morales; Eugenio Mendoza, empresario, Oswaldo Karma, Ignacio Luis Arcaya, Manuel Egaña, Amador Bendayán, actor y animador de TV; Francisco Amado Pernía, Marco Antonio «Musiú» La Cavalerie, locutor; Rafael Minaya, director de orquesta y pianista; José Antonio Mayobre, economista y diplomático; los políticos

Alfredo Tarre Murci y Alirio Ugarte Pe-
layo; Miguel Thoddé, locutor y director
del Canal 5; Gustavo y Eduardo Ma-
chado, políticos; Rómulo Betancourt,
Jóvito Villalba, políticos; el editor José
Agustín Catalá, José Antonio Pérez
Díaz; Kotepa Delgado, periodista. To-
dos insignes representantes de la so-
ciedad venezolana y latinoamericana
del siglo XX.

El final y otro comienzo

En 1968, se lleva a cabo la disolu-
ción de la compañía Centros Criollos
de Nutrición de los Hermanos Álvarez.
El último negocio en venderse queda-
ba situado frente al Cine Lido en Cha-
caíto. Varios establecimientos fueron
adquiridos por una nueva cadena de
comida rápida tradicional llamada El
Matrazazo.

Doña María de los Santos Álvarez
falleció el 14 de julio de 1982. Dejando
a sus hijos con prósperos negocios y
profesiones y oficios establecidos. Don
Heriberto Álvarez, quien fue capitán del
barco estudió administración de em-
presas, hasta sus últimos años expre-
só que no podía dejar de trabajar, que
eso era lo que lo mantenía vivo y que
gracias a los negocios familiares pudo
tener una muy buena fortuna que le
permitió viajar y disfrutar de la vida.

Don Hernán Álvarez estudió Conta-
duría pública, Don Víctor Álvarez tra-
bajó en los negocios familiares, al igual
que Doña Josefa Álvarez. Don Rodolfo
Álvarez estudió Psicología y Doña Ada
Luisa Álvarez estudió Educación. Don
Luis Álvarez trabajó posteriormente
como Mecánico especializado en mo-
tores Diésel.

**Los Hermanos Álvarez lograron que
la arepa se convirtiera en El Chance
de tener un negocio redondo para
ellos y para muchas otras familias
alrededor del mundo.**

El legado

Decidimos establecer las bases de
lo que llamamos «el *boom* interna-
cional de la arepa» en el legado cons-
truido por Doña María y sus hijos, los
hermanos Álvarez, que inició en esa
primera experiencia migratoria —den-
tro del territorio venezolano— de refe-
rencia para el éxito de la arepa.

¿Por qué? Los Centros de Nutrición
de los Hermanos Álvarez son el origen
de un modelo de negocios que aún
hoy en día es replicado y sigue fun-
cionando, ahora expandido por todo
el planeta: el mostrador con bandejas
de mágicos y coloridos rellenos de sa-
bores únicos, atención de primera y la
sazón de todo un país a su disposición
para rellenar cada arepa.

Debido a sus inmensos aportes en lo gastronómico, lo intercultural e industrial, aunado a que fomentaron el crecimiento comercial de un nicho de mercado incipiente o inexistente, los hermanos Álvarez son una referencia obligada en torno a innovación en emprendimientos especializados en cocina venezolana.

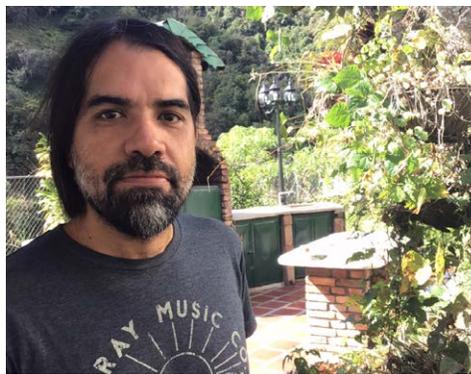
Para la época, en Caracas, las arepas se vendían «viudas» por paquetes y «para llevar». La llegada de los Álvarez —con la receta de su tierra de origen: La tostada trujillana— significó un cambio tanto conceptual como estético, porque la arepa es abierta por la mitad y rellena con queso, además eran servidas para comer *in situ*.

La variedad y calidad de rellenos, el ingenio y la intuición de mercado al bautizar sus productos, lograron hacer primero que la gente comiera arepas rellenas, y luego que dicho acto fuera el reflejo de la actualidad social y política del país, de su idiosincrasia, pero a su vez con una perspectiva muy personal, cargada de humor, de análisis, de opinión. Todo esto fue parte de la clave para su posicionamiento en el mercado.

Además, supieron construir un *Star System* donde personalidades del cine, la radio, la televisión, el arte, la política y los negocios se sentían tan cómodos como cualquier otro comensal en sus locales; imprimiéndole ese halo de «faranduleo» que tanto atrapa a nuestra cultura, y además brindando la alternativa capaz de unir a todos frente a un alimento que gusta a todos por igual.

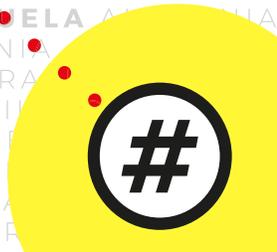
Estos locales vinieron de la mano con el auge de la modernidad y reconstrucción de la ciudad, y se convirtieron en la conjunción de tradiciones reinterpretadas y enfocadas en adaptarse a un mundo cambiante, donde todo se movía cada vez más veloz. Los hermanos Álvarez lograron implantar de manera asertiva y funcional lo que sería un restaurante de cocina rápida venezolana.

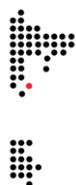
Este modelo de negocios al que llamamos «arepera», ha sido capaz de sobrevivir a través del tiempo por sus cualidades e innovación, y hoy a 70 años del advenimiento de El Chance, local de los Hermanos Álvarez, se ha convertido en una institución. Es evidente que es modelo de exportación, así como patrimonio cultural, gastronómico e industrial de nuestra nación, y su influencia se dejará sentir en las historias que les compartimos en este libro.



Roberto Bernal Dagüiz Publicista, artista, músico e investigador. Lleva la Estrategia de Mercadeo, Creación de contenidos y Diseño de redes sociales del proyecto Historia de la Arepa.

VENEZUELA ALEMANIA ARGENTINA AUSTRALIA CANADÁ CHILE COLOMBIA EE.UU. GUINEA BISSAU ESPAÑA INGLATERRA IRLANDA ITALIA JAPÓN MÉXICO PANAMÁ SUECIA SUIZA

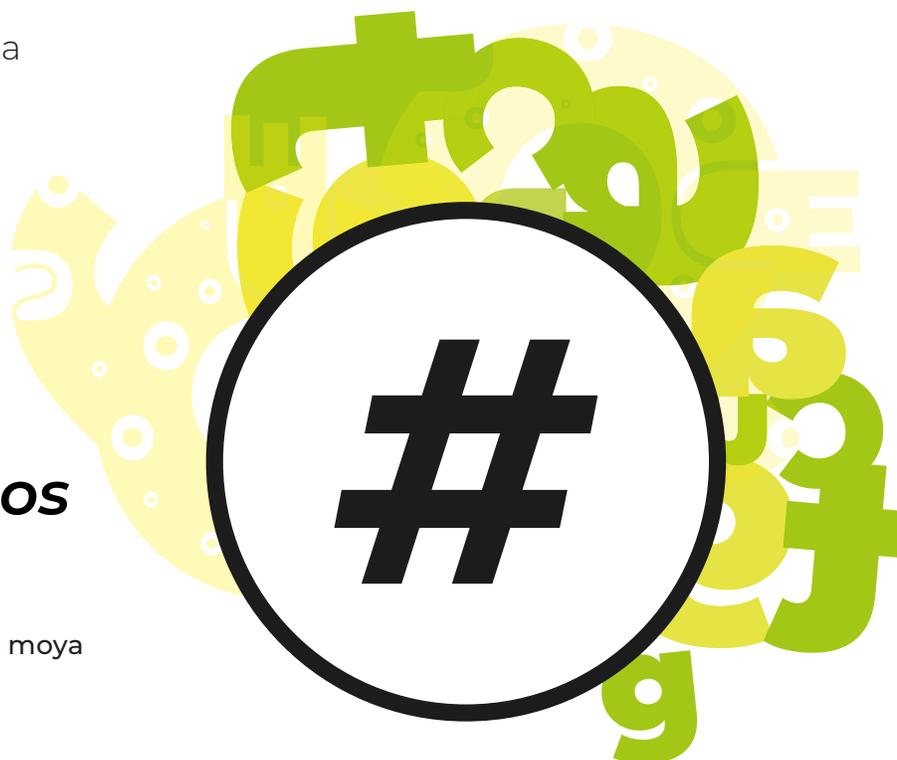




Isla de Margarita
VENEZUELA

Arepas Hermanos Moya

@arepashermanos moya



«Si he de morir, que sea en Margarita comiéndome
una arepa de chicharrón de los hermanos Moya».

Piropo de Miro Popic

Todo comenzó en el antiguo mercado de Porlamar en el año 1973. Nos cuenta Oscar José Moya Rodríguez, venezolano, orgulloso de este exitoso emprendimiento familiar que en septiembre cumple 50 años: «Hermanos Moya es un negocio de equipo donde cada quien desarrolla una labor, y juntando todos estos esfuerzos es que dimos con nuestro slogan: *Hermanos Moya una forma diferente de comer arepas*»

De los momentos más difíciles en este trayecto de levantar el negocio, recuerda Oscar José Moya, cuando llegó el Viernes negro en el 1983, y la palabra «*delivery*» ni sé escuchaba en Venezuela, «Tuve que salir a vender arepas de tienda en tienda en el boulevard Guevara de Porlamar, anotaba los pedidos, luego los



buscaba en el negocio, los llevaba y al mediodía pasaba cobrando».

Para él la arepa lo es todo, pues a punta de arepas han sacado adelante cuatro generaciones de Moya, «...a punta de arepa pude ir a la universidad, tener una familia, graduarlos y darle trabajo a todos. En hermanos Moya hay abogados, ingeniero, informáticos, licenciados en idiomas, administradores y contadores».

No podemos evitar preguntarle ¿Qué hace que las arepas en Hermanos Moya sean tan especiales? «Creo que todo está en el cariño con que las hacemos y en utilizar buenos productos. Acá en la isla se consigue de todo, frutos del mar muy frescos, quesos excelentes, buenos productos agrícolas y mantequilla de las mejores —tanto la *Maracay* como la *President* francesa—, pues ser puerto libre es un privilegio, hay productos de muchas partes del mundo. Y además el tener la buena suerte de estar en la Isla de Margarita nos da la ventaja de tener un ingrediente maravilloso en nuestros guisos como lo es el ají margariteño... no puede faltar en nuestras preparaciones».

En Hermanos Moya encontramos arepas rellenas de raya, chucho, camarón con cangrejo, cruzao de pulpo y cangrejo, ensalada de gallina con aguacate, pernil, chicharrón, filete de pollo, carne esmechada, jamón con huevo, jamón de pavo, jamón de pierna, queso amarillo holandés, queso pecorino, queso guayanés.

Lo que más disfruta de este negocio de hacer arepas, es «ver la alegría de la gente cuando muerde la arepa y siente todo ese sabor».

Arepa «La Moya»

Es una arepa rellena de raya guisada, queso pecorino, aguacate y aceite de oliva.

Para el guiso:

- 2 kg de raya sancochada y desmenuzada
- 600 g de cebolla
- 450 g de pimentón
- 300 g de ají dulce Margariteño
- 150 g de cebollín
- 80 g de ajo triturado
- 25 g de sal
- 40 g de Sazón Margariteño (Adobo)
- 150 g de aceite onotado
- 120 g de vinagre
- 30 g de salsa inglesa.

En una olla, colocar la raya en trozos y cubrirlos con agua. Cocinar hasta que esté sancochada. Retirar la piel y los cartílagos de la raya. Exprimir con las manos para eliminar el exceso de agua y desmenuzarla.

Empezar no es nada fácil, sobre todo ahora cuando hay tanta gente emprendiendo, solo les puedo decir que no compitan nunca con precios, se compite con calidad y servicio, eso marca la diferencia.



Para el guiso

En un caldero, calentar el aceite onotado. Agregar el ajo, la cebolla, el pimentón, una parte del ají margariteño y el cebollín. Añadir la sal, el Sazón Margariteño y la salsa inglesa al caldero con el sofrito.

Incorporar la raya previamente sancochada, desmenuzada y exprimida. Mezclar bien con el sofrito. Agregar el vinagre y cocinar durante 15 minutos, mezclando enérgicamente. Al finalizar el tiempo de cocción, apagar el fuego y añadir el cebollín restante y el ají dulce. Tapar el caldero.

Para la masa de la arepa

- 1 kg de harina de maíz precocida
- 1.5 lt de agua
- 20 g de sal

En un bol, colocar el agua y agregar la sal. Revolver para disolver la sal. Añadir la harina poco a poco, integrándola con el agua. Amasar hasta obtener una masa homogénea.

Formar esferas con la masa y aplanarlas con las manos para darles forma de arepa. Cocinar las arepas en una plancha o budare.

Tip: Nuestra arepa tiene un tiempo de cocción de 6 a 8 minutos, ya que son delgadas y pesan aproximadamente 100 gramos.

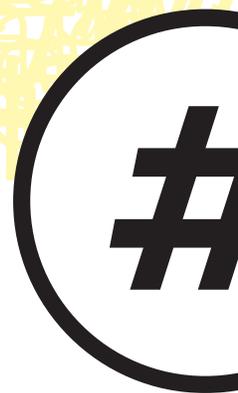
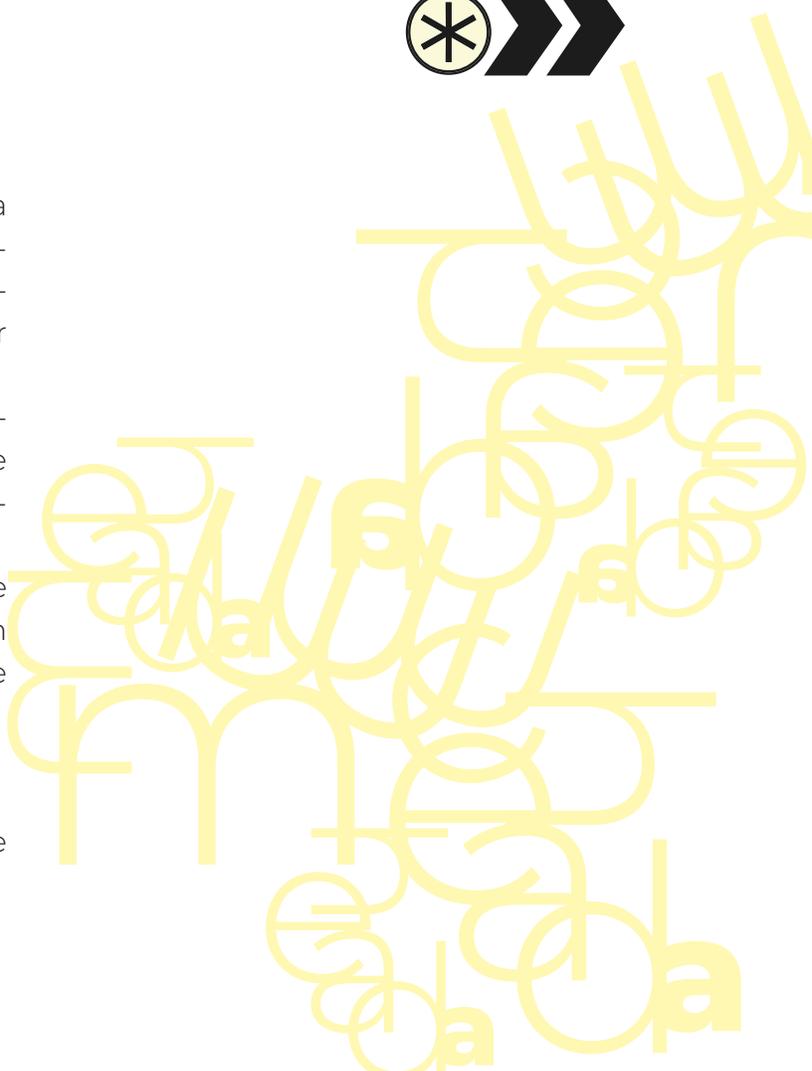
Extra – relleno

La cantidad de estos rellenos depende del gusto de cada individuo:

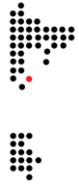
- Queso pecorino
- Aguacate
- Aceite de oliva

Armado de la arepa

Con un cuchillo de serrucho, abrir la arepa por la mitad. Colocar la raya guiada en el interior de la arepa. Añadir queso pecorino al gusto sobre la raya. Agregar láminas de aguacate para darle frescura. Finalmente, añadir un chorrito de aceite de oliva para realzar los sabores.



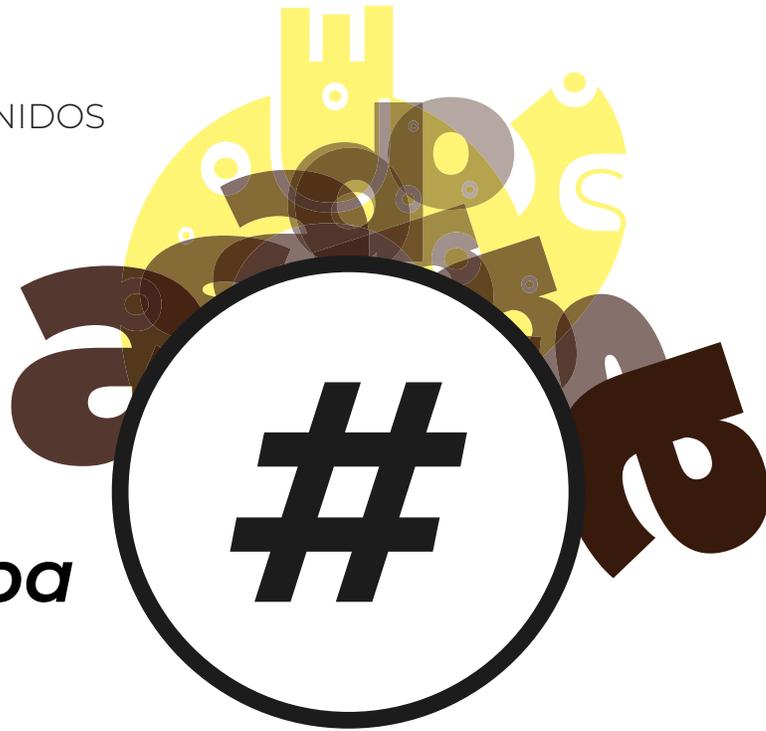




Georgia
ESTADOS UNIDOS

Arepa Mía

@arepamia



«Hoy me dijeron que cuando comen una arepa de las mías,
los hace hablar francés ¡ja ja ja ja ja!»

Lis Hernández comenzó a vender arepas desde que tenía nueve años en las calles de Petare con su madre. Eso era en los años 80. Su madre había sufrido un accidente que le impedía estar más de ocho horas de pie, por esa razón comenzó a vender arepas, y además fue así como Lis —por ser la única hija que quedaba con ella, y ser la menor— la acompañó para ayudarla. «Ella me llevaba al tarantín, y las vendíamos en un puestico que ella tenía fijo en la redoma de Petare... lo hicimos por casi 25 años».

Así, Lis creció enamorada de la cocina. Salió de Venezuela en el año 1992, tras el sueño de ser chef. Vivió en República Dominicana, México, y finalmente se radicó en Estados Unidos, en Atlanta. Trabajó durante años en restaurantes italianos, hasta que atendió una inquietud que la había acompañado siempre: Abrir su propio restaurante de comida venezolana «Y con comida de mi tierra porque la extrañaba...»



Una amiga le sugirió participar en un festival, y de ahí Arepa Mía se hizo famosa, tanto que le ofrecieron un espacio dentro del famoso mercado de Atlanta que se llama Sweet Auburn Market. «Donde vivía muy cerca el gran Martin Luther King, y hoy en día es un mercado lleno de mucha historia, y con casi 100 años». A finales del 2010, abrió Arepa Mía, y con el tiempo se hizo uno de los restaurantes favoritos del Sweet Auburn Market. La directora del mercado, Pamela Joiner, fue una pieza clave para que Lis tuviese la oportunidad de abrir allí su lugar.

Arepa Mía creció y pudo abrir otro restaurante, que hoy en día sigue ubicado en la ciudad de Bonita de Avondale Estates, GA, cuenta con un patio donde los comensales disfrutan de comer

al aire libre. Ya son 12 años con Arepa Mía, y ahora tiene un bar de rones que es parte del menú, los rones son 90 % venezolanos. «El menú está inspirado en mis viajes por el mundo con raíces en mi bella Venezuela y en mi madre». Cuando Lis se vio obligada a cerrar dos meses por la pandemia, lo más difícil fue no saber qué iba a pasar... lo incierto del futuro. Sin embargo, su espíritu batallador le enseñó, quedándose en la casa, a enfocarse más en el menú... y a que «cantidades no me ayudarían a tener calidad. Por eso solo me quedé con uno de los dos locales de Arepa Mía, para mantener la calidad y consistencia del menú».

En ese tiempo de revisión, crearon una página donde ordenar el pedido y solicitar *delivery*. Desde su reapertura el 24 de mayo del 2020, no paran de estar ocupados con su clientela. Rompieron récord. Hoy en día Arepa Mía es uno de los mejores 75 restaurantes de Atlanta, y está también entre los poquísimos que sirven comida 100 % libre de gluten.

«Lo primero es los ingredientes que uso, me proveo desde el inicio de Arepa Mía en dos granjas locales que tienen las mejores carnes de res y de puerco, que me las envían semanalmente», se llaman White Oak Pastures y Riverview Farms, y están localizadas en Georgia.



Todo se hace diariamente en el restaurante. La yuca la compra fresca, los plátanos, las verduras. Los comensales son fieles por la frescura de los ingredientes, aparte que su menú es 100% libre de gluten, «no uso soya o frutas secas porque muchísima gente es alérgica a ese tipo de ingredientes. Por eso Arepa Mía es uno de los restaurantes más seguros para comer. No hay contaminación cruzada».



Lo que hace a este menú interesante, es que aparte de las arepas tradicionales que encuentran en una arepera caraqueña, también pueden encontrar una rellena con ostras fritas ¡y es muy deliciosa!, y otra con pollo frito y una salsa de mango que es de las favoritas entre los comensales. «Siempre estoy innovando con recetas, y usó los vegetales y las frutas de temporada porque es cuando tienen mejor sabor».

Empiecen... bien chiquito, sean siempre consistentes. Sean perfeccionistas con su negocio. Y si de verdad lo hacen de corazón, lo demás llegará solito... Disfruten cada día, escuchen a quienes tienen experiencia y son exitosos... por algo siguen. En definitiva, la consistencia es una clave súper importante en lo que hagas.

Arepa Sifrina del Sur

Esta arepa está inspirada en el sureste de los Estados Unidos, específicamente en la ciudad de Atlanta, Georgia. Creé mi versión de La Sifrina, pensando en el comensal norteamericano que era el que principalmente venía a Arepa Mía, y por eso había que rellenarla con una explosión de sabores. Esta receta hizo de Arepa Mía la favorita entre muchos otros restaurantes aquí en Atlanta. Importantes periódicos y revistas han escrito de ella...

Para la masa de 6 arepas:

- 720 ml de agua, temperatura ambiente
- 2 cucharaditas de sal
- 350 g Harina de maíz precocida
- 100 ml de aceite de girasol u otro

Utensilios de cocina:

Un bol grande para amasar, toalla limpia húmeda, aripo o parrilla para marcar las arepas y espátula para voltear las arepas.

En el bol, combinar agua y sal, poco a poco echar la harina, amasar por lo menos 10 minutos hasta hacer la masa, y formar una bola que se separe del contenedor. Chequear que la masa esté libre de bolitas y grumos, y que quede suave al tocar. Cubrir la masa con una toalla húmeda y dejar reposar. Precalear el horno a 200°C, por 10 minutos. Colocar la parrilla a término medio y untada de aceite para que las arepas no se peguen.





Dividir la masa en seis bolitas del mismo tamaño y formar los discos de las arepas a 11 cm de ancho y 2.5 cm de grosor, dejando la superficie uniformemente plana de ambos lados de la arepa para estar segura que toda la superficie toque la parrilla y así se cocine uniformemente. Cocinar las arepas cinco minutos por cada lado para marcarlas con las líneas de la parrilla. Una vez marcadas, llevar al horno por 15 minutos, volteándolas cada cinco minutos hasta que se inflen un poquito y que las arepas estén crujientes y doraditas. Esto es señal que las arepas están listas para rellenar.

Para el guiso de pollo

- 600 g de pechuga de pollo
- 170 g de cebolla blanca picada en cuadritos
- 170 g de tomate en cuadritos
- 100 g de pimiento rojo picado
- 3 dientes de ajo
- 500 ml de caldo de pollo
- Sal y pimienta al gusto
- 3 granos de pimienta dulce
- 1 cucharadita de comino entero
- 2 cucharaditas de comino en polvo
- 1 cucharadita de paprika ahumada
- ½ ají dulce (si lo tienes a mano)
- 60 ml de aceite de girasol

En una olla, hervir el pollo con la sal, pimienta dulce y comino entero hasta que esté cocinado. Una vez que se cocine, escurrir el pollo y dejar que se enfríe para que sea fácil de desmechar en trozos gruesos. Colar el agua donde se cocinó y reservar.

En un sartén a temperatura mediana, calentar el aceite. Cuando esté caliente, saltear la cebolla y, a lo que este translucida, agregar el pimentón rojo y ají dulce. Cocinar por dos minutos, agregar el tomate y el ajo picado, cocinar dos minutos más. Agregar el pollo desmenuzado, sazonar con comino en polvo y paprika ahumada, cocinar por unos cinco minutos hasta incorporar el pollo desmechado y agregar el líquido del pollo hasta que esté un poquito «salsoso», pero no asopado. Ajustar la sal a tu gusto, cocinar por unos 8-10 minutos.

Para la Salsa de maíz:

- 170 g o media taza de mayonesa
- 340 g de maíz entero previamente cocinado (puede ser de lata)
- 1 cucharadita de tu picante de preferencia

Licuar todos estos ingredientes hasta que quede cremoso y sin grumos.

Para la Salsa de cilantro:

- 450 g de hojas de cilantro fresco, previamente lavado y picado
- 140 g de mayonesa

Licuar los ingredientes hasta que quede cremoso como salsa de cilantro

Para rellenar tu Sifrina del sur:

- 6 arepas listas para el relleno calientes
- Guiso de pollo
- 6 hojas de lechuga frescas
- 6 ruedas de tomate de temporada frescos

- 6 ruedas de aguacate maduro
- 6 ruedas (300 g) de queso guayanés o queso de mano
- 12 tajadas de plátanos maduros fritos
- Salsa de cilantro y salsa de maíz
- Thai chili o cualquier picante (término medio) que se prefiera

Ensamble de la arepa:

Cortar las arepas por la mitad para hacer un bolsillo, rellenar las arepas con el pollo desmechado, colocar dos tajadas de plátano encima junto con el queso guayanés, colocar la lechuga, la rodaja de tomate y otra de aguacate. Una vez que rellene la arepa, colocar las salsas de cilantro, maíz y picante a tu gusto, y ¡buen provecho!

Si no te ensucias los dedos con salsa al comerte esta deliciosa arepa, significa que ¡no le pusiste suficiente! ;)





«Simón, tus arepas son ¡muy mexicanas!»

Para Simón y Sabrina Figuera, las arepas son «amor, calor y sabor», y las venden desde 2012 en su tienda, por delivery, en caterings privados y Pop Ups. Las ofrecen rellenas de pabellón, pollo, vegana y vegetariana; el ingrediente que no le puede faltar a la hora de hacerlas es el aceite onotado ¿Y dónde consigue el onoto? En tiendas multiculturales o distribuidores locales.

En una ocasión se quedaron por un tiempo sin cocina, y nos dice « la perseverancia y paciencia fueron la solución. Lo que hace a este negocio especial es el continuo aprendizaje y las ganas de superarnos a nosotros mismos».

A la hora de hacer las arepas —este venezolano residiendo hace años ya, en Suiza— coloca primero el agua como lo enseñaron Noerkis «la comadre» y Elio Moya; y disfruta hacerlas escuchando su *playlist* e imaginando la cara de felicidad de los comensales. «I Love Arepa fue la forma de reinventarme en un nuevo país. Descubrí destrezas en mí que ni yo mismo conocía y que me generaron parte del ingreso familiar».



Este *arepa lover* nos habla de una de sus creaciones, la arepa Fritata «Es una de mis arepas favoritas. No está en el menú. La como a diario y me aporta los nutrientes necesarios para empezar el día. Consta de una tortilla de huevo con los ingredientes que tengas en tu nevera. Es sencilla, *anti food waste* y le gusta a todo el mundo».

Pollo loco, Lucerna, Suiza.

¿Qué hacer cuando llegas a un país donde casi ni encuentras la harina de maíz? Pues así comenzó nuestro camino: descifrando el paladar suizo. Un país poco acostumbrado a comer cilantro, picante o caraoatas negras... Entonces hubo que adaptarse a los ingredientes que encontramos en la ciudad... ¡Tien- das mexicanas! ¡A huevo! Parafraseando a Sumito, «sabores de maleta».

Para el pollo

Mejor que pechuga, por la grasa cerca del hueso y la piel, es el muslo completo del pollo.

- 1 kilo de muslo entero deshuesado
- 1 cabeza de ajo
- 1 chile guajillo
- 1 chile ancho
- 2 tomates rojos
- 1 chile de árbol



- 1 cebolla
- 1 pimentón
- 200 g de cilantro
- 1 clavo de olor
- 1 hoja de laurel
- Aceite onotado
- Sal y pimienta

Cortar los muslos en cubos de 3 cm aprox. Reservar y refrigerar.

En una olla hervir a fuego medio (150°C) los dos tomates, chiles ancho y guajillo, media cebolla, 50 g de cilantro, media cabeza de ajo en agua con una pizca de sal. Cuando llegue al hervor apagar, reposar, licuar y refrigerar. Una vez frío integrar al pollo con una pizca de pimienta, reservar y refrigerar. Intentar retirar el clavito... :D

En una olla con una taza de aceite onotado, sofreír picaditos la media cebolla, el pimentón, la media cabeza de ajo, 100 g de cilantro, agregar media cucharada de sal y otra de pimienta. Revolver.

Agregar primero la mitad del pollo, sellar y retirar, posteriormente agregar el resto del pollo y sellar. Recordar que queremos crear costra a la piel y grasa para darle mejor textura. Subir la temperatura a 200°C y una vez alcanzada, añadir la mitad de las presas de pollo escurriéndoles la marinada en lo posible para evitar sancochar, queremos sellar y una vez logrado, reservar. Repetir con la otra mitad del



pollo. Una vez sellada, mezclar con otra porción y cocinar con la salsa marinada a 150°C por 20 minutos, con la hoja de laurel. Apagar.

Montar las arepas como usted acostumbre a hacerlas y rellenarlas: Pollo loco también puede acompañarse con plátano frito, frijoles, carotas y queso de su preferencia. Y coronar con el resto del cilantro. ¡Delicioso!

Prepararse, poner en práctica lo aprendido.
Investigar y nunca perder el hambre por aprender más.





«Mejor piropo: ¡igualita a las de mi mamá!»

«**L**a arepa es un regalo de Venezuela para el mundo», con esta filosofía Bárbara Guevara, caraqueña radicada en México, elabora arepas desde hace 9 años en Los Chamos Restaurante. Comenzaría por necesidad y nostalgia su emprendimiento, y conseguiría brindar un patrimonio a sus sobrinos y un ingreso estable para la familia que iría viniendo de a poco a México.

Disfruta de hacer las arepas amasando poquito a poco hasta conseguir una masa uniforme. Coloca primero la harina y luego el agua, la enseñó a hacer arepas su mamá, Marilé Guevara; pues su abuela siempre la regañaba por la forma de amasar. El ingrediente que no le puede faltar es el queso, y las considera especiales por el amor con el que se hace cada una de ellas, y por el hecho de que los cocineros sean mexicanos.



En Los Chamos Restaurante pueden encontrar arepas rellenas de reina pepiada, carne mechada, pollo guisado, llanera, cabimera, perico, jamón y queso, solo queso, plátano con queso, pabellón, y su receta estrella: con aguacate, tomate, plátano y queso.

El momento más difícil para el restaurante fue durante la pandemia del covid-19 que ocasionó un desplazamiento de los venezolanos residentes en México a Estados Unidos, lo que se llevó a una gran parte de sus clientes fijos. Sin embargo, Barbara Guevara y su equipo permanecieron abiertos para no dejar de dar a conocer a las arepas. «Las arepas son un tema de conversación, no importa en qué situación se encuentre una. Y de hecho se forman vínculos enormes con ellas en la mesa. Eso es lo que nos hace seguir hacia adelante, buscar nuevas formas de que las personas las conozcan», dice orgullosa esta embajadora de la arepa.

**Confiar en lo que sabes
y buscar aprender de alguien
que lo hizo primero.**



Arepa de perico mexicano

Si vas a hacer una «arepada», multiplica estos números por el número de personas a las que vas a invitar a desayunar.

Para hacer las arepas (5 personas):

- 2 tazas de harina de maíz precocida
- 2 y $\frac{1}{2}$ taza de agua a temperatura ambiente
- 2.5 g de sal
- 1 bol grande
- 1 budare o plancha con superficie antiadherente.

En un bol grande coloca el agua con la sal. Es importante aclarar que si te sabe a agua de mar, te van a salir saladas las arepas, así que echa sal con moderación. Una vez disuelta la sal, añades la harina poquito a poco, amásandola hasta que no sientas grumos y esté toda firme. Déjala reposar unos minutos, mientras se calienta la plancha, budare o sartén donde vayas a poner tus arepas a cocinar.

Haz bolitas de masa de unos 150 g y aplástalas hasta que tengan un centímetro de espesor. Mientras más gruesas, más tardarán en cocinarse, así que hazlas delgadas. Ahora, la pregunta del millón: ¿con tapa o sin tapa? Con tapa primero, para que se forme la costra unos 7 minutos, y después las destapas para que se cocine del otro lado. ¡El cielo es el límite en cuanto al tostado de las arepas!

Mientras las arepas se cocinan, es hora de prender la sartén donde vas a hacer el periquito mexicano. ¡Ojo aquí, prendes a fuego medio. Nosotros recomendamos que sea una sartén de teflón por su superficie antiadherente, a fuego bajito para que no se te quemen los huevos. Y para revolver una cuchara de palo. ¿Listo? Empecemos.

Para el perico mexicano:

- 2 huevos grandes
- 50 g de cebolla picada en cuadritos
- 100 g de tomate o jitomate picado con todo y semillas
- 2 g de sal
- 1 cucharadita de aceite
- Chile serrano o de árbol (opcional)

¡Espera! No le vayas a poner el aceite todavía. Dale unos minutos para que la sartén se caliente y el aceite suene. Estos minutos aprovéchalos para cortar la cebolla lo más chiquito que puedas. Y después se la echas al aceite. No dejes que se dore mucho porque sabrá a quemado el perico. El jitomate (como dicen los compitas mexicanos), lo puedes cortar un poquito más grande para que le de color al perico. Añádelos al sartén y que empiecen a cocinarse con la cebolla.

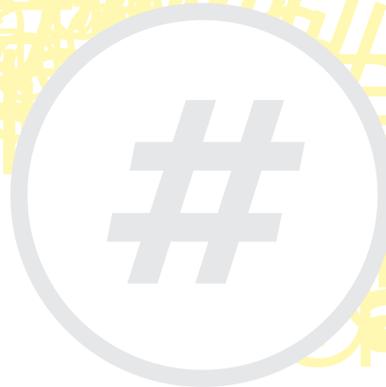
Para los fanáticos del chile, este es el momento de picar los trocitos de chile que quieras para que el perico empiece a «cantar». Antes, asegúrate de desvenar los chilitos y quitarles las semillas, sino serás *Speedy González*.

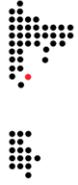


Necesitas unos dos o tres minutos antes de añadir los huevos a la sartén. Una vez que los echas, revuélvelos con la cebolla y el jitomate (y los chilitos si decidiste echarlos) hasta que se incorporen en una mezcla cremosa. Una vez que cambia de color, ya está listo para servirse.

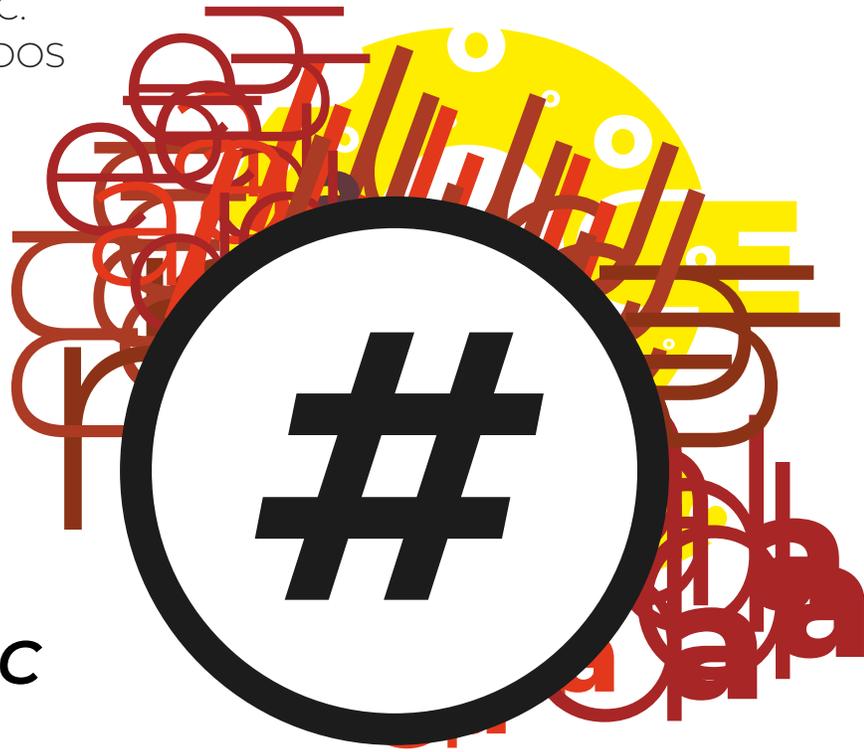
Lo que más nos gusta de esta receta es que para el momento en que está listo el perico, ya las arepas suenan hueco, lo que indica que ya están listas.

Abre las arepas, echa unas cucharadas de perico y decora con unas hojas de cilantro para que se vean hermosas.





Washington DC.
ESTADOS UNIDOS



**AREPA
Zone LLC**

@arepazone

«Me dijo que al probarlas se había transportado a su niñez...»

Para Gabriela Febres, una de las experiencias más hermosas de su vida fue aprender a hacer arepas junto a su abuela. «Nos recuerdo claramente, reunidas en la cocina, ella con sus ganas de enseñar y yo con mis ganas de aprender. Con paciencia y cariño, mi abuela me reveló todos los secretos: la medida justa de la harina, el agua tibia para amasar, el toque de sal. Pero el fundamental fue: la importancia de cocinar con el corazón. Cada vez que las preparábamos, ella me contaba historias de su infancia, de la familia. Y yo escuchaba con atención. Hasta el sol de hoy mi abuela recuerda aquellos momentos y se enorgullece de ver hasta donde hemos llegado».



Todo comenzó en el año 2011, cuando Gabriela asistió a ver un partido de La Vinotinto en un bar donde se reunían los venezolanos; allí conoció a Alí Arellano, dueño de una distribuidora de productos, la mayoría centroamericanos, para el área de Virginia, Maryland y Washington DC. Entonces, Gabriela le propuso asociarse para llegar a la comunidad venezolana, y así nació Antojitos de tu País, una distribuidora

de productos venezolanos. «El crecimiento fue tal, que los mismos clientes que nos compraban queso guayanés, una lata de Pirulín o los tequeños, nos pedían que abriéramos un restaurante, un lugar para reunirse. Abrir un local era costoso, por eso nos la ingeniamos...»

Y así un 7 de abril de 2014, Gabriela Febres y Alí Arellano, socios, pusieron a rodar un Food Truck por las calles de



Virginia y Washington, DC, dando a conocer sus arepas rellenas de Reina Pepiada, Sifrina, Canosa, Catira, Queso, carne mechada, pernil, pollo mechado, entre muchas otras. Arepa Zone cumplió nueve años en abril del 2023. «Hemos llevado nuestro negocio, que empezó con tan solo un Food Truck y una empleada, a una empresa con 62 empleados y seis locales, y un séptimo que está en construcción. Nuestro mayor orgullo es poder brindar empleo a 62 personas, y seguir construyendo paso a paso la gran empresa que es, hoy en día, Arepa Zone».

Una vez llegó una pareja al restaurante, era una señora venezolana con su esposo norteamericano. La señora

pidió una arepa de carne mechada. Después de terminar de disfrutar su almuerzo, la señora se acercó a la caja registradora, y entró en llanto. «Por un momento, yo no entendía qué estaba sucediendo. El esposo confundido me miraba buscando respuestas... pero ambos estábamos igual de desconcertados. La señora se calmó, y pudo explicarnos que la carne mechada le supo igual a la que hacía su abuela; que se había transportado a su niñez. Inmediatamente salí del área de la caja registradora para darle un abrazo a esta señora, que había manejado más de dos horas para probar un pedacito de su país. No hay mejor halago... porque los platos de las abuelas

brindan años de tradición y ese calor del hogar venezolano.

»Para un venezolano, la arepa es un símbolo de creatividad, de la capacidad de hacer mucho con poco. Con tan solo harina de maíz, agua y un poco de sal, se crea una deliciosa y nutritiva comida que se complementa con queso, aguacate, carne mechada o caraotas. La arepa es el desayuno de cada día, el

almuerzo que se comparte en familia, el bocado rápido de la calle y el antojito nocturno después de una fiesta. Es la expresión de la diversidad y la fusión de culturas en Venezuela, donde cada región tiene sus propias variantes y recetas secretas. La arepa para AREPA ZONE, no es solo nuestro negocio, es parte de nuestra vida».



Crea un plan de negocios detallado que incluya objetivos a corto y largo plazo, proyecciones financieras y estrategias de marketing. No puedes hacer todo solo. Rodéate de un equipo de personas talentosas y apasionadas que compartan tu visión y te ayuden a llevar tu negocio al éxito, y por supuesto ¡No te rindas!

Arepa La Canosa

Nuestra receta estrella sin duda es la carne mechada. Por eso esta arepa forma parte de nuestros *best sellers* desde el momento de la apertura. Es nuestra receta de abuela. Les dejamos nuestra receta más aclamada, en este caso dejamos la cantidad ideal para 5 personas.

Para la Carne mechada

- 1 kg de falda
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 4 o 5 cucharadas de tomate natural triturado
- 1 vaso de vinotinto
- 1 cucharadita de ají dulce triturado
- Unas ramitas de tomillo fresco
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de comino molido
- Pimienta negra
- Aceite
- Agua
- Sal

Limpia la carne de grasa, y sazonar con sal y pimienta negra. En la olla poner 4 o 5 cucharadas de aceite, y cuando esté caliente meter la carne y dorarla a fuego fuerte por todos los lados. Cuando esté bien doradita, retirarla del caldero y reservar.

En la misma olla y con el mismo aceite de dorar la carne, hacer el sofrito. Primero poner los ajos picaditos hasta que se doren ligeramente, luego añadir la cebolla cortada en cuadraditos

pequeños y dorar a fuego lento hasta ver que la cebolla está traslúcida y blanda. Añadir entonces el pimentón picado pequeño y cocinar todo junto removiendo de vez en cuando para que no se pegue.

Añadir el tomate triturado, sólo que cubra el fondo de la olla, y dejar cocinar un par de minutos más. Ahora añadir el ají dulce, el tomillo, el laurel, el comino y la carne; y rehogar todo por un minuto. Añadir el vino, sal al gusto y agua hasta que cubra la pieza de carne y dejarla sancochar alrededor de 3 horas.

Una vez esté la carne suave y se pueda mechar sin esfuerzo, retirarla de la olla, dejar que enfríe y desmenuzar separando la carne por mechones. Se puede hacer fácilmente con las manos, la carne se deshace sola si está bien hecha.

Incorporar de nuevo la carne mechada a la salsa que quedó en la olla, y poner de nuevo al fuego para que la salsa reduzca y la carne se impregne bien de su sabor, removiendo con frecuencia. Al ver que la salsa ha reducido, ya estará lista, se puede dejar la carne con más o menos salsa. Al gusto, según el uso que se le vaya a dar.

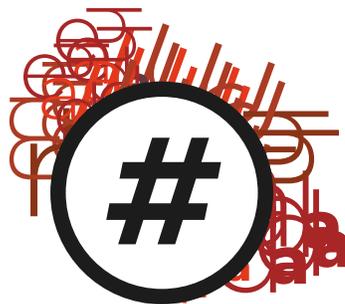


Para hacer las arepas

- Harina de maíz precocida
- Agua tibia
- Una pizca de sal
- Aceite de oliva

Colocar el agua y una pizca de sal en un tazón; agregar poco a poco la harina y remover con una cuchara. Esperar unos tres minutos hasta que la masa tome un poco de consistencia. Luego amásarla vigorosamente hasta que no se pegue de los bordes del envase. No debe quedar ningún grumo. Formar esferas del tamaño de una naranja y luego aplástarlas con las palmas de las manos hasta obtener unas arepas circulares de unos diez centímetros de diámetro.

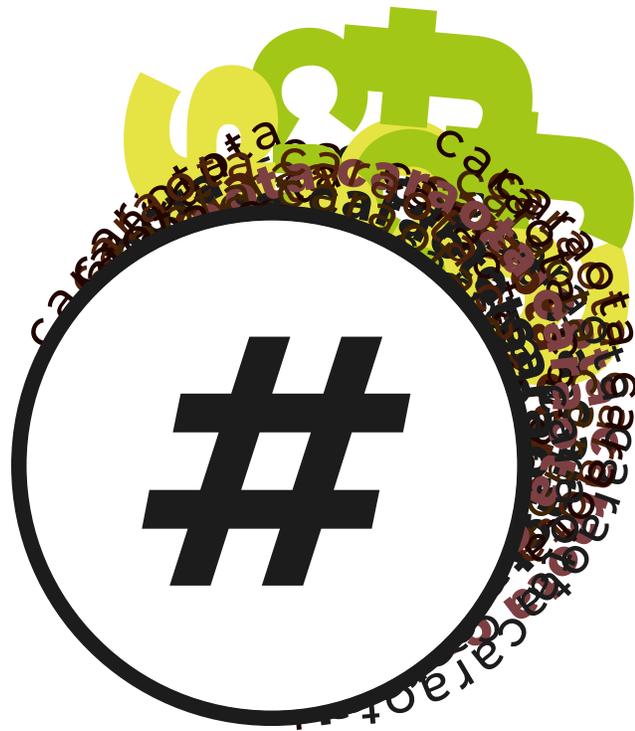
Colocarlas en el sartén y cocinar con tapa por unos cinco minutos; destapar y dar vuelta a las arepas. Si se desean las arepas muy crujientes, puede introducirlas en el horno unos 10 minutos a fuego medio 180 °C. Las arepas se abombarán ligeramente y si las golpea suavemente, producirán un sonido hueco.





ESTADOS UNIDOS

AREPAS
La Gocha
@arepaslagocha



«Las mejores arepas y lo mejor ¡saludables!»

Jenny Arráiz ama hacer arepas. Siempre vio a sus abuelas, a su mamá, a sus tías hacerlas y ellas se lo gozaban. «Pues así me lo gozo yo, y más porque las hago con mi esposo que es chileno, pero aprendió hacer arepas. ¡De hecho creo que es quien las hace mejor!» Para ella la arepa es recordar su infancia, las visitas a casa de la abuela «donde nos esperaban con unas buenas arepas, ¡finitas por cierto!» Comenzó como un negocio casero, luego se hizo el único sustento en un duro momento económico, «y ahora es nuestro negocio donde ya no usamos la cocina de nuestra casa sino que tenemos ¡nuestra propia cocina para hacer las arepas!» Ya tienen ocho años con este exitoso emprendimiento. Son hechas con amor, y además las hacen pensando en ese cliente que cuida su salud y quiere comerse una arepa realmente saludable hecha con ingredientes orgánicos. Siempre llevábamos arepas a las reuniones de nuestros amigos porque todos me decían: «Gocha trae tus arepas son demasiado deliciosas», así lo hacía. Un día, un amigo nos dijo que deberíamos vender las arepas, en ese momento no le prestamos mucha atención. Hasta que pasando por una situación financiera un poco difícil, mi esposo y yo nos miramos a la cara, y dijimos: «bueno lo único que tenemos para poder salir de esta situación económica son las arepas».



Así que comenzaron a vender arepas a todos sus conocidos y amigos que en principio disfrutaban de sus arepas en los «compartir» que hacían. «Se convirtieron en nuestros clientes, y se corrió la voz de boca en boca».

Al principio hacían las arepas de maíz con espinaca, chía, linaza, avena y zanahoria. En aquel momento utilizaban solamente harina de maíz, y el paquete que ofrecían era de cinco arepas precocidas, selladas al vacío y con esos sabores. «Al tiempo comprendimos la necesidad del mercado, ya que muchas personas nos pedían arepas, pero que por favor no les colocara harina de maíz porque tenían condiciones médicas —celiacos, diabéticos y otras— que no les permitía consumir maíz». Fue en ese momento cuando decidieron innovar con la masa de la arepa, y comenzaron a amasar, pero con harinas de almendras, coco, linaza; y además agregaron al menú sabores nuevos: calabaza, batata, remolacha, quínoa, así como también las hicieron en un 100% de yuca, plátano maduro y verde. Hoy en día las arepas La Gocha son consumidas y recomendadas en todos los EEUU.

Al tiempo de esa acertada decisión una amiga de la infancia que hace mucho tiempo no comía arepa debido a que fue diagnosticada con una enfermedad autoinmune, la cual su hija heredó, me escribió algo que quiero compartirles:

Cuando un venezolano deja su tierra, sea cual sea la razón, el budare o el tostiarepa tienen su espacio seguro en la maleta. ¡Es que la arepa es de las pocas cosas que nos podemos traer! No es como la música del carrito de helados Efe o Tío Rico; como la Cruz del Ávila que se enciende todos los primeros de Diciembre, como el olor a un guayoyo recién colado. Nada de eso cabe en una maleta, pero la arepa siempre se viene con nosotros... hasta que te diagnostican con una enfermedad autoinmune. Ese fue mi caso. Hace más de diez años fui diagnosticada con Celiacía y si bien es cierto que hubo alimentos a los que rápidamente me acostumbré a sacar de mi menú, con la arepa no tuve la misma suerte. Probé mil y una recetas, pero nada pudo sustituir una arepa un domingo por la mañana con un buen perico. Hasta que La Gocha con sus arepas me devolvió ese pedacito de hogar que pensé nunca más iba a volver a visitar. El regalo no solamente fue para mí, también lo fue para mi hija quien heredó mi condición. El poder rellenarle una arepa de Yuca (las favoritas en este hogar) con pollo y aguacate, y escucharla decir con su acento gringo: «Reina Pepiada», ¡me llena de orgullo! Un orgullo que solo un venezolano puede entender. Arepas La Gocha ha sido un regalo para nuestra salud y para el corazón. Gracias por devolverme mi desayuno de domingo. La música del carrito de helados la escucho en el recuerdo; a La Cruz del Ávila la veo encenderse a través de la pantalla de un teléfono, ¿pero a la arepa? ¡Ahora las arepas llegaron a nuestra casa para quedarse y no irse más!

**Sean perseverantes, que nada los detenga.
Lo económico no es un impedimento
para lograr lo que se propongan.**





Arepa de plátano verde con camarones al Pilpil

Para los camarones

- 1/4 de kg de camarones
- 1 cucharada de *ghee*
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- Hojuelas de chile molido
- Sal rosada y pimienta

El primer paso para realizar la receta es prelistar los ingredientes.

Llevar una sartén a fuego medio y adicionar el aceite de oliva y la mantequilla. Una vez caliente, agregar el diente

de ajo previamente picado para aromatizar la preparación. Cuando el ajo esté dorado agregar los camarones. Añádeles el ají, la sal rosada y pimienta al gusto, deja saltear los camarones por cuatro minutos.

El Pebre (así le dicen en Chile)

- Tomate
- Pimientos rojo, verde y amarillo
- Cebolla
- Cilantro
- Sazonado con aceite de oliva, sal y pimienta

Picar los vegetales muy pequeño, y mezclar todos los ingredientes.

Para las arepas de plátano verde

- 2 plátanos verdes
- 1 toque de sal rosada

Calentar en una olla el litro de agua con la sal. Pelar los plátanos y cortar los en trozos; colocar dentro de la olla con agua, sal y limón; cocinar hasta que estén blandos para hacerlos puré.

Hacer el puré aplastando los plátanos sancochados con un tenedor, pero si le queda muy grumoso, puede utilizar un procesador para que no queden trozos muy gruesos.

Amasar y formar seis bolitas, para luego aplastarlas formando una especie de rueda o círculos aplanados. Cocinar en una plancha a fuego medio-alto, hasta que tengan una superficie fina y crocante, unos dos minutos por lado aproximadamente.

Para servir

Al estar lista la arepa, procederemos a abrirla y rellenar colocando una cama con el pebre, los camarones, y del jugo que expulsaron los camarones con el ajo y el ají colocamos un poco para darle ese sabor picante.

Ahora, sí. ¡A disfrutarse una buena arepa La Gocha con sazón chilena! Les aseguro que se deleitarán tanto como nosotros.





Milán
ITALIA



«Unos extranjeros que pasaban por Milán dijeron que era la mejor comida que se habían comido».

Y ¿Cómo unir lo ecológico, Italia, las arepas y los viajes? En 2015, la alcaldía de Milán quiso hacer más ecológica la ciudad e impulsar el uso de bicicletas; además abrió una licitación de Street Food, y los ganadores tendrían acceso para trabajar en el centro, cerca del Domo.

Entre los proyectos ganadores estuvo el de Pedro Hernández y Mónica Cabras, pareja intercultural que presentó una fusión de la gastronomía venezolana e italiana, y el hecho de ofrecerlo en una arepa de harina de maíz lo convirtió además en una alternativa para quien necesitara comer sin gluten. Lo llamaron El Caminante.

«El Caminante es mi historia, un chamo de 35 años, inmigrante, que venía viajando por el mundo conociendo culturas, gente bella, tradiciones, hasta llegar a esta tierra donde me enamoré, estudié y decidí asentarme, pero sin dejar de caminar», nos cuenta Pedro Hernández.





En el 2012, antes de comenzar el negocio, Pedro hizo una investigación de mercado de las arepas a nivel mundial, y en qué ciudades habían areperas, «me di cuenta que nuestro proyecto de arepas gourmet era el primero en el mundo en unir las dos gastronomías, venezolana e italiana, y aparte de, somos los pioneros de la ventas de arepas en Italia en Food Truck».

Fue a su esposa y diseñadora de moda, la italiana Mónica Cabras, a quien mientras trabajaba entre Los Ángeles y New York, le vino la idea de montar un Food Truck en Milán uniendo las dos gastronomías creando la «arepa perfecta».

Para Pedro Hernández, venezolano, la arepa «es mi niñez, familia, amigos, es Venezuela, lo es todo». Lo enseñó a hacer arepas su mamá, y es su negocio principal en todos los aspectos, atribuye su éxito a la unión entre las dos gastronomías de Italia y Venezuela, «y al amor entre mi esposa y yo».

Mónica Cabras es de Alghero, Cerdeña —una ciudad de ensueño de donde vienen las mejores langostas del mundo—, «y por eso nuestras recetas se hacen con ingredientes autóctonos, como el queso pecorino y el aceite de oliva».

La mayor parte de la clientela de El Caminante es europea, en su mayoría italianos. Aman las arepas y suelen comerlas para el almuerzo o la cena. La arepa favorita es la Reina Pepiada, conocida en El Caminante como «Arepa Caracas». Ya cumplieron ocho años de iniciar la aventura del Food Truck, y lo que sigue disfrutando Pedro, el caminante, es cuando el cliente le da el primer mordisco y dice « ¡qué rica es! ».

Donde sea que estén monten un negocio de arepa porque la arepa gusta.... Así sea un negocio pequeño. ¡Sí se puede!

Arepa Alghero

Masa para 5 arepas:

- 1 taza de harina de maíz blanco precocida
- 1 ¼ tazas de agua
- ½ cucharadita de sal

Verter el agua en un recipiente. Agregar la sal e incorporar la harina de maíz precocida, poco a poco, mezclar hasta obtener una masa suave. Dividir la masa en 5 porciones. Formar bolas y aplanar con las manos, hasta obtener unos discos de 10 a 12 cm. Cocinar en una plancha a fuego medio por 5 minutos de cada lado. Abrir por un costado y rellenar.

Para el pesto:

- 5 tomates secos
- Piñones tostados
- Parmesano rallado
- Mejorana troceada
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

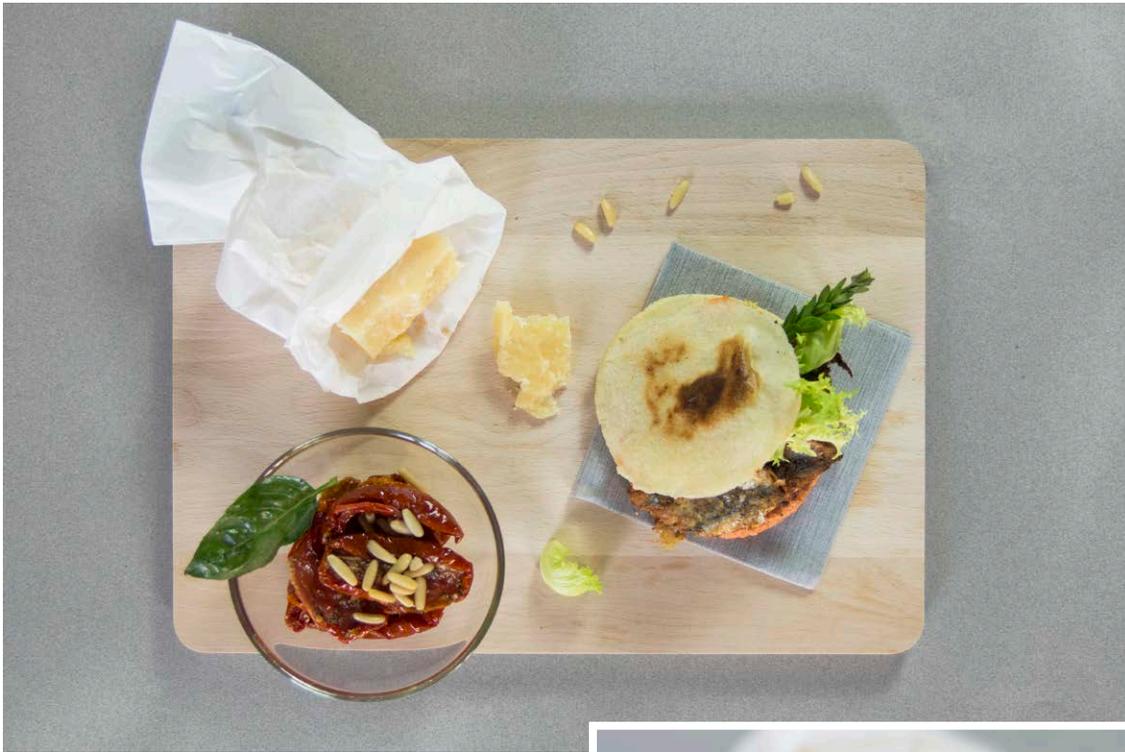
Preparar el pesto de tomates secos triturando en la batidora los tomates escurridos, los piñones tostados, el parmesano y el aceite EVO; sazonar con sal y pimienta si es necesario, y añadir la mejorana troceada.



Para las sardinas rellenas:

- 10 sardinas caciocavallo
- 5 lonchas de Provolone forte del largo de un dedo y de unos 4 milímetros de espesor
- Pan rallado
- Ensalada de escarola
- Aceite de oliva virgen extra
- Cristales de sal

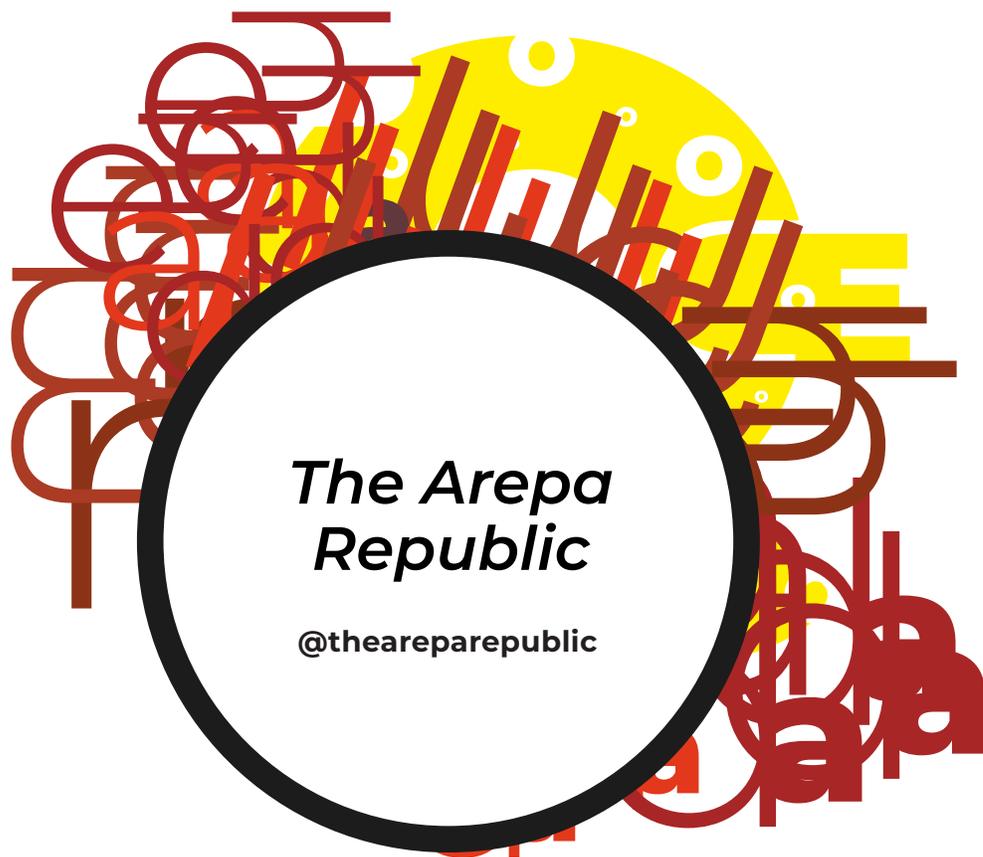
Limpiar las sardinas, abrirlas, quitar espinazo y cola, sazonarlas por el lado de la carne con sal y pimienta, luego preparar las sardinas rellenas colocando 1 loncha de queso provolone sobre un filete y cerrar con otra sardina procurando sea del mismo tamaño, presionar duro y pasarlo por el pan rallado (muy fino). Cocinar las sardinas a la plancha con un poco de aceite unos 2 minutos por cada lado, sazonar con los cristales de sal.



Para servir, por arepa:

Abrirla, comenzar con una cucharada de pesto de tomate, $\frac{3}{4}$ de sardinas rellenas (depende del tamaño), y poner a gusto la ensalada verde rizada ligeramente sazonada con aceite y sal.





«Me lo dijo una venezolana de Barlovento que vino de visita a Canadá, que ella nunca se imaginó que se iba a comer una arepa acá, ¡mejor que las que se había comido en Venezuela!»

Luis Córdoba, venezolano residiendo en Canadá, vende las arepas de maíz con sus rellenos tradicionales desde hace ocho años en su restaurante y en su Food Truck, ambos pertenecientes a The Arepa Republic, constituida junto a su esposa Verónica Hernández. Como a muchos venezolanos, quien le enseñó a hacer las arepas fue «Mi mamá»; y considera que la arepa es nuestra mejor embajadora a nivel mundial. De hecho, lo que más disfruta Luis es explicarle a la gente que no conoce la arepa de qué se trata, de dónde proviene y cómo se debe comer.



Cuando vivía en Venezuela tenía una empresa de catering en donde ofrecían arepas para fiestas; y al llegar a Canadá comenzó a venderlas en mercados locales. Su esposa Verónica se encarga de la administración y de llevar las redes, él es el «operador». Ya con el tiempo decidieron abrir el primer Food Truck de arepas del país. «Quizas el momento más difícil fue el arranque del restaurante, ¡nos tomó bastante tiempo su búsqueda! Al final de dos años lo conseguimos e inauguramos en 2018. Para continuar nuestra expansión, actualmente nos encontramos franquiciando nuestro concepto».

Y ¿qué hace que sus arepas sean especiales? «Nos hemos siempre enfocado en una propuesta tradicional, y eso le encanta al público canadiense, ellos buscan los auténticos sabores de cada país, y ¡es lo que les ofrecemos!»

Entre muchas anécdotas, recuerda Luis Córdoba, una que le divierte: «Una vez que llegó una chica canadiense con una nota hecha por su amigo venezolano en donde decía: *Dale a ella una arepa Pelúa pero hazla como si fuera para ti*».

**Mantener la calidad y la consistencia en
¡todos los ámbitos del negocio!
Y a no desmayar pese a las circunstancias.**



Arepa La Vegana

Para la masa

- 1 taza de harina
- 1 ½taza de agua
- ½ cucharita de sal

Mezclar los ingredientes hasta obtener una masa suave. Hacer bolitas de aproximadamente 150 g, aplanar y cocer por ambas caras en un sartén con poco aceite a fuego medio, entre dos y cinco minutos por cada lado, hasta que se forme una costra dorada.

Para el relleno vegano

- 1 tomate en rebanada
 - 1/2 aguacate Hass en rebanadas
 - Chimichurri al gusto
 - 1 berenjena en rodajas
 - Mixtura de verdes a tu elección
- Pintar las berenjenas con chimichurri o la salsa vegana de tu preferencia. Grillar las berenjenas hasta que estén tiernas.

Para servir

Abrir la arepa, agregar mixtura de verdes, rodajas aguacate y tomate, las berenjenas, agregar mixtura de verdes adicionales y agregar más salsa. Acompañar con una crema de auyama o una ensalada con aderezo de moras y papelón con limón.





Santa Arepa

@santaarepastreetfood



**«No se comen las arepas de la casa pero las de Santa Arepa sí. Jajaja».
Piropo clásico entre parejas venezolanas-suizas.**

Desde hace 8 años, los suizos disfrutan de las arepas rellenas de pabellón tradicional o vegano, arepas de pollo frito vegano con mayonesa picante o de limón y cilantro, y muchas otras delicadezas, en *Street Food Festivals*, *Pop Ups* y mercados de Navidad, gracias a Santa Arepa, emprendimiento felizmente llevado por la tachirense Adriana Rivera, nacida en Táriba, quien consigue los ingredientes más exóticos en las tiendas turcas.

«Encontrarnos coincide con entender que estábamos perdidos: durante muchísimos años no conocí la venezolanidad, porque mi salida de Venezuela fue anterior al momento en el que irse se convirtió también en identidad nacional, era muy pequeña para conocer el amor por la patria.

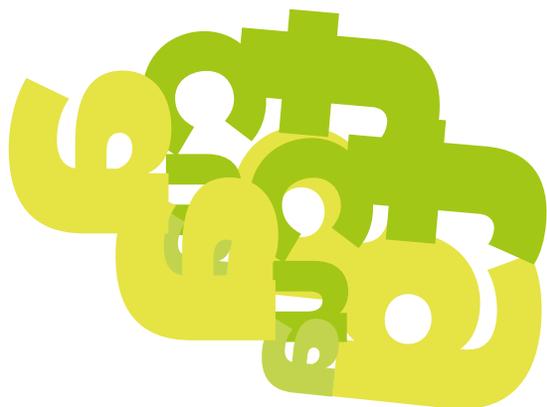
Todos los años de mi vida en Madrid fueron rodeada de españoles y fue donde aprendí a querer sus tradiciones: tortilla de patatas, invierno, El Retiro, croquetas, verano, el metro... una lista extensísima, pero había algo que no podía adoptar: «el pueblo». Todos los españoles tienen *el pueblo*: de sus abuelas, de sus padres, un lugar donde ir cada verano a ver a esos amigos de la infancia. Galicia, Castilla, la Mancha, Andalucía... Todos esos madrileños volvían a sus raíces, pero yo no volvía a Venezuela, era una realidad demasiado lejana para poder hacer una analogía. Ese era «*mi pueblo*», pero no lo entendí hasta mucho tiempo después».

Adriana Rivera, a quien la casualidad absoluta la hizo comenzar a vender arepas: «El verano de 2015 fui al *pueblo* más cercano que tenía: la casa de mis tíos, en Zürich. Empecé en un proyecto de mi familia, acabé haciéndolo mío y con arepas».

Allí empezó, escalón a escalón, a construir Santa Arepa: «con eventos, con los colegas con los que trabajé en esos eventos (desde el stand mexicano y sus taquitos hasta el stand holandés con sus *poffertjes*, y en otra ocasión con mi amiga gurayatí haciendo *naan*...), de les que aprendí técnicas, recetas y sobre todo, la pasión de compartirle un trocito de tu vida a alguien más: *Mira, esto me representa*». El ingrediente que no puede faltar en su cocina es *el tiempo*... «para amasar, para cocinar los guisos, para cortar los ingredientes uniformes, bonitos. El tiempo es indispensable para la buena cocina, en mi opinión, para cuidar todos los detalles».

El año 2020 fue sin duda uno de los momentos más difíciles de enfrentar, y a pesar de que el equipo de Santa Arepa lo pasó «con muchísima ansiedad, también hubo muchísima esperanza».

«Aunque llevo 22 años fuera de Venezuela encontré el camino de vuelta a mi venezolanidad a través de la cocina: la arepa es mi guía» Y lo que disfruta más Adriana de hacer las arepas es la repetición, «que el repetir el mismo proceso una y otra vez, me centre en el presente».





**Paciencia, amor y muchas ganas.
Los días más difíciles son los que más nos transforman.**

«El primer evento con las arepas fue en octubre de 2015, donde la Reina Pepiada se estrenaba, por lo que esta conversación se repitió durante todo el fin de semana: «Hola, me gustaría una arepa de pollo». Y cinco minutos después volvía el cliente: «Perdona, es que el pollo está frío». Y así, una y otra vez, devolvieron a la Reina, que quedó desterrada de nuestro menú hasta 2023, cuando nos visitó el único con el coraje de volver a enfrentarse a esto, Sumito Estévez. Ahora les encanta: hicimos la prueba este verano, inspirados por su visita. Hasta que llegó el valiente, hubo que buscar alternativas, así surgió la arepa de pollo frito. Es esta la receta que me gustaría compartir, pero además vegani- zada y sin gluten. Nada tradicional, pero una de las más queridas por la comu- nidad de fieles amantes del panecillo crujiente que es la arepa frita, veganos creyentes en un futuro mejor, celíacos que comen confiados (importantísimo: el público celíaco, un tema mucho más serio de lo que se considera y para los que la arepa es una isla paradisíaca) y amantes del aguacate».

Arepa de Cotufas de Pollo

Para 6 arepas

- 550g de agua
- 320g de harina de maíz precocida
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto

Hacer la masa agregando primero el agua, sal, aceite y a la harina de último. Formar arepas de unos 100g de peso cada una, y freír en abundante aceite caliente.

Para el « pollo frito»

- 500g de sustituto de *pollo* vegano Heura, Planted. (Hay infinidad de marcas)
- 250g harina de garbanzo
- 350-400 ml de agua
- Cereales de copos de maíz sin gluten
- Especias al gusto: pimentón ahumado, ajo y cebolla en polvo, orégano, cúrcuma y comino
- Sal y pimienta al gusto

Mezclar la harina de garbanzo con el agua y las especias. Agregar el agua de a poco para que quede como la masa de pancakes, no muy líquida para que cubra bien el *pollo*. Salpimentar.

Triturar los copos y mezclar con las mismas especias y sal. Reservar. Pasar el *pollo* por la mezcla líquida y luego rebozar con los copos de maíz triturados, y freír en abundante aceite caliente.

Mayonesa vegana de cilantro y limón:

- 100g de leche de soja
- Jugo de 2 limones
- Un puñado de cilantro
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- 5g de sal
- ¼ de cucharadita de azúcar
- 230g de aceite neutro

En un vaso alto, triturar bien todos los ingredientes, menos el aceite, con una batidora de inmersión. Agregar el aceite y triturar de nuevo con la batidora pegada al fondo hasta que empiece a emulsionar, se sube la batidora y se termina de batir todo el aceite hasta que quede la mayonesa. Se puede mezclar una parte con salsa picante, y así tener dos opciones de mayonesa vegana.

Para servir con Aguacates

Una vez esté todo preparado, armar las arepas con una capa de aguacate maduro en rodajas, los trocitos de *pollo* crujiente y la mayonesa de limón por encima.



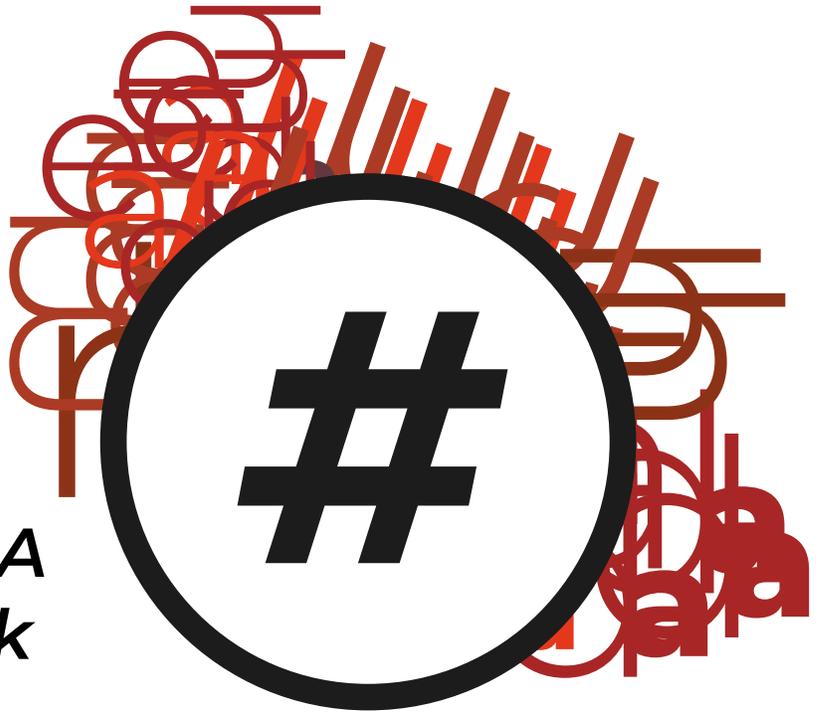


PANAMÁ



DELIAREPA Food Truck

@deliarepasoficial



**«Me acabo de sentir en mi casa» (Amo que me digan eso).
Me hace feliz regalar experiencias de amor, de añoranzas
y más cuando no estás en tu país.**

«**C**recí comiendo las arepitas de mi abuela, La Negra Bustillos», Eliza Campins es venezolana —todos por cariño le dicen Eli—, desde niña se la pasaba metida en la cocina acompañando a su abuela «la recuerdo levantarse en la madrugada para ir al negocio que estaba frente a la casa donde ella hacía las empanadas y las arepas; y cuando regresaba a casa siempre me traía de desayuno una arepita». Desde entonces coloca primero el agua a la hora de hacer la masa. Las vueltas que da la arepa la llevaron a Panamá y luego a emprender su propio negocio. «Mi esposo es panameño y nunca había comido arepas, un día le hice de cenar y le encantaron. Me dijo: 'deberíamos vender arepas'». En ese entonces, Eli tenía un trabajo tiempo completo que no le permitía hacer nada más. Sin embargo, aceptó hacerle unas mini arepitas para que sus amigos las probaran en su trabajo; fue un éxito. Para el siguiente fin de semana, su esposo Oscar Stanziola llegó a casa con un pedido de 20 arepas (de un día para otro), y



ese mismo día recibió otro. Comenzaron solo los días sábados para el desayuno, cocinaba full el viernes y madrugaba el sábado para hacer las arepas y salir a repartirlas, solo así podía cumplir Eli con su trabajo. «Era por *delivery*, de ahí el nombre: DeliArepas, por '*delivery*', 'delicioso' y por 'Eli'».

Por la pandemia, perdió el empleo por el que había salido de Venezuela, y con el que mantuvo durante 10 años su estabilidad laboral y económica. Lo superó con paciencia, muchas lágrimas, dejando pasar el sentimiento de frustración, y mucha fe. Mas «el hecho de haber empezado este *delivery* de fin de semana, cuando estaba con mi trabajo, me ayudó. Pues al momento de perderlo, pude mantener un ingreso. Al principio fue todo un hobby. Hoy en día es el sustento de mi hogar. Y la ayuda de mi familia». Como en pandemia solo podían salir de casa dos horas y por número de cédula, ella en ese horario tomaba los pedidos y salía a repartir.

Oscar y Eli habían invertido en un Food Truck antes de la pandemia, y cuando esta comenzó no pudieron abrir al público sino hasta que todo culminó. Fueron dos años del camión parado, deteriorándose, llevando agua y sol.

Deliarepas ya lleva seis años de haber emprendido esta aventura, y al día de hoy, en su Food Truck, las ofrece rellenas de carne mechada, pollo, pernil, Reina Pepiada, cochino frito, picaña, camarones, salchicha. ¿Qué las hace especiales? «Que las hago con amor y las cocino yo misma en casa, ya tengo mi receta estandarizada. Y el carisma y buena vibra de Oscar, mi esposo. ¡Cocinar, desde siempre ha sido mi pasión!»

Amen lo que hagan, un buen emprendedor siempre debe ser un buen estudiante. Arriésguense, sueñen bonito y día a día levántense con ganas de hacerlo realidad. Crean en Dios, y pónganlo como centro y socio del negocio.



La Marranita

por Eliza Valentina Campins Bustillos

Buscando brindar una fusión entre Panamá y Venezuela creamos La Marranita, es una arepa de harina precocida de maíz blanco, asada, rellena de cerdito frito, queso de mano, tajadas de plátano maduro, topping de pico de gallo, aguacate y la salsita de la casa. Una arepa para mí es Venezuela.



Para 16 arepas asadas de 150gr c/u

- 1kg harina precocida de maíz blanco
- 1.700 ml de agua potable
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de azúcar (opcional)

Preparación de la masa

En un bol se coloca agua, sal y azúcar y disolvemos. Poco a poco agregar la harina y al mismo tiempo ir haciendo movimientos envolventes para evitar los grumos, amasamos con amor, y dejar reposar 5 minutos la masa para que se hidrate muy bien.

Con nuestras manos hacemos las bolitas y deben pesar 150 g c/u. Llevarlas a una plancha o sartén ligeramente engrasado, a fuego medio, una vez podamos separar la arepa del sartén o plancha esta lista para voltearse. Asar por tres minutos, por cada lado.

Tips: Si la hacemos a fuego lento la arepa se cuartea, si la hacemos a fuego alto, se quema, por eso es muy importante el manejo del fuego para que ella se pueda inflar y asar al punto que queremos *Al dente*.

Para el relleno de cerdo

- 2kg de panceta de cerdo picado en cuadritos
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de paprika
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de orégano seco
- 250 ml de salsa inglesa
- 3 litros de aceite vegetal (Para freír)

En un bol colocar la panceta de cerdo, picada en cuadritos pequeños, y vamos a sazonar, con la salsa inglesa, sal, ajo en polvo, paprika y orégano seco, integrar todo y dejar reposar.

En una sartén de freír o freidora colocar el aceite, dejar calentar, una vez esté bien caliente proceder a freír el cerdito, hasta que este se dore y esté un poquito crujiente. Sacar y reservar.



Para el pico de gallo

- 6 tomates perita
- 1 cebolla blanca
- 1 rama de cilantro
- 1 limón
- 1 taza de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta al gusto

Picar todo en cuadrito pequeños, en una taza exprimir el limón, agregar el aceite de oliva, sal y pimienta y agregar esto a los vegetales ya cortados. Y tendremos un fresco y delicioso pico de gallo.

Para la Delisalsa de la casa

- 1 pimentón verde
- ½ cebolla blanca
- 6 dientes de ajo
- 1 rama de cebollín
- 1 rama de perejil
- 1 rama de cilantro
- 1 limón
- 350 ml de mayonesa
- Sal y pimienta al gusto

Llevar a un procesador de alimentos o licuadora los vegetales, una vez estén todos juntos y formen una mezcla verde colocar la mayonesa, el jugo del limón, sal, pimienta, y tendremos una delisalsa verde que te encantara.



Para el relleno:

- 2 plátanos maduros (6 tajadas por arepa)
- 1 rueda de queso de mano por arepa
- ½ aguacate rebanado por arepa
- 60g de pico de gallo por arepa
- 60g de salsita verde de la casa

Rebanar el aguacate, freír las tajadas.

Pasos para armar la arepa:

Siempre abre la arepa con un cuchillo de plástico, de esta forma, no se saldrá la masa de la arepa y quedara perfecta.

Abrir la arepa, colocarle la mantequilla, la rueda de queso de mano, las tajadas. Luego agregar la proteína (el cerdito frito) y por ultimo decorar con el aguacate. El pico de gallo y la salsa se agregan a tu gusto mientras vas saboreando cada bocado. ¡Espero que la disfrutes y que te guste tanto como a nosotros!



Medellín
COLOMBIA



«Siempre me han dicho que son las mejores arepas que se han comido».

«**M**i mamá tenía un pequeño negocio de arepas y empanadas, desde muy niño la ayudaba, y me tocó aprender», nos cuenta Pedro Luis Gallardo, quien desde hace años vive dentro del universo de la arepa. Ya es un estilo de vida, ha ganado festivales, le han nominado a mejor comida de Colombia, ha sido viral, y «considero que soy parte de una nueva generación de Areperas».

Inició hace ocho años, en Ciudad del Río en Medellín con un carrito. «La verdad fueron momentos muy difíciles, pero pude superarlos gracias a la constancia, la innovación y la ganas de llevar las arepas a otro nivel». Conexión Gourmet se ha enfocado en crearle un plus diferente a cada arepa, no son las tradicionales, tienen un amplio menú donde todo es totalmente artesanal: salsas, arepas, ahumados. Y la magia de un barril ahumador donde le dan un exquisito ahumado al carbón, a sus arepas y carnes. Se surte de diferentes proveedores y productores artesanales de Colombia y Venezuela.



Entre los rellenos estrella de su variada carta de fusión colombo-venezolana, la especialidad es rebanadas de «Costichic» ahumado en un barril por tres horas en carbón, acompañado de queso de mano y reina pepiada.

De los momentos difíciles, por supuesto, el inicio de la pandemia. Pasó de vender en un tráiler a vender arepas desde su casa. Sin embargo, no descuidó su producción ni calidad. Entre los ingredientes que no pueden faltarle, están una jugosa carne mechada, una buena pieza de Costichic ahumada, una buena guasacaca y la salsa de ajo. Este cuidado del producto consiguió lo visitara el *influencer* @TulioRecomienda, lo cual le dio un giro al emprendimiento. «Luego por cosas de Dios y del buen recibimiento del producto, empecé con una fama increíble a través de las redes sociales. Muchos me recomendaban, y así logramos abrir un local en plena pandemia y tener 7 empleados».

«Hoy en día cuento con dos locales, uno en Medellín y otro en Barquisimeto, Venezuela. Estamos creando nuevas experiencias a través de las arepas». En forma increíble siente Pedro que las arepas son parte de su vida y de todas sus historias. Ha podido ayudar a su familia en Venezuela, gracias a Conexión Gourmet, han ofrecido empleos en Medellín, y «hasta pudimos crear una fundación dónde regalamos arepas en las noches a los habitantes de la calle».

Sí se puede, no importa si no tienes mucho presupuesto, con tal de innovar, hacer un producto ganador, tener la actitud y amar lo que haces. Puedes empezar de cero y alcanzar grandes cosas.



Arepa Explosión de Sabores

Para hacer 5 o 6 arepas

- 500 g de harina pan
- 600 ml de agua o más en caso de ser necesario
- 3 cucharadas de aceite
- Sal al gusto

En un bol mezclar el agua, la harina, la sal y el aceite. Amasar hasta obtener una masa suave, una vez la masa esté lista debemos formar una pelota de 100 g, luego darle una forma plana y circular hasta obtener la forma correcta. Poner al fuego una plancha o sartén, cuando esté bien caliente colocar las arepas, bajar a temperatura media al minuto de poner la primera arepa. Las debemos ir volteando hasta que tengan el color y tacto crujiente que deseamos. El proceso puede llevar hasta unos 15 minutos.

Para el Pollo desmechado

- 350 g de pechuga de pollo
- 1 taza del agua del pollo
- 1 cebolla picada en cuadritos
- $\frac{1}{4}$ de pimentón rojo picado en cuadritos
- Un ají dulce picado en cuadritos
- 40 g de cebolla en rama picada finamente
- 40 g de cilantro picado finamente
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de comino
- Media cucharada de salsa de soya
- Onoto en polvo, al gusto, para pintar el aceite
- Sal al gusto

Lo primero que tienes que hacer es poner agua a hervir en una olla, no la llenes demasiado para que no se desborde cuando incorpores el pollo. Cuando el agua esté hirviendo, introduce las pechugas de pollo para que se cocinen. Pasados unos 30-40 minutos (dependiendo del tamaño de las pechugas), saca y deja que enfríen un poco. Desmechar el pollo y reservar. Mientras tanto, picar los vegetales y el ajo en trozos bien pequeños. Colocar una sartén en el fuego, calentar un poco de aceite y agregar los vegetales y el ajo. Añadir un poco de sal de una vez. Cocinar tres minutos a fuego medio removiendo de vez en cuando. Luego, agregar el pollo mechado más 1 taza de agua (el agua dónde se cocinó el pollo). Mezcla bien, añade el



onoto y verás como todo empieza a coger color. Cocina de 5 a 7 minutos, y prueba si tiene suficiente sal para añadir un poco más en caso de que sea necesario.

Para la Carne mechada

- 350 g de Carne de Res corte «falda»
- ½ cebolla picada en cuadritos
- ¼ de pimentón rojo picado en cuadritos
- Un ají dulce picado en cuadritos
- 40 g de cebolla en rama picada cuadritos
- 40 g de cilantro picado en cuadritos
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de comino
- Media cucharada de salsa de soya y media cucharada de salsa inglesa

- Para pintar aceite de onoto al gusto
- Sal al gusto

Colocar la carne en una olla a presión con el agua hasta la mitad de la olla y media cucharada de sal, usando este método de cocción la carne demorará cerca de 20 minutos en estar lista. Pasados los 20 minutos retirar del fuego y sacar la carne de la olla para que se enfríe. No tires la mezcla de la preparación pues la usarás más adelante.

Mientras la carne se enfría, proceder a picar todos los ingredientes restantes: cebolla, pimentón rojo, ají dulce, cebolla en rama, cilantro.

Cuando la carne se pueda manipular, deberás comenzar a mecharla.



Una vez desmechada, colocar en una olla o sartén grande el aceite y llevar a fuego medio. Una vez caliente agregar la cebolla, ajo, aliños y pimentón para realizar un sofrito. Cuando el sofrito esté listo y se comience a transparentar la cebolla, añade la carne, revuelve un par de minutos, agrégale un poco del caldo y añade sal y pimienta al gusto. Deja cocinar 5 minutos revolviendo y apágalo cuando esté seca la carne.

Para la Pulpa de cerdo

- 300 g de pulpa de cerdo
- Carbón de arguile
- Papel aluminio, un cuadro pequeño
- Aderezos: mostaza, orégano, inglesa, aceite y sal

Se debe picar el cerdo en cuadro, luego añadir el aderezo y amasar hasta que todo esté integrado, poner en un sartén a fuego medio y taparlo, cuan-

do esté en término medio prender el carbón y colocar en medio del sartén el papel aluminio y el carbón prendido, taparlo hasta que esté dorado. El carbón le dará un sabor ahumado al corte de cerdo.

Ya una vez que tengamos las proteínas listas procederemos a rellenar las arepas.

Contorno adicional

- 300 g de queso amarillo
- 1 aguacate
- 1 plátano maduro (tajadas o maduritos)

Para armar la arepa

Abrir la arepa, y rellenar con 50 g de carne mechada en una mitad de la arepa en la otra mitad 50 g de pollo mechado, luego añadir 4 tajadas de plátano, seguido a 50 g de corte de cerdo, encima 50 g de queso amarillo y por último una tira de aguacate.

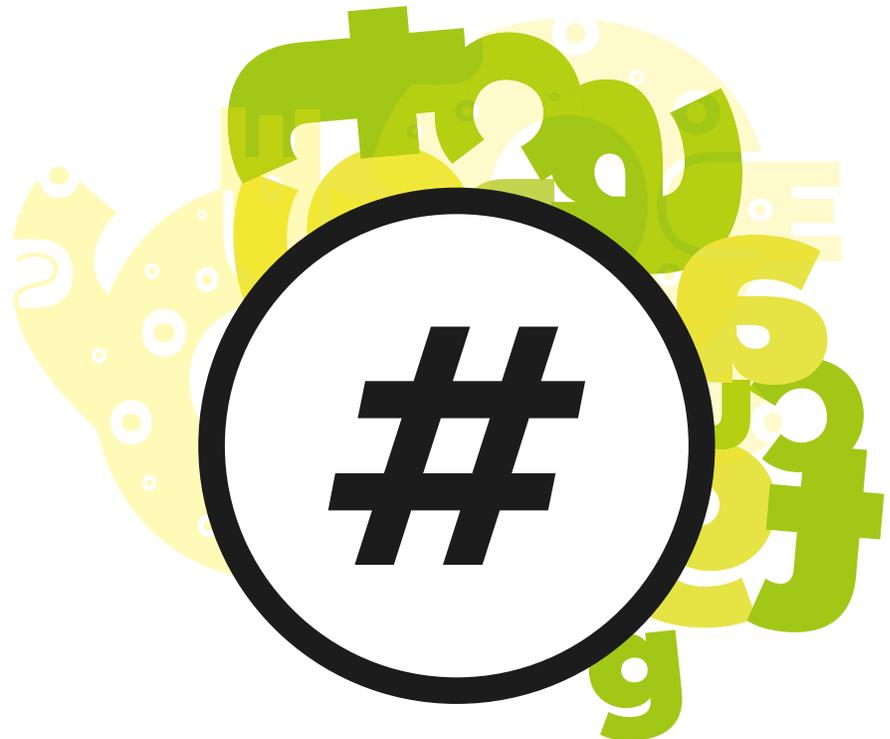


IRLANDA



Pacheco Venezuelan Street Food

@pachecovsf



«Felicitaciones a las mejores Arepas de Irlanda y sus islas vecinas»

«Pacheco es pacheco porque en Irlanda... ¡Qué pacheco! Y solo los venezolanos sabemos que significa sin tener que explicarlo, ¿o no?», dice una de las Andreas que divertida narra la aventura, ya llevan seis años vendiendo sus arepas en los mercados irlandeses. Y te las sirven rellenas de carne, pollo, jaca o yaca, garbanzos, quesos, plátano, caraotas, aguacate. Las recetas de estas dos socias provienen de generaciones de tradiciones familiares, lo que les permite mantener viva la autenticidad de los sabores. A Andrea Olivo quien le enseñó a hacer Arepas fue su amigo Leonardo, y «fue él quien me dijo: primero el agua y luego la masa!» Y a Andrea Figueira ¿quién le enseñó? «Mi mamá».

A las Andreas, venezolanas ambas, les encanta cocinar juntas, además adoran el aroma tan característico que se desprende de la arepa de maíz mientras se cocina en el grill, ya sea el día frío o lluvioso, y aun estando a miles de kilómetros de su país, ese olor las transporta a casa, las hace sentir como si estuvieran en Venezuela. En 2012, solo había un pequeño local en Dublín que vendía arepas, y siempre Andrea Olivo llevaba a sus compañeros de trabajo a comer allí, en un lugar mínimo en Temple Bar. «Recuerdo en particular un almuerzo en el que mi jefe irlandés me pidió volver a comer arepas, ¡ese momento me marcó!» Tiempo



después, ese lugar cerró y solo se hacían las arepas en su casa. Invitaba a amigos de diferentes nacionalidades a probarlas: irlandeses, alemanes, checos, españoles, argentinos, chilenos, franceses... Y poder compartir ese primer bocado de una deliciosa arepa con quien nunca antes ha tenido la experiencia, un *Arepa Virgin*, ver su alegría al probarla por primera vez es simplemente maravilloso. Los amigos pedían repetir la experiencia una y otra vez. Fue, en esas reuniones con amigos, donde surgió la idea de vender arepas».

Cuando dejó su trabajo, pensó en lo maravilloso que sería poder vender arepas en Irlanda. Comentó esta idea a su amiga del alma, « ¡mi hermana cósmica y socia, Andrea! », quien había emigrado para aprender inglés y trabajaba en ese entonces en una compañía de marketing. Al día siguiente, Andrea llamó a Andrea para decirle que le gustaría hacer realidad esa idea junto a ella.

Finalmente las dos Andreas abrieron en 2017, Pacheco Venezuelan Street Food, y con el tiempo, lograron entrar en los mercados irlandeses. Desde entonces, hacen parte de diferentes mercados, festivales de música, bailes, *Pop-Ups* y más.

El momento más difícil para Pacheco, sin duda alguna, fue el anuncio y el fin de la pandemia. Cuando tuvieron que permanecer en casa durante dos semanas, ¡con todos los ingredientes comprados para la producción de la siguiente semana! Siempre habían evitado desperdiciar comida en su negocio, por lo



que decidieron cocinar lo que tenían, y ofrecerlo como rellenos listos para recalentar y compartir en casa por *delivery*. «Lo anunciamos a través de un *Live* en Instagram y, para nuestra sorpresa, vendimos todo lo que habíamos preparado ese día». Sin embargo no fue suficiente para cubrir los gastos de alquiler de la cocina, y cuando la pandemia llegó a su fin, se enfrentaron al desafío: ¿cómo retomar los mercados sin disponer de una cocina? «Para superarlo, creamos un menú que se adaptara a las nuevas circunstancias, lo que nos brindó la oportunidad de ofrecer más opciones vegetarianas y veganas. Gracias a estos cambios, Pacheco ¡renació en los mercados y siguió adelante!».

**Utiliza el miedo como una herramienta para crecer,
mantén la constancia y cree en tu marca.
Realiza todas tus acciones con pasión y amor.**

«Nos complace compartir con la comunidad una de nuestras recetas estrella en Pacheco: ¡La Reina Pepiada Vegana! Esta receta fue creada durante la pandemia, y nos permitió conectar con la comunidad vegana en Irlanda, y brindarles la oportunidad de disfrutar de una de las arepas venezolanas más tradicionales. La Reina Pepiada Vegana también se puede preparar como opción vegetariana agregando queso, en Pacheco, la ofrecemos con queso cheddar irlandés y el resultado es ¡absolutamente delicioso»



Reina Pepiada vegana a la Pacheco o *Chickpea Dotted Queen*

A la traducción de «Reina Pepiada» que creó Pacheco hace muchos años, añadimos el *chickpea* para que se entienda que no es *chicken* (pollo).

- 1 lata de 400 g de garbanzos en agua
- 1/4 de cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de mayonesa vegana
- 1 aguacate pequeño
- Sal, al gusto
- Pimienta negra, al gusto

Enjuagar los garbanzos bajo agua corriente en un colador y dejarlos escurrir. Cortar la cebolla y el ajo en tro-

zos pequeños, reservar. Preparar una sartén mediana a fuego medio y añadir una cucharada de aceite vegetal. Agregar la cebolla, el ajo y sazonarlos con sal al gusto. Cocinar hasta que la cebolla este traslúcida. Agregar los garbanzos escurridos a la sartén y mezclarlos con los vegetales. Añadir pimienta negra al gusto. Cocinar hasta que los garbanzos tengan una textura suave. Retirar del fuego y dejar enfriar a temperatura ambiente. Colocar los garbanzos en un recipiente y cortar el aguacate en cubos. Agregar la mayonesa vegana y mezclar todos los ingredientes hasta que estén bien combinados. ¡Tu relleno vegano de Reina Pepiada estará listo para ser utilizado en tus arepas! Disfruta de esta deliciosa combinación de sabores y texturas.

Para hacer tres arepas medianas:

- Sal al gusto
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 taza de agua
- 1 taza de harina de maíz precocida

En un recipiente, añadir el agua y agrega sal al gusto. Agregar lentamente la harina de maíz precocida al recipiente. Mezclar con las manos y/o un tenedor, realizando movimientos circulares y rompiendo los grumos que puedan formarse. Dejar reposar durante 5 minutos.

Precalentar una sartén a fuego medio, (las sartenes viejas suelen funcionar mejor). Añadir el aceite a la sartén.

La masa debe tener la consistencia suficiente para mantener su forma sin agrietarse al moldearla. Si está muy suave, agregar un poco más de harina; si está muy dura, añadir un poco más de agua. Formar una bola con la masa y aplanarla suavemente hasta alcanzar el grosor deseado. En Pacheco preferimos que quede delgada y crujiente.

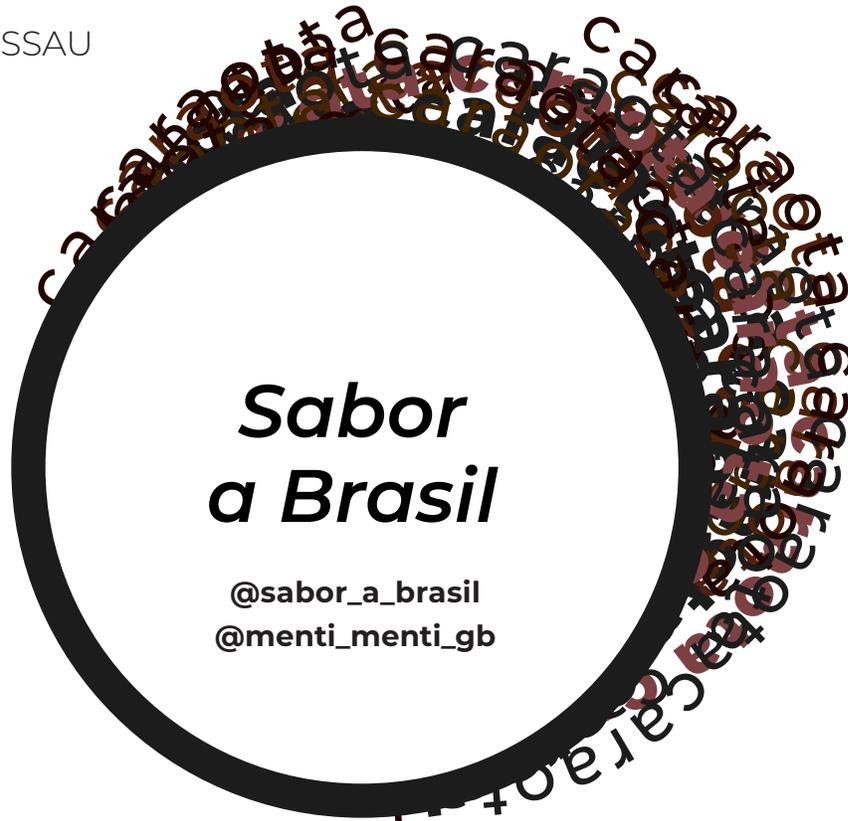
Colocar el disco de masa en la sartén precalentada y cocinar la arepa de 8 a 10 minutos por cada lado, o hasta que esté ligeramente dorada.

Abrir cuidadosamente la arepa por la mitad y rellenarla con la Reina Pepiada vegana. Servir la arepa caliente y ¡buen provecho!





GUINEA BISSAU



«Saben a gloria... »

Para la venezolana, ingeniera en Geociencia, Arianna Andrea Ortega Ramírez, la arepa es más que un alimento, es historia, es cultura, es conexión, «la arepa es el amor hecho con mis manos». Desde hace cinco años vende sus arepas de maíz en Guinea Bissau, donde vive y trabaja. Las ofrece rellenas de Reina Pepiada, Catira, Dominó, Pelúa, perico, Rompe colchón, atún; y por supuesto la carne mechada no le puede faltar.

«Todo comenzó con la llegada de mi mamá a África, aquí a Guinea Bissau. Su llegada y la pandemia fueron a un tiempo, por esta razón coincidió que cerrara el restaurante Sabor a Brasil —nuestro negocio familiar—, el cual comenzaría a vender solo *take away*». En las pocas horas que tenían para ir al mercado, su mamá se acercó a una señora que vendía arroz, frijoles y maíz por kilo, y le dijo a su hija: «Arianna, ¿por qué no hacemos una masa de maíz? Así, podremos vender empanadas y arepas para los latinos que se encuentren en el país». Recordaron entonces, el sabor de las empanadas de maíz y lo sabrosas que son. Esa fue la razón por la que compraron el primer kilo de maíz.

«Lo cocinamos por horas y con un molino manual conseguimos hacer ¡la primera masa!» Felices por el logro hicieron empanadas y arepas, pero no funcionó, la masa era poco consistente y se dañaban al freírse. Sin embargo, no desistieron. Otro día regresaron al mercado a comprar maíz, y al llegar a casa repitieron el proceso, mas en esa ocasión le añadieron una harina de maíz que es muy utilizada en Guinea para el alimento de los niños. Está vez la masa quedó con buena consistencia, y así vendieron el primer encargo para unas señoras colombianas, una pareja de caboverdianos y unas chicas españolas. Luego pasarían a un molino eléctrico, y los resultados serían cada vez mejores. «Mi mamá fue clave para iniciar este emprendimiento y llevarnos a dar el siguiente paso que era hacer que un supermercado nos trajera harina de maíz precocida». La estuvieron solicitando por meses, hasta que el día 21 de noviembre del 2021 llegó; y compraron las dos primeras cajas para comenzar a preparar de una manera más funcional para el negocio, la masa de las arepas.

Finalmente pudieron abrir de nuevo el restaurante Sabor a Brasil, y está vez con nuevo menú que incluía un plato venezolano: ¡La Arepa!, además de nacer la Afrizuela que nos explica Arianna es una arepa que acompaña platos típicos de Guinea Bissau como lo son el caldo de mancara, el tchebem y la feijoada, siendo esta última una comida brasilera muy consumida en el país. «También fue significativo para muchos guineanos, volver a comer estas arepas después de haber vivido años en Venezuela, para ellos fue recordar y revivir la experiencia de estar en el mejor país del mundo».

En la actualidad de este negocio, lo más difícil sigue siendo el acceso a la materia prima: la harina de maíz precocida. «Cuando no logro comprarla en el supermercado, hago el proceso con el maíz y así mantengo la demanda». A pesar de estar lejos de Venezuela, para Arianna Ortega es importante que sus hijos conozcan y coman arepas, «que sientan que es de ellos y que somos afortunados por tener este alimento. Ya mi hijo de dos años me dice “mamá, arepita”. La arepa con queso es su favorita».

No desistir. Para emprender hay que saber que todo lleva su tiempo, la constancia es la clave del éxito.





Arepas Dominó

Para el relleno:

- 1/2 k de queso blanco
- 1/2 k de caraotas negras
- 1 cucharadita de bicarbonato
- Cebolla
- Pimentón
- Ajo
- Cebollín
- Cilantro

Antes que todo, en un bol con agua dejar remojando las caraotas con el bicarbonato por 12 horas. Después lavar bien y cocinar por 20 minutos en olla de presión o hasta que el grano esté blandito.





Picar las verduras por separado. Sofreír la cebolla hasta que quede transparente y luego añadir el ajo por un minuto. Adicionar el pimentón y el cebollín. Cocinar por tres minutos, y añadir las caraotas y la sal. Tapar y dejar cocinar por 10 minutos. Cuando esté listo apagar y añadir el cilantro. Aparte, rallar el queso y reservar.

Para la masa de ocho arepas:

- 1/2 k de harina
- Sal
- Agua

En un bol añadir la harina y la sal, luego colocar el agua hasta que cubra la harina. Dejar hidratar por cinco minutos. Amasar, y si es necesario colocar más agua hasta que la masa esté suave. Ahora, darle forma a tus arepas. Cocinar en un budare cinco minutos de cada lado, y listo.

Para servir

Abrir la Arepa, añadir las caraotas y luego el queso, o viceversa.





AUSTRALIA



«Tú definitivamente haces ver la arepa hermosa con tus flores y recetas. Haces que lo imposible se vuelva mágico. ¡Felicidades! ¡Gracias por llevar la arepa a tantos lugares!»

Piropo por IG

Cuando era pequeña Alejandra dijo a su abuela y a uno de sus tíos «cuando sea famosa y me pregunten ¿cuál es tu plato favorito? diré con todo orgullo: ¡Arepas con caraota, huevito frito y queso! jajaja» Su abuelita por parte de mamá, cada vez que la nieta llegaba a su casa, ya sabía lo que ella quería: sus arepas. En el 2011 cuando llegó a Australia, Alejandra Utrera no consiguió absolutamente nada venezolano, «la poca comida latina que existía para esa época no era la mejor, y fue allí cuando empecé a extrañar esos sabores de casa y la pasión por la cocina empezó a nacer en mí». Le cocinaba a su esposo australiano y a sus amigos, y ellos encantados con la comida la impulsaron a abrir su negocio. Lo más difícil para consolidar su emprendimiento fue el no saber cómo llevar un negocio en otro país. Lo superó estudiando cocina, realizando cursos de negocios y, muy importante, la experiencia que obtuvo trabajando en restaurantes locales y conociendo más de la cultura australiana. Eso sí, ya ella sabía hacer



Conozcan la cultura del país donde se encuentran. Es clave integrar al local o viceversa. Sé que no es fácil. Hay que intentarlo. Es hermoso conseguir la fusión de dos países. La arepa va bien con todo.

arepas, la había enseñado su mamá, y confiada nos expresa: «Dar a conocer nuestra hermosa cultura venezolana en Australia ha sido mi pasión».

En Big Latin Flavours, la arepa es infaltable en sus *latin party boxes*, catering o eventos privados, es su fuente de ingreso. Gracias a la arepa es cómo Alejandra Utrera se ha dado a conocer en Australia, las presenta rellenas de carne o Pelua, la de pollo en Reina Pepiada y la vegetariana. ¿Y dónde consigue los ingredientes? «Los consigo en un negocio cerca de mi casa que tiene casi 40 años en la ciudad y venden comida europea y latina. También hay unos chicos colombianos que tienen una empresa y venden muchísimos productos latinos».

En estos cinco años, Alejandra fue la primera venezolana en participar en programas de cocina en la TV australiana, cocinando Reina Pepiada, hallacas, pabellón y cachapas. Ha realizado *cooking demos* en diferentes ciudades de Australia. Ha realizado colaboraciones con diferentes marcas australianas, desarrollado recetas en libros y revistas, y es una de las coordinadoras del Día mundial de la Arepa en la ciudad de Brisbane. «Tanto así que me conocen como la Reina de la Arepa, jajaj...»



Corderito Llanero

Arepa con cordero a la brasa, sazonado con menta, romero y ají dulce fresco de mi huerto. Hoy quiero unir las dos culturas y usar una de las carnes más tradicionales y consumida en Australia, pero colocándole esa sazón venezolana y qué mejor manera de servirla que en nuestra versátil arepa.

Ingredientes para 4 personas:

- 500g de lomo de cordero (*lamb shoulder*)
- ½ cucharada de papelón rayado
- ½ cucharada de pimentón dulce en polvo
- ½ cucharadita de cúrcuma
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de sal y ½ de pimienta negra molida
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 cucharada de menta fresca, 1 cucharada de romero fresco, 1 cucharada de ají dulce; todos finamente cortados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Papel aluminio para envolver el cordero

Para rociar el cordero durante su cocción: 50ml de vinagre y 50ml de cerveza. Mezclar el vinagre con la cerveza y reservar.



Preparación: 15 minutos

Cocción: 4 horas

En un bol colocar todos los ingredientes para marinar el cordero y mezclar bien. Añadir el cordero a la mezcla de especias y frotar hasta cubrir por completo, refrigerar por unos 45 minutos, si lo puede dejar durante toda una noche, mucho mejor.

Preparar su parrillera a baja temperatura es lo ideal. Colocar el cordero, cerrar la tapa de su parrillera y cocinar por dos horas a 120°C. Cada hora rociar el cordero con la mezcla de vinagre y cerveza, esto es para que no se seque la piel y mantener la carne húmeda. Después de dos horas, envolver el cordero en papel aluminio y colocar la parrilla por dos horas más.

Con un termómetro mida la temperatura interna, lo ideal es que el cordero tenga una temperatura de 93°C.

Deje reposar por media hora antes de servir. Finalmente retire el papel aluminio y con dos tenedores puede esmechar el cordero. Reservar.

Salsa de menta

- ¼ de taza de menta finamente cortada
- ¼ de taza de perejil finamente cortado
- 1 diente de ajo machacado
- 1 cucharadita de papelón o azúcar morena
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Combine todos los ingredientes en un bol pequeño y mezclar hasta que todo esté bien incorporado.

Arepas

- 2 tazas de harina de maíz precocido
- 2 ½ tazas de agua
- ½ cucharada de aceite vegetal

Mezclar todos los ingredientes, amasar por 2 minutos. Para que no se formen grumos en la masa, usar un batidor y mover constantemente cuando se coloque la harina en el agua. Dejar reposar la masa por 5 minutos. Dividir la masa en porciones iguales, formar pequeñas bolas de masa y aplanar con las manos. Cocinar en un sartén o plancha a fuego medio por cinco minutos cada lado.

Para emplatar:

Sirva el cordero esmechado sobre la arepa, acompañe con la salsa de menta y decore con hierbas frescas: cilantro o perejil, menta, romero, *micro herbs*, flores comestibles y cebollita morada finamente rebanadas.





ARGENTINA



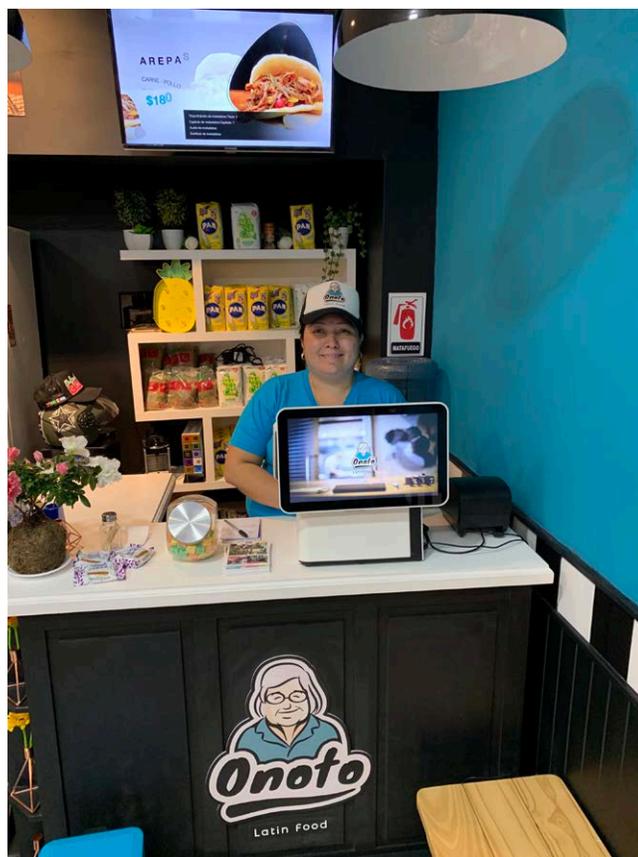
«¡Es la mejor arepa que he probado!»

Onoto latín food lleva 5 años en la zona norte de Buenos Aires, surtiendo de arepas a la ciudad, las ofrecen de carne, pollo, Peluda , Sifrina, Reina Pepiada, pabellón, asado negro y muchas otras.

«La arepa para mí es amor, nada en la vida sabe mejor que una arepa hecha por tu mamá, es sentir esperanza en cada bocado», expresa Lumen Yuslay Sanguino Zambrano, quien empezó a vender arepas porque se fue de Venezuela para vivir al extranjero, estuvo en México y en Argentina, y quiso dar a conocer parte de su cultura a esa otra gente.

Ante las dificultades, solo, la mejor actitud: «En realidad en Argentina aprendes a lidiar con muchos momentos difíciles por la fluctuación de los precios que cambian muy rápido, y tienes que adaptarte a eso y ver cómo continuar. Nada que sea imposible, pero sí amerita tener la cabeza fría»

Hacer las arepas para Lumen es un disfrute «Cuando hago la masa, eso me relaja pues es un momento que me ayuda a pensar»



El equipo de Onoto solo espera que sus comensales puedan percibir en un solo bocado, la dedicación, y el amor con que hacen las arepas. Ellos se sienten muy agradecidos con la arepa porque ha sido el sustento de vida para las familias de Onoto Latin Food.

Para Lumen, la arepa es parte de nuestro patrimonio cultural «un venezolano sin su arepa no tiene rumbo, debemos darla a conocer a las generaciones que están fuera de nuestro país, estamos obligados a cultivar ese amor en nuestros hijos que les ha tocado estar fuera».

Persistan, emprender no es fácil, hay que levantarse una y otra vez.



Arepa Ana Isabel

Arepa de cúrcuma con salmón ahumado, receta inspirada en mis hijas.

Utensilios para la receta: bol cuchara, tijera, balanza, plancha para asar, asador, sartén, rejilla.

Para el Salmón

- 1kg salmón
- 5g romero
- 5g hojas de laurel
- 30g piloncillo (azúcar mascabado)
- 5g de ajo
- 8g de sal
- 3g paprika
- 10 ml salsa soya
- 10ml salsa inglesa
- 3g de mostaza
- 3g clavito
- 3g romero
- Pimienta

Para el macerado: 24 horas antes de nuestra preparación vamos a tomar el salmón en un bol y agregamos la mostaza, salsa soya, salsa inglesa, paprika, azúcar mascabado, sal, romero, hojas de laurel y ajo, e integramos, que cubra todo el salmón con todas las especias, lo tapamos con film y lo llevamos a la nevera (heladera).

Para el ahumado: colocar las especias: romero, laurel, pimienta, azúcar de caña mascabada y clavo de olor y se le agregan pedacitos de madera. Para procesar el ahumado en caliente tenemos que poner una rejilla dentro del sartén para que se impregne el sabor del ahumado. Encima de la rejilla también tenemos que colocar una plancha. Primero encendemos a fuego lento el sartén, rejilla y plancha,

una vez que empieza a emanar humo colocamos el salmón y luego tapamos el sartén con papel aluminio, de manera que el humo se impregne en el salmón por 10 minutos a fuego medio. NOTA: Para ahumar hay muchos métodos, el usado en esta receta es una adaptación para poder hacerlo en casa.

Para 10 arepas

- 1 kg harina de maíz blanco precocido
- 800 ml agua
- 800 ml caldo de pollo
- 8g Sal
- 15g cúrcuma
- Aceite

Se agrega la harina en un bol con sal y cúrcuma, luego agregar el agua y el consomé de pollo. Adicionar poco a poco la harina para que no se formen grumos, mezclando con la mano o una cuchara grande hasta que se forme la masa, aproximadamente 8 a 10 minutos. La masa debe de quedar con una textura suave que se pueda manejar, luego se procede a amasar se hacen bolas de 150 g. Luego se va aplanando con las manos en forma circular, es necesario que no quede muy gruesa, también hay que cuidar que no se vayan a abrir por los bordes. Si la masa se abre por los bordes quiere decir que necesita más líquido. Precalentar la plancha en el fuego con una intensidad media, y con una servilleta untarla de aceite. Una vez que esté caliente se procede a poner las arepas a fuego medio, y se deja de a 5 a 8 minutos.

Darles la vuelta una vez que la arepa se desprege. Al voltearse se cocina del otro lado. Hay que cuidar el tiempo, es particular en la arepa que cuando llega a su punto ella se infla, eso indica que está lista. Si queremos que esté más crocante la dejamos más tiempo a fuego lento, debe de emitir un sonido como de galleta al quebrar si le damos unas palmaditas. Una vez que las arepas estén listas las envolvemos con un paño de cocina y así se mantienen calientes. Reservarlas en un bol.

Para el armado de la arepa

Se toma la arepa que esté caliente, se abre con la ayuda de un cuchillo y se rellena con el salmón. Se puede acompañar con la bebida de nuestra preferencia.



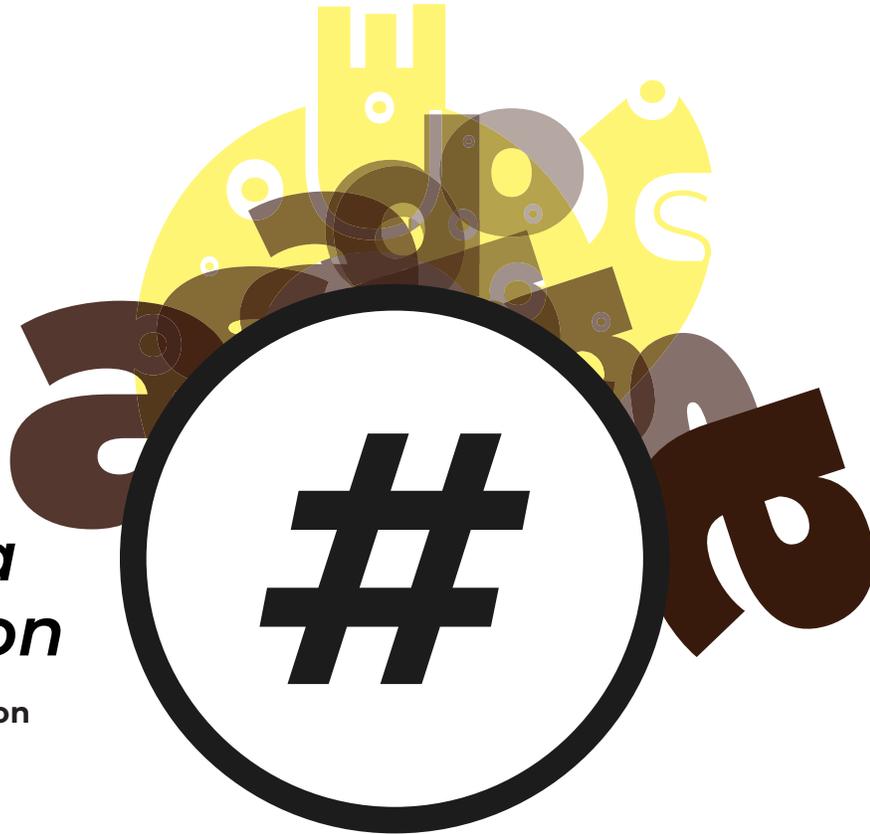


INGLATERRA



**Ávila
London**

@avilalondon



«Una paisana nos dijo que era la mejor arepa que se había comido en su vida (era una de pabellón) y nos sentimos muy felices».

Gustavo Carucci comenzó junto a su esposa a vender patacones en un mercado muy turístico en Londres, pero la gente les pedía «arepa» así que no pudieron resistirse a ofrecerla. «Han sido cuatro años de total independencia económica con Avila London y gracias a la arepa, que es la favorita de nuestro menú, podemos cubrir nuestros gastos aquí en Londres y ayudar a nuestra familia en Venezuela».

Lo que más disfrutaban los Carucci es la satisfacción de ver a gente ajena a la cultura venezolana disfrutar de una buena arepa, «comiéndosela como nosotros, pidiendo más, y aprendiéndose los nombres de las arepas».

Las ofrecen rellenas de carne mechada, pollo mechado, caraotas y un delicioso pernil. Y lo que las hace especial es, sin duda alguna, que las elaboran de la manera más tradicional posible «con las recetas de nuestras madres, con esa sazón criolla. Y no nos puede faltar la Guasacaca... ¡Esa salsa es la estrella de nuestro negocio, es el gancho!» Consiguen sus productos en Londres, en un mercado de carnes, y un mayorista de vegetales.



«Estamos muy felices porque a través de Avila London conseguimos la manera de llegar a muchos paisanos que extrañan nuestro país, y se sienten más cerquita cada vez que se comen una arepita en nuestro negocio. Y felices porque mediante nuestra gastronomía conseguimos sustentarnos como familia, lo que hará fácil cultivarles el amor hacia Venezuela a nuestras hijas».

El paso más importante para emprender es tener las ganas de hacerlo, enfocarse en lo que quieres ofrecer y mantenerte firme. Nosotros siempre decimos que la organización, disciplina y constancia son la clave para lograr todo.

Arepa Pernil con todo, al estilo Ávila London

El principal secreto es hacerlas con mucho amor y ganas de comer sabroso.

Para el pernil

- 1kg de pernil (pierna de cerdo)
- 1.5 litros de jugo de naranja
- 10 dientes de ajo
- 1 cebolla grande
- 1 cucharada de comino
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de sal
- 5 hojas de laurel

Licuar todos los ingredientes para luego masajear la pieza de pernil, dejarlo marinando por cuatro horas en la nevera sumergido con su jugo.

Cubrir con papel aluminio y hornear a 180 °C por hora y media. Al pasar el tiempo indicado, retirar el papel y dejar por 15 minutos más para dorar el pernil. Una vez sacado del horno, desmechar con mucho cuidado.

Para la ensalada «Pico de gallo»

- 2 tomates
- ½ cebolla
- Jugo de medio limón
- ¼ de taza de cilantro finamente picado
- Pizca de sal y pimienta al gusto

Picar en cuadritos la cebolla y el tomate, colocar en un envase, y junto al cilantro finamente picado agregarle el



jugo de limón. Salpimentar, para luego mezclar.

Para la masa

- 2 tazas de harina de maíz precocida
- 2 ¼ tazas de agua
- Pizcas de sal al gusto

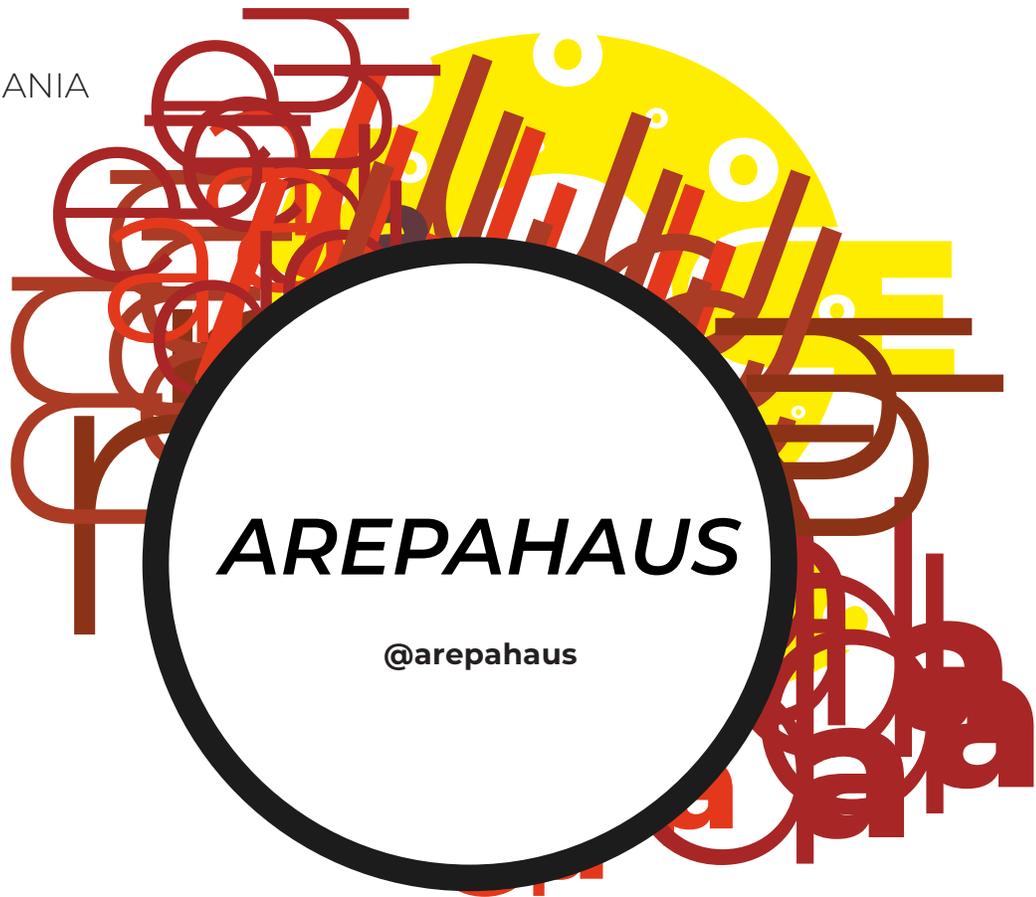
Mezclar todos los ingredientes en un bol, el agua, la sal y la harina. Dejar reposar por cinco minutos y amasar hasta llegar a una masa uniforme. Hacer bolas del tamaño de una pelota de tenis, más o menos, luego presionar la masa con ambas manos hasta conseguir un disco de un centímetro de grosor. En un sartén lo más plano posible, a fuego medio, cocinar la arepa aproximadamente por 10 minutos de cada lado.

Extra-relleno

- Aguacate en láminas
- Plátano frito en tajadas
- Queso amarillo

Una vez esté lista la arepa, con un cuchillo, preferiblemente de plástico, abrir por la mitad y rellenar primero con el queso amarillo para que se derrita en el fondo, luego añadir el perrito, así sucesivamente los plátanos fritos en rodajas, el aguacate picado en láminas y de último la ensalada «pico de gallo». ¡Listo para disfrutar de una deliciosa Arepa!





«Es lo mejor que he comido en Alemania».

Las hermanas Zoret y María Eugenia Méndez comenzaron a vender arepas en plena pandemia desde su casa en Göttingen, Alemania. Quien les enseñó a hacer arepas fue su mamá, y en AREPAHAUS para hacerlas más especiales las hacen fritas. Las ofrecen rellenas de Pabellón, Pelúa, Catira, Dominó, carne a la parrilla, pollo a la parrilla, capresa y vegana (caraotas y aguacate); y lo que más disfrutan es verlas comer con ganas. No les puede faltar la harina pan, y aunque parezca insólito consiguen parte de sus ingredientes en una tienda asiática. Para Zoret y María Eugenia la arepa es el día a día, y ya con Arepahaus celebran los tres años. El momento de mayor dificultad que tuvieron que superar fue el día que estando en una Feria Latina en Stuttgart, les llegó la noticia del fallecimiento de su padre en Venezuela. «Era sábado, no podíamos dejar de abrir, y entre lágrimas preparábamos arepas. Nos pusimos lentes oscuros para disimular, pero la falta de alegría se notaba, y todas las personas de los stands



participantes, nos hablaban, nos abrazaban y nos consolaban. Mi esposo nos llevó flores, y entre el bullicio, la gente, y la música a todo volumen intentamos ¡seguir adelante!»

Y recordando un momento especial y de alegría, fue cuando participando en una feria alemana de comida en un pueblito llamado Leinefelde, apareció una muchacha colombiana con sus hijos y esposo alemán, y pidió la arepa de pabellón... «Cuándo le pego el primer mordisco, empezó a llorar de emoción, y enseguida le preguntamos qué le pasaba, y ella respondió que tenía 12 años que no iba a Colombia y ¡esa arepa le hizo recordar su infancia y su país!»

Creo que tener presente mis raíces es una de las maneras en que me ha ayudado la arepa a salir adelante.



Arepita Grillúa

La arepita grillúa es la combinación perfecta de su masa de plátano crujiente y suave, acompañada con el relleno preferido de todos los maracuchos el queso abundante.

La arepita grillúa es una de las recetas de arepas más tradicionales y típicas de la región zuliana de Venezuela. Ella es «grillúa» (pretenciosa) porque se cree mejor que la de maíz.

Ingredientes:

- 1 plátano verde pequeño
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de mantequilla
- 100 g de queso blanco rallado

Preparación:

Agregar agua en una olla pequeña a hervir. Pelar el plátano, cortar en 2 partes y agregarlo al agua hervida por 10 minutos. Al pasar los 10 minutos, sacarlos y escurrirlos en un colador.

Rallar el plátano. Una vez rallado el plátano en un bol agregar 1 cucharadita de mantequilla, la pizca de sal y 50 grs de queso rallado. Amasar con las manos hasta integrar todos los ingredientes. Dejar reposar por 5 minutos.

Hacer dos bolitas del mismo tamaño y proceder a hacer la forma de las arepas, ayudándose un poco mojándose las manos para darle forma sin que se rompa.

Colocar las arepas en un budare previamente calentado y engrasado. Asarlas a fuego bajo, aproximadamente por 6 minutos por cada lado. Una vez listas, abrirlas, agregarle mantequilla al gusto y queso rallado o entero de tu preferencia.



Quindío
COLOMBIA

Cumaná Bistro Food

@cumana_bistro_food



«La mejor arepa que he probado», dicho en francés, inglés, mandarín, ruso, árabe y en muchos otros idiomas.

«**R**ecién de migrante, las arepas salvaron mi vida», dice Marielvis López Silva, venezolana, nacida en Cumaná, quien migró a Colombia en el año 2015, y a quien su abuela enseñó a hacer arepas. Nos cuenta que recién llegada a la ciudad de Armenia, Quindío —en el eje cafetero colombiano—, después de intentar emplearse sin éxito... y con sus últimos ahorros traídos de la venta de sus pocas pertenencias de valor, decidió hacer y vender unas arepas. Cuenta que después de mucho buscar la harina precocida, «compré 1 kg de harina (marca PAN, por supuesto) y elaboré 18 arepas de pollo... y con toda la valentía que había en mí, me paré con una cava de anime en la entrada del SENA, conocido centro de formación, y logré venderlas».



Simultáneamente, Mariam Echenique Bello, caraqueña, criada en Cumaná, y cofundadora de Cumaná Bistro Food, ha convertido su cotidiano en estudio, exploración, ensayo y práctica en busca de los sabores venezolanos, desempeñándose como Chef principal en este desarrollo creativo gastronómico.

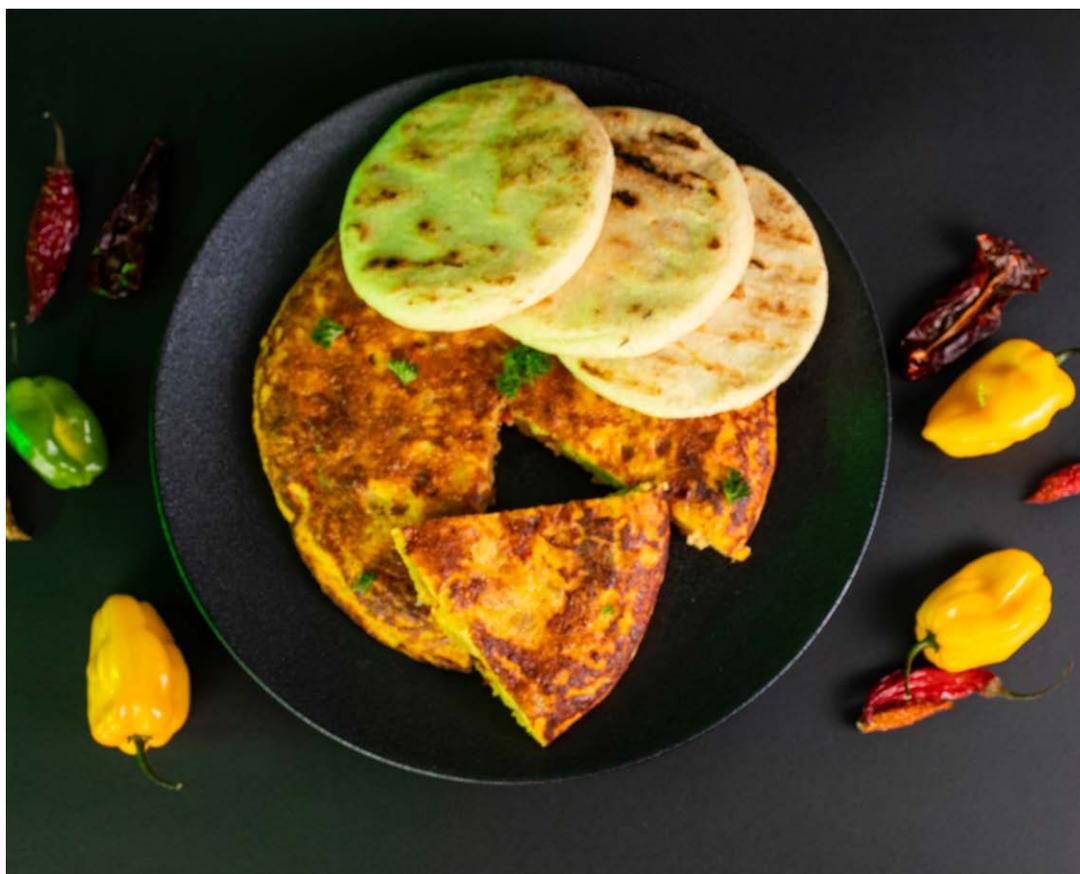
Para el 2020, Marielvis y Mariam contaban con un exitoso local en la población de Salento en Quindío —un pueblito de 8000 habitantes ubicado en la cordillera central colombiana a más de 2000m sobre el nivel del mar—, cuna de la Palma de cera, árbol nacional de Colombia. «Uno de los destinos turísticos más concurrido por extranjeros... y nuestro restaurante llegó al primer lugar a través de las redes sociales».

Pero en aquel marzo de 2020, debido a la pandemia, todo cambió, y las ventas, los clientes, el flujo de caja bajó casi a cero... Durante meses el restaurante paso de ser el número uno a convertirse en una panadería para evitar cerrar el negocio. Para ello Mariám y Marielvis decidieron vender productos emblemáticos de la panadería venezolana como el pan canilla, pan campesino, acemitas, golfeados, cachitos, entre otros, «así sobrevivieron durante seis meses que el municipio se mantuvo totalmente cerrado, sin acceso de salida para sus habitantes ni entrada de foráneos». Ya durante el 2021 y 2022, lograron nuevamente posicionar a Cumaná Bistró Food como uno de los mejores restaurantes de cocina venezolana del eje cafetero colombiano.

En el amplio menú del Cumaná Bistró Food, además del asado negro, el pabellón, las cachapas, ya cumplen cinco años ofreciendo en su presentación clásica (envuelta la arepa en papel antigrasa sobre un plato) las siguientes arepas: Pelúa: carne mechada y queso holandés (amarillo); Reina Pepiada; Dominó (cajaotas y queso blanco); Catira: (pollo y queso amarillo); arepa de queso Telita; arepa de asado negro y arepa Cumanesa. Y sin dejar de lado las preparaciones o bebidas típicas venezolanas las acompañan con chicha, carato de mango, cocadas, ron de ponsigué, brujita, guarapita.

La arepa le ha enseñado a Marielvis y a Mariam que el sabor traspasa fronteras, por eso cuidan mucho conservar los sabores autóctonos venezolanos: «Las arepas son hechas con harina de maíz amarillo, los sabores venezolanos con que se guisan y hacen los sofritos para sazonar las carnes se elaboran con ajíes dulces que conseguimos importar o trasteamos desde la costa caribeña colombiana. No son sabores que hayan sido intervenidos por los ingredientes principales de la cocina colombiana. Intentamos replicar siempre la sazón heredada de nuestro hogar. Y así quien la recibe sabe que es nuestra cultura lo que ponemos en sus manos y su boca, la respetan, la aman y sobre todo la disfrutan».

Disciplina, constancia, desarrollo de la inteligencia financiera, respeto y legalidad.



Arepa de Cuajada de Trucha

La cuajada es una especie de pastel o tortilla a base de pescado, típico en el oriente de Venezuela donde se sirve como platillo principal en la época de cuaresma en ciudades como Cumaná, Margarita y Puerto La Cruz. Los principales productos de esa zona provienen del mar, y cultivan con celo el ají dulce margariteño.

Dejar estos sabores con los que se ha formado un paladar desde la infancia, por el proceso migratorio, nos ha llevado a recrear los sabores añorados, aplicando las mismas técnicas a pescados locales como la trucha Salentina

—crece en las laderas del Rio Quindío, en lo alto del imponente Valle de Cocora—, que es el producto local más consumido de forma cotidiana en diversas preparaciones en los hogares salentinos.

La cuajada de trucha acompañada con arepa, es una deliciosa recreación de la afamada cuajada de cazón. Su preparación empieza con la técnica del Pisillo de trucha que debe elaborarse previamente, para luego unirse con el resto de los ingredientes y cuajarse hasta obtener el resultado deseado.

Para EL Pisillo de trucha

- 700g de pescado
- 200g cebolla blanca
- 60g de ají dulce
- 150g de pimentón
- 50ml jugo de limón
- 15g ajo
- 1g curry, cúrcuma y pimienta
- 5g de sal
- 15g de aceite vegetal

Limpian y lavar el pescado. Colocar en una olla 4 tazas de agua para hacer un fondo, añadir 1 cucharada de cebolla cortada en cubos, 1 diente ajo, 1 ají dulce y sal, colocar al fuego hasta hervir e introducir el pescado durante 4 minutos y retirarlo. (reservar el fondo). Escurrir el pescado y retirar las espinas y la piel, dividiéndolo en pedazos medianos. Cortar en *brunoise*, es decir, en finos cubos pequeños la cebolla, ají dulce y pimentón.

En un sartén o en caldero colocar aceite a calentar, agregar todos los vegetales y sofreír por 10 minutos.

Agregar el pescado, los condimentos (sal, pimienta, paprika, cúrcuma y curry) más una taza del fondo donde cocinamos el pescado. Cocinar por cinco minutos a fuego bajo. Y para terminar, llevar a fuego alto por dos minutos, sin dejar de remover, para evitar que se pegue y lograr se reduzca el caldo del guiso.

Para la cuajada de pisillo de trucha

- 4 huevos enteros
- 150 g pisillo de trucha
- 100 g de plátano maduro
- 1 g de pimienta, sal y paprika
- 5ml jugo de limón
- 1g perejil
- 5g mantequilla

Pelar y cortar el plátano en tajados o cubos, freír y reservar. Batir los huevos y mezclar con los condimentos y el pisillo de trucha. Precalentar un sartén antiadherente, agregar mantequilla y verter la mezcla en el sartén a fuego bajo, empujar y ordenar las orillas hacia adentro de la cuajada, dejar cocinar por debajo unos 5 min. Voltear la cuajada, colocamos el fuego medio durante 5 min o hasta dorar. Retirar.

Para las arepas

- 2 tazas de harina de maíz precocida
- 2 1/2 tazas de agua
- 5 g de sal

En un recipiente colocar el agua y la sal. Agregar la harina de maíz precocida y remover con las manos hasta obtener una masa homogénea y suave. Precalentar un sartén, aripo o budare. Tomar una porción de masa, moldear de forma circular, ligeramente plana y colocar en el sartén, aripo o budare por 5 minutos en fuego medio. Voltear y cocinar durante 5 minutos el otro lado. Retirar del fuego, abrir y rellenar con la cuajada de trucha.



சென்னை



«El mejor piropo es sin duda escucharle decir a un venezolano quien ha comido probablemente más de 10000 arepas a lo largo de su existencia, que nuestras arepas son ¡las MEJORES que ha probado en su vida!»

«**E**mpezamos a lo grande! Nuestro negocio nació y se desarrolló en el que es por ahora nuestro primer y único local. La idea de vender arepas vino a mí después de tomar la decisión de vender un producto que fuera de muy alta calidad pero sin ser pretencioso». Nos cuenta Ricardo Rosales Maicán —cocinero y director de Picando Arepas—, quién tiene el secreto de la casa: cocinar con amor.

El momento de mayor estrés mientras Ricardo iniciaba este emprendimiento familiar fue cuando su primer socio decidió abandonar el proyecto con tan solo seis meses de haber abierto al público. «Sentí que el sueño de tener mi propio restaurante se desvanecía por causas ajenas a mi esfuerzo, dedicación y empeño. Fue entonces, cuando apareció mi ángel de la guarda, mi segunda mamá, lo más maravilloso del planeta, mi tía Marisol». Gracias a su ayuda económica y al apoyo emocional, el equipo de Picando Arepas logró sobrevivir a ese momento tan difícil pues colocó seguridad donde antes había solo incertidumbre.



Cómo muchos otros venezolanos Ricardo aprendió a hacer arepas al estilo y costumbres de su amada abuela: La Señora Rosa, matriarca y persona fundamental en la familia, quien para la masa colocaba primero el agua. «Es increíble lo bien que un plato tan sencillo puede llegar a representar tan globalmente a una nación. Para mí la arepa es el sello de la humildad, pasión y dedicación que ha trascendido continentes enteros».

Picando Arepas es un local con terraza y una vibra muy moderna, relajada y colorida. Desde hace ya dos años, ofrece todos los rellenos clásicos de la arepera tradicional en Venezuela, además de rellenos originales que han cautivado paladares tanto de venezolanos como de chilenos. «Sin duda, disfruto mucho el ver la expresión de placer absoluto en la cara de nuestros clientes ¡No tiene precio!»

En Picando Arepas, los ingredientes son 100% orgánicos y son seleccionados semanalmente, en el mercado central de agricultores en Santiago de Chile, surtiéndose nuestro local de pura calidad, colores y frescura. Y por supuesto, ¡arepa que se respeta lleva queso venezolano!

Rendirse no es una opción. No importa lo difícil que esté la situación, si tu emprendimiento lo haces con cariño, esfuerzo, precisión, dedicación y calidad, no hay manera de fallar.

La Irlandesa, arepa de remolacha y linaza con pollo, queso y aguacate

Esta Arepa hace alusión a la bandera de Irlanda por sus colores, pero no puede ser más venezolana. Al igual que nuestra gente y cultura está llena de sabor, color, olor y carácter.

Para la masa

- 1 taza de harina precocida de maíz (250gr)
- 1 taza de agua a temperatura ambiente (250ml)
- Sal al gusto
- 1 remolacha
- 30g semillas de linaza

Cocinar la remolacha en agua por 15 minutos. Una vez esté cocida, licuar con el agua hasta que quede un jugo homogéneo de color rojo intenso.

En un bol colocar el jugo de remolacha, sal al gusto, las semillas de linaza y la taza de harina de maíz, amasar energicamente hasta que no queden grumos en la masa y reposar por 5 minutos.

Hacer bolitas de 150g y darles forma aplanada del tamaño que queramos. En una sartén o budare caliente y aceitado, colocar la masa aplanada durante 5 minutos de cada lado o hasta lograr el tostado deseado.

Para hervir el pollo

- 250g de pechuga de pollo
- 1 cebolla blanca
- 1 cabeza de ajo
- 4 hojas de laurel
- 2 ramas de apio
- 1 zanahoria.

En una olla poner a hervir la pechuga de pollo, la cebolla, la cabeza de ajo, la zanahoria, las hojas de laurel y el apio, por 20 minutos. A continuación, sacar la pechuga del agua para ser mechada posteriormente y colar y guardar el caldo.

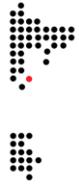
Para el guiso del pollo

- Aceite vegetal onotado
- 1 cebolla blanca cortada en cuadritos muy pequeños
- 1 cabeza de ajo
- 1 pimentón amarillo
- 2 ajíes dulces cortados en cuadritos
- 50ml de vino blanco
- 80g de cilantro cortado muy pequeño
- 1 cucharada de mostaza
- 1 pizca de orégano
- Paprika, comino, cúrcuma, curry, al gusto.
- Sal y pimienta molida al gusto
- 200g queso de mano o queso mozzarella
- 2 aguacates

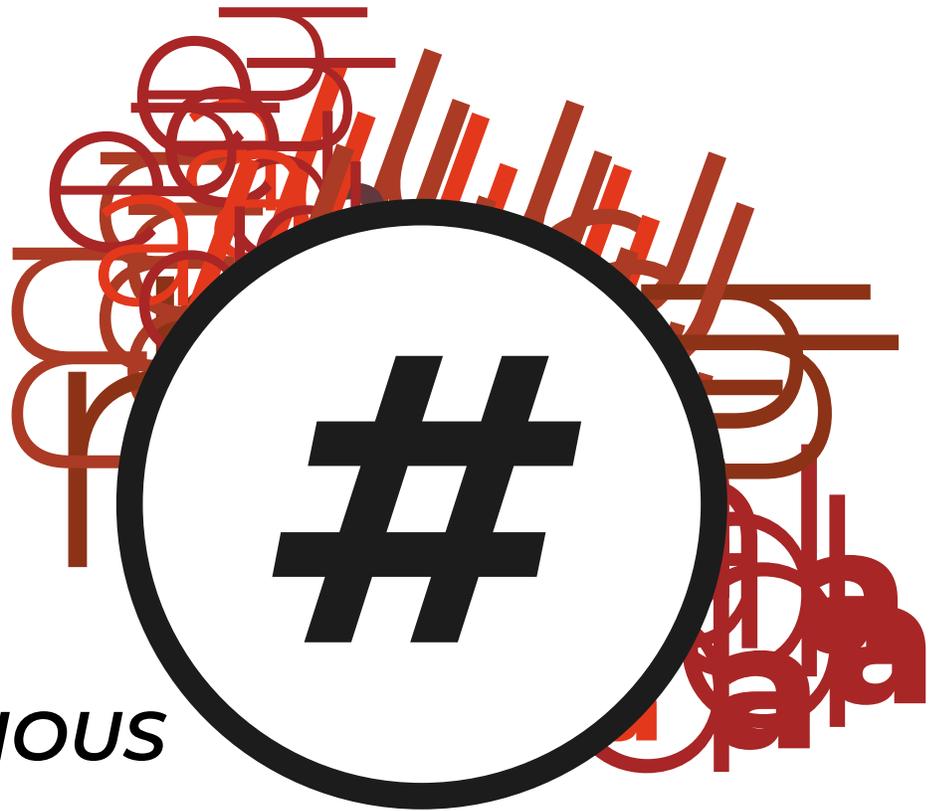
En una sartén grande sofreír la cebolla y el ajo molido, luego añadir los tallos de cilantro. Agregar todas las especias, sal y pimienta.

Cuando se haga una hermosa costra tostada, añadir el vino blanco y revolver raspando el fondo del sartén. Dejar evaporar un poco el alcohol del vino blanco, y agregar el pimentón y los ajíes dulces. Agregar la mostaza y una taza de caldo de pollo, cocinar a fuego bajo hasta que se evapore la mayor parte del líquido. Agregar al final la pizca de orégano, las hojas de cilantro cortadas y el pollo mechado. Rellenar la arepa de remolacha con un toque de mantequilla, el guiso de pollo mechado, un poco de queso de mano o mozzarella y la cantidad que desees de palta rebanada.





Massachusetts
ESTADOS UNIDOS



CAROLICIOUS

@carolicious424

**Gracias a Dios recibimos a diario piropos:
«lo mejor que hemos probado en mucho tiempo».**

Carolina García y Carolina Salinas han sumado disciplina, perseverancia, paciencia y estudio a observar el lugar donde decidieron emprender para entenderlo mejor; además de aprovechar cada oportunidad y nunca decir «No». Así, reinvertiendo en su negocio y estableciendo prioridades, han conseguido sacar adelante tres locales; y ya cumplen casi un año, participando todos los jueves en la Boston Public Library, específicamente en el Newsfeed Café.

Comencemos por las arepas... A ambas les enseñaron a hacer arepas sus mamás, y a la hora de preparar la masa colocan primero el agua. «Nuestras arepas son deliciosas, crunchis por fuera y suaves por dentro. Tenemos 17 tipos de arepas, entre ellas, la Catira, Reina Pepeada, Pelua, Rumbera, Dominó y muchas más. Aparte de una salsa que es nuestra firma (es de albahaca) que las hace aún más succulentas. No nos puede faltar la harina pan».



Para las Carolinas la arepa es «nuestra identidad. La mejor carta de presentación de los venezolanos. La amabilidad hecha comida». Definitivamente, el amor que imprimen a lo que hacen, las ganas de hacerlo bien y de enseñarles a todos que la arepa es lo máximo, ha sido la llave que le abre las puertas. Y aquí va la historia.

Participaron en un programa llamado Nibble (Somerville Arts Council) de la Ciudad de Somerville en Massachusetts, donde tuvieron la oportunidad de enseñar a esa ciudad lo que era una arepa, en cada uno de los *Pop Ups*, festivales y *Farmers Market* durante tres años. En agosto de 2019, en Somerville, consiguieron tener su propio local, dentro de una cervecería llamada Aeronaut Brewing. Y en Marzo de 2021, abrieron el segundo punto, dentro de Aeronaut Cannery en la ciudad de Everett MA. En Septiembre de ese mismo año, fueron invitadas por Commonwealth Kitchen a vender su propuesta en MIT, en el Stratton Student Center, en un área llamada The Launchpad, en Cambridge.

Durante la pandemia, tuvieron que cerrar tres meses, de marzo a Junio de 2020, fue duro porque recién habían abierto su propio local en Agosto de 2019. Mas «fue tiempo de descanso y también tiempo precioso para pensar detenidamente en el negocio. Tiempo de crear», comentan con el mejor de los ánimos. La arepa les permitió reeditarse en otro país y en otra etapa de sus vidas. Parte



de su filosofía de servicio es que los clientes sientan que están llegando a la cocina de una familia venezolana dispuesta a tratarlos con el mayor cariño y a complacerlos. «La arepa es la mejor compañía del venezolano que decidió emigrar, la arepa está en todas partes, alrededor del mundo y eso nos llena de mucho orgullo».

Las Carolinas disfrutan mucho presentando la arepa a gente de todas partes. «Somerville es una ciudad muy diversa y nuestra locación cercana a Harvard y MIT hace que toda la diversidad de Boston pueda probar esta maravilla venezolana. Nos sentimos embajadoras de parte de nuestra cultura, ofrecer nuestros sabores a tantas personas es lo que más nos gusta».

Valorar lo nuestro y honrarlo es un deber pero también un placer enorme cuando entiendes hasta dónde has llegado con tu emprendimiento.



Arepa La Sifrina clásica de la Carolicious

Para la masa de arepa

- 1 taza agua fría
- 1 cucharadita de sal
- 3/4 taza de Harina P.A.N.

Colocar agua, sal y harina de maíz precocida en un bol. Remover con tenedor y dejar reposar dos minutos. Hacer las bolitas del tamaño de arepa que desees. A palmaditas con ambas manos lograr hacer la forma de arepa.

Para cocinar la arepa puedes pasarla por una plancha o un sartén con poco aceite, dejarla 5 minutos por lado y luego dar unos 5 minutos adicionales para su cocción.

Si la arepa es gordita dejarla más tiempo para que se cocine bien.

Para el relleno de Reina Pepeada

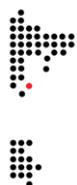
- 1 pechuga de pollo
- 1 aguacate pequeño
- 1 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 taza de mayonesa al gusto
- Queso amarillo rallado

Trocear la pechuga en cubos grandes. Colocarla a hervir hasta que esté cocida. Colar y desmechar con las manos o, aquí viene un tip, ayudarte con una batidora de mano y hacerlo en 2 minutos. El aguacate hacerlo puré y agregarle mayonesa y sal. Esta crema unirla al pollo desmechado y ya tienes lista tu receta de Reina Pepeada.



¡Hora de ensamblar!

Abre tu arepa, colocar a la Reina Pepeada y al queso amarillo abundante, y disfruta de nuestra Sifrina ¡a la Carolicious!



Monagas
VENEZUELA

El Fogón del Este

@elfogondeleste



«¡Exquisitas!»

Como la mayoría de los emprendedores, Said Frangie tuvo momentos difíciles que superar mientras levantaba su negocio, uno de ellos fue cuando sufrió covid-19 y tuvo que cerrar, para luego tener que reabrir con escasos recursos y poco a poco avanzar. Superados los avatares, ya son dos años de haber consolidado, Said, a El Fogón del Este en Maturín —un restaurant de comida criolla— donde no faltan en el menú las arepas, «es un plato versátil, aquí en Venezuela la arepa es la comida ideal para cualquier momento del día».

Los rellenos de las arepas en El Fogón del Este son realmente particulares, puedes elegir uno de estos manjares o combinarlos entre sí: carne en vara, cerdo asado, cerdo frito, queso de mano, chorizo, carne mechada, pollo mechado; pocos locales ofrecen estas combinaciones porque las proteínas son asadas a leña.



Así mismo, ofrecen las arepitas fritas con nata para acompañar otros platos del menú. «Nuestras arepitas fritas con nata, generalmente son una entrada o acompañante ideal de las comidas, se trata de la misma masa de una arepa pero se le agrega un toque dulce, se hacen de tamaño más pequeño y se fríen. Se acompañan de nata o natilla».

La satisfacción de Said, a quien le enseñó hacer las arepas fue su mamá, es ver cuando los clientes «terminan de comer y no dejan nada en el plato».

**Ofrecer siempre calidad en los productos,
y en lo posible adquirir los ingredientes con proveedores locales.**



AREPA LLANERA **por El Fogón del Este**

Nace de la necesidad de juntar varios de nuestros sabores en esta esfera bondadosa que nos representa como venezolanos y que llevamos en nuestro ADN, porque la arepa siendo parte de nuestra identidad, según sean sus rellenos, nos hará viajar por cada rincón

de nuestro país. Por eso —buscando el balance ideal que nos transporte a Los Llanos venezolanos— en El Fogón del Este combinaremos ingredientes criollos que harán de esta arepa un acontecimiento especial, una arepa llanera. Esta combinación de sabores nace de la reiterada solicitud de nuestros clientes

Ingredientes para un comensal

Para el relleno:

- 250 g de pernil de cerdo
- Orégano seco en hojas
- 1 chorizo artesanal de res y cochino (90 o 100 g)
- 100 g de queso de mano o telita fresco

Previamente aderezar el pernil de cerdo frotando la pieza con el orégano y la sal. Envarar el pernil (proceso de insertar la pieza en una vara de madera adecuada para la cocción), y poner sobre el fogón encendido con leña. Hay que ir controlando la cocción del pernil, el cual debe estar listo en un tiempo aproximado de una hora y media, manteniendo su jugosidad, pero en el término de cocción completo. Igualmente atender el proceso de cocción del chorizo.

Para la Guasacaca

- 1 cebolla pequeña o media cebolla
- 2 cucharadas de aceite
- 4 ajíes dulce
- 1 pimentón
- 3 dientes de ajo, 100 g de cilantro
- 1/2 taza de aceite
- Un toque de vinagre
- Sal al gusto

Limpiar bien todos los ingredientes y retirar las semillas de los ajíes dulces. Picar finamente, y colocar todos los ingredientes juntos en un envase. Mezclar hasta obtener la consistencia deseada.

Precalentar a fuego alto el «aripo» (plancha de hierro o barro en la que se tuestan las arepas, también conocido como budare).

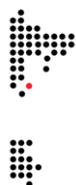
Para hacer la arepa

- 75 g de harina P.A.N de arroz y maíz
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de azúcar
- 75 ml de agua

Para la preparación de la masa: mezclar la harina con la sal y el azúcar, agregar el agua y mezclar. Dejar reposar por cinco minutos, pasado ese tiempo, amasar bien durante 10 minutos hasta alcanzar una textura suave y compacta a la vez, consiguiendo un punto medio de firmeza. Darle la forma redondeada y colocar en el ariipo o budare bien caliente. Cocinar a fuego lento, por los dos lados, hasta alcanzar una concha crujiente que al golpear con la yema de los dedos hará un sonido seco.

Para rellenar:

Al abrir la arepa, untar la mantequilla. Luego rellenar con 120 g de pernil de cerdo asado, más el chorizo mixto, y el queso de mano o telita fresco. Se sirve y acompaña con Guasacaca de la casa.



New York
ESTADOS UNIDOS



«¡Son lo máximo!»

Desde hace un año y tres meses, Mylene Yanez y sus hermanos venden arepas. Para ellos, su local es especial por el cariño con el que hacen la comida y el trato que dan a sus clientes, a quienes explican cómo se hace una arepa, «y el orgullo que sentimos de ser venezolanos ya que la arepa nos representa». Las ofrecen de pabellón, asado negro, Dominó, carne mechada, vegetariana, atún, Pelúa, Catira, Reina Pepeada, queso, pernil, camarones, jamón y queso, cazón, y salchicha guisada en sus locales situados en New York.

Todo inició en el 2020, cuando Mylene Yanez se fracturó el tobillo izquierdo. Por lo que comenzó un emprendimiento familiar vendiendo productos desde la casa. Su pasión es la cocina, y tenía que hacer algo para seguir adelante. Comenzaron con tequeños, hallacas, pastichos, golfeados, panes dulces, catalinas, polvorosas, dulce de lechosa y mucho más, que vendían en catering para bautizos, *baby shower*... hasta que los llamaron para hacer toda la comida para un matrimonio.



Con la pandemia del covid-19, se vieron obligados a seguir trabajando desde la casa, «mi papá estaba enfermo de cáncer, y aún así él nos ayudaba en lo que podía...» Sin embargo, el 28 de Diciembre el padre es hospitalizado y fallece el 12 de Enero del 2021. Ese fue un golpe muy duro para toda la familia, «nos costó mucho salir de la depresión que teníamos».

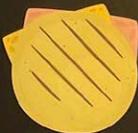
Gracias a la unión familiar, fortalecieron voluntades y comenzaron a asistir a los bazares para emprendedores en New York, el público los hizo confiar en sus productos y los motivaron a pensar en ir un paso adelante. Se les presentó la oportunidad de un local y finalmente se asociaron los tres hermanos y lo llamaron Los Roques Arepas, «tomando como modelo las areperas de Aragua que es de donde venimos en Venezuela. Inauguramos el 12 de Marzo del 2022, y allí estamos hasta la fecha, gracias a Dios y a mi padre que siempre apostó al negocio familiar».

Los Roques Arepas ha tenido una excelente aceptación de la comunidad americana, y la batuta la llevan la arepa de pabellón, la Reina Pepeada y la Veggie.

**Tenemos que creer en nuestros sueños y en nuestros productos,
y hacerlo todo con la mejor disposición. La perseverancia
y el trabajo duro llevan al éxito.**

VENEZUELAN TYPICAL AREPAS

What's your favorite?



JAMON Y QUESO
Ham and cheese



TUNA
Tuna fish, chopped onions, tomatoes and cilantro.



PELUA
Shredded beef, with stew onions, garlic, sweet peppers and yellow cheddar cheese.



CATIRA
Shredded chicken, with stew onions, garlic, sweet peppers with yellow cheddar cheese.



PERNIL
Venezuelan roasted pulled pork.





Arepa Llanera

Para la masa salen 3 arepas:

- 2 tazas de Harina P.A.N
- Sal al gusto
- 2 ½ tazas de agua

Luego colocamos en un envase el agua, la sal y la harina de maíz precocida, se amasa por cinco minutos y se deja reposar por cinco minutos. Hacer tres bolas para realizar las arepas y dar la forma aplanándolas. Una vez listas, las llevamos a la plancha y las dejamos cocinar hasta que doren por los dos lados.

Para el relleno:

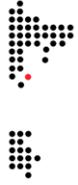
- 125 g de carne (palomilla) para C/U
- Sal al gusto
- 2 chorizos parrilleros
- Queso de mano

Cocinar la carne a la parrilla por cinco minutos de cada lado, y la picamos en juliana (tiritas). Cortar los chorizos por la mitad y cocinar a la plancha hasta dorarlos.

Guasacaca: pimentón verde, cilantro, perejil, ají dulce, cebolla, aceite, vinagre, sal y una pizca de azúcar.

Colocar todos los ingredientes en una licuadora hasta que se integren.

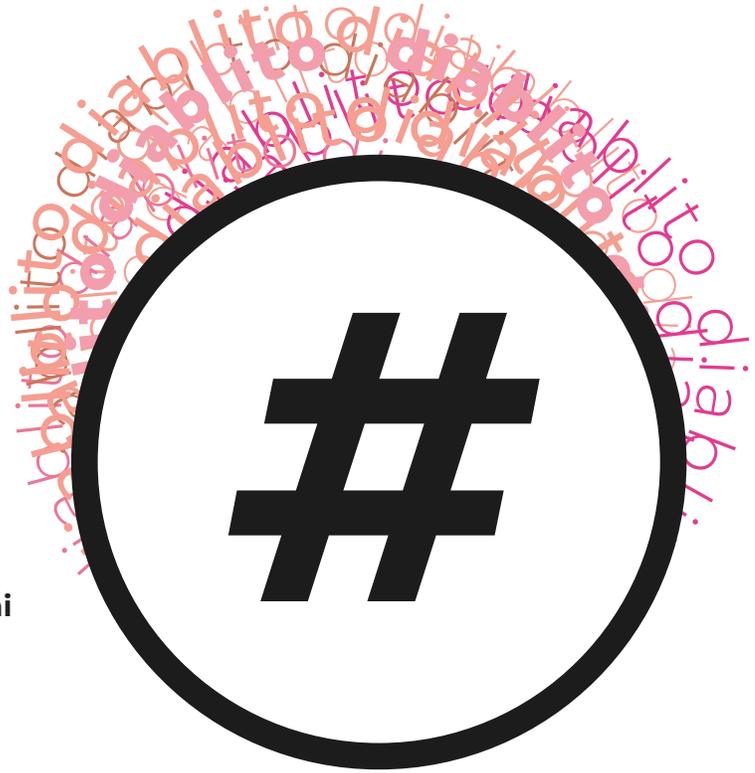
Una vez se tenga todo listo procedemos a rellenar nuestra arepa. La abrimos, colocamos el queso de mano, la carne, los chorizos, el aguacate; y cerramos con la guasacaca al gusto.



Miami
ESTADOS UNIDOS

Las Arepas de María

@lasarepasmariami



«Al morder el primer bocado los teletransporto a la mesa de su abuela o su mamá, muchas veces con lágrimas incluidas».

María Pérez es una madre dinámica y emprendedora que lleva nueve meses vendiendo sus arepas llenas de sabor y quesos, en un carrito, en El Doral en Miami. Nos cuenta que una forma de demostrar amor a sus seres queridos es a través de la arepa, «En viajes familiares o encuentros con mis amigas siempre preparaba los desayunos para todos. Cuando me mudé a Estados Unidos, quería encontrar un trabajo que me hiciera feliz y que me permitiera compartir con mi mamá y mi hijo. Es ahí cuando nace mi negocio: Las Arepas de María». Un espacio que ha creado, poco a poco, de la mano de su familia y que le está dando la oportunidad de crecer profesional y personalmente.

Abrir su IG es conocer un poco a quien les habla, María es dinámica, sonriente y con buena vibra, te presenta sus arepas «¡Uffff!, todos los rellenos son deliciosos, la carne mechada es hecha con la sazón de mi tía abuela, el pollo mechado de la Reina Pepiada es la especialidad de mi mamá»; además encuentras combinaciones con queso blanco rallado, queso amarillo gouda rallado, queso guayanés, jamón, salchicha picada en salsa rosada, mortadela, caraoatas, Diablito, Rikesa



y así... A la hora de hacer la masa, coloca primero el agua. A través de ensayo y error, fue perfeccionando su receta para que le quedaran las arepas «suavecitas por dentro y crujientes por fuera».

La arepa a María la lleva a recuerdos felices de la infancia cuando su mamá le mandaba dos arepas del «tostiarepa» en la lonchera para el colegio. «Y lo que más disfruto es compartir este sueño junto a mi mamá porque nos permite pasar más tiempo de calidad juntas».

Este ha sido un proyecto que la ha sacado de su zona de confort, «ser mamá soltera y trabajar de noche ha sido uno de los retos más importantes de mi vida, pero a la vez, el que más fuerte me ha hecho. He aprendido a llevar en equilibrio los dos roles en mi vida, puedo ser madre y *bussines woman* al mismo tiempo» Es muy reconfortante para ella ver su negocio crecer tan rápido, y saber que vienen muchas personas de lejos a probar las arepas. Su público no es solo venezolano, poder llevar la arepa a otras culturas y recibir comentarios tan positivos, es algo que a María Pérez le llena el corazón de orgullo.

Arranca tu negocio como sea, nunca vas a tener todo listo como lo planeaste en tu cabeza, pero lo importante es empezar. En el camino todo se va acomodando, solo en la práctica vas conociendo cómo se maneja tu mercado. Y vas a descubrir que hay detalles que solo los ibas a poder ver cuando tú negocio arrancara.

Arepa La Colegiala

Esta es la arepa *signature* de Las arepas de María. Esta receta es importante para mí porque me representa y me recuerda a la arepa que me hacía mi mamá para el colegio todos los días. Es una mezcla de Diablito con Cheez Whiz y viene acompañada normalmente de queso blanco rallado, pero puedes poner el queso que más te guste.

Masa para 5 arepas:

- 1 taza de harina de maíz blanco precocida
- 1 ¼ tazas de agua
- ½ cucharadita de sal

Verter el agua en un recipiente. Agregar la sal e incorporar la harina de maíz blanco Precocida poco a poco. Mezclar hasta obtener una masa suave. Dividir la masa en 8-10 porciones. Formar bolas y aplanar con las manos hasta obtener unos discos de 10 a 12 cm. Cocinar en una plancha a fuego medio por 5 minutos cada lado. Abrir por un costado y rellenar bien.

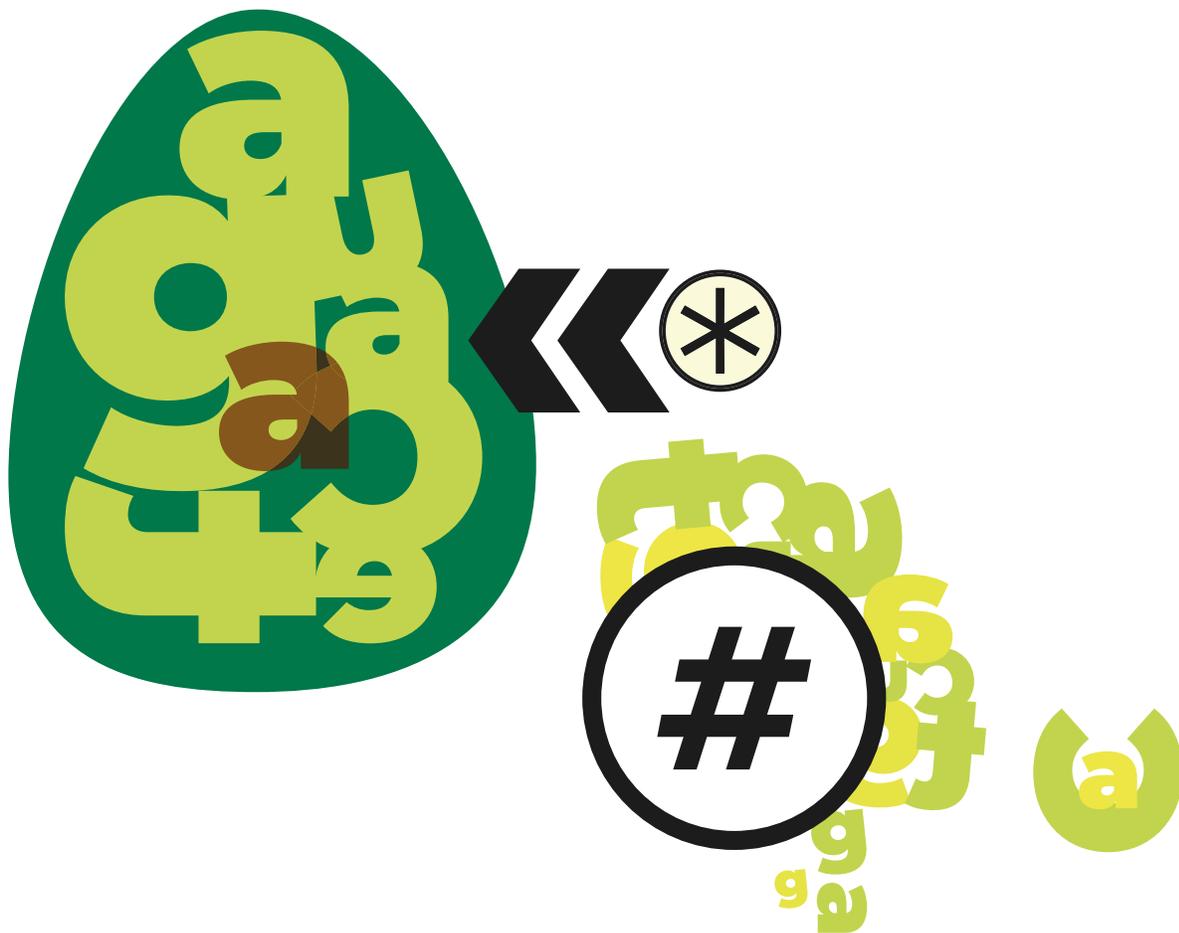
Para el relleno

- 5 cucharadas de Diablitos Underwood
- 5 cucharadas de Cheez Whiz de Kraft
- 225 g de queso blanco rallado
- Mantequilla (opcional)

Para prepararla, mezclar en un bol Diablitos Underwood con el Cheez Whiz, lo revuelves bien y lo untas a la arepa en una de las tapas y después le agregas tres cucharadas de queso blanco rallado. Si quieres darle el toque: «pídelo llorona, con mantequilla para que gotee en cada mordisco que le des».



Seguimos relleno de historias nuestras arepas.





«Un cliente se me acercó para decirme que era la chef de un restaurante famoso en el lugar que estábamos, y me dijo que esta arepa era una comida que jamás había comido y que le encantó. ¡Pensé que me iba a besar!»

Rodando como estrella de Rock por toda Suecia va Wilmer Fernández Depablos, a quien su abuela paterna le enseñó a hacer las arepas, por allá, en Boconó. Desde ese entonces coloca primero el agua. Lleva dos años, de ciudad en ciudad, vendiendo el «pan de los dioses», en un Food Truck, luego de conseguir participar en un festival de comida internacional, que le abrió insospechadas puertas y que le permitió dar a conocer sus rellenos gourmet a muchas más personas. «Al principio mi esposa y yo comenzamos con un socio con el que lamentablemente no llegamos a un acuerdo y tuvimos que separarnos. Fue fuerte la reestructuración, sin embargo seguimos adelante con nuevos socios, Ricardo Montero y su familia, y le dimos un entorno más familiar. Como andamos viajando, cual nómadas, a veces hay que sacrificarse dejando a las esposas e hijos por largas temporadas».



Para el equipo de Épale!- Streetfood vender arepas es como sentirse estrellas de Rock porque andan viajando por toda Suecia y «el recibimiento en todas las ciudades ha sido muy grato. El equipo inter-familiar que formamos hace que trabajemos muy unidos», confirman los Fernández.

Épale!- Streetfood ofrece arepas rellenas de entrecote, filete de pollo, filete de cerdo, caraoatas y queso. Utiliza productos locales de las ciudades por donde pasa, cuidando que los ingredientes sean todos de primera. Infaltable: la harina de maíz precocida, que la compra a una importadora que la trae de Venezuela. Y así como cuidan la calidad, cuidan el servicio prestado. Y como a todo embajador de la arepa, le encanta ver la reacción de felicidad de sus comensales cuando la prueban por primera vez. Su satisfacción le confirma «el potencial culinario que posee nuestro hermoso país».

Crean en sí mismos y sobre todo, sepan trabajar con los sabores del país donde estén. Es importante tener un balance.

La Peluda Sueca con Chimichurri, Pebre y Guasacaca

La Pelúa es un entrecote que es finamente cortado y luego aderezado con comino y chimichurri, sal, cebolla y pimentón.

Arepa

Agua tibia, harina, un poco de sal, un poquito de aceite y mucho amor.

Mezclar y amasar bien

Para la Carne de entrecote

- Cebolla picada en cuadritos
- Pimentón verde, rojo & amarillo picados en cuadritos
- Condimentos: 2 cucharaditas de sal, 2 cucharaditas de chile en polvo, 2 cucharaditas de cebolla en polvo, 4 cucharaditas de ajo en polvo, 5 cucharadas de pimentón en polvo, 2 cucharadas de comino en polvo, 3 cucharadas de orégano, 2 pizcas de pimienta de cayena, 3 cucharaditas de perejil en polvo
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cuchara de vinagre.

Pasos para la carne:

Sofreír la cebolla, el pimentón rojo, verde y amarillo. Mezclar todos los condimentos juntos y añadirlos al sofrito. Después, añadir la carne de entrecote cortada en lonjas.

Guasacaca

Mezclar en una licuadora o procesador: ajo, mayonesa, cilantro, perejil, ajoporro, pimenton verde, aguacate, sal y apio española.

Chimichurri

Mezclar en una licuadora o procesador: ajo, cilantro, perejil, ajoporro, pimenton verde y rojo. Añadir la sal, un toque de picante, limón verde. Poner en un frasco a macerar con orégano en aceite.

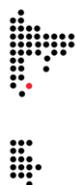
Pebre

Todo se corta en cuadritos pequeños: Tomate, cebolla, ajo, cilantro, limón, sal, picante, aceite.

Luego de rellenar con la carne y las salsas, se le pone queso rallado arriba y después está listo para comer.







Maracaibo
VENEZUELA



ALLBUDARE

Arepas saludables
empacadas y listas
para consumir

@allbudare

«Tengo una clienta muy especial que me ha dicho que mis arepas son manjar de dioses, al mismo tiempo que estoy "diabólica" de buenas que hago esas arepas, Jajaja».

Pues su mamá no hacía arepas, pero sí ¡las mejores pastas y pizzas! cuando recién llegó de Italia a Venezuela, —específicamente a Ciudad Ojeda, una ciudad petrolera que queda en la Costa Oriental del Lago de Maracaibo, en Zulia—, empleaba a una señora colombiana para que la ayudara con las labores del hogar, y «esa señora le enseñó a mi mamá a hacer arepas y por supuesto a comerlas... Y de allí, esa divinura pasó a enseñármela a mí, mi madre, ya cuando estaba en edad no solo de comérmelas, sino de ¡hacerlas yo misma!»



De padres italianos, y con numerosa familia, como nos explica: «Mi esposo es maracucho, con 5 hermanos, más de 10 sobrinos y 2 hijos maravillosos que junto a nuestras 2 princesas conformamos nuestro hogar»; estuvo siempre vinculada a la cocina, a las masas, y a celebrar en grande, así que las primeras arepas se elaboraban para abastecer las reuniones familiares: «Un compartir «familiar» en mi casa era ¡una fiesta de mínimo 30 personas! Cada vez que venía la familia nos preguntábamos: ¿Qué ofreceremos? Y la respuesta siempre era la

misma ¡¡AREPAS!!» Desde hace dos años y medio, Mariagracia Sampieri inició con éxito su emprendimiento de arepas saludables desde el confort del hogar: ALLBUDARE.

«Cuando inicié mi negocio, comencé con las “normalitas”, luego llegó el *boom* de lo saludable y esto hizo que me reinventara totalmente —mis padres diabéticos e hipertensos sentaron en mí una genética difícil de cortar, y es que mi debilidad es ¡el pan y la pasta!» Hay dos momentos que direccionaron su emprendimiento: la muerte de su padre y la pandemia. «Mi papá falleció hace 8 años de un infarto originado por el consumo excesivo de azúcar, pasta, grasas malas. Y, partiendo del sufrimiento que eso nos ocasionó como familia me dediqué más en servir en mi mesa la versión más saludable de las arepas: agregando más vegetales, menos harina procesada, más fibra, más vitaminas, más nutrientes en fin, ¡MÁS AMOR!!»

¿Qué le dio el empujón final? La pandemia, «estar en casa me hizo sentir tanta falta de dar y compartir que ahora lo tengo de sobra. La familia que llenaba mi hogar emigró, al igual que mis dos hijos mayores, mis reuniones ya no son de 30 personas, pero hoy en día tengo la dicha de que llevo mis arepas saludables a muchas más mesas, a más familias».

Las arepas saludables de Mariagracia llevan ingredientes integrales, orgánicos y están libres de gluten. Ella aprovecha hasta el 100% del vegetal



cocinado al vapor y procesado para hacer una masa llena de nutrientes, de minerales, de vitaminas, en fin de «salud», con un sabor que va más allá de una sencilla arepa de harina de maíz y que conserva lo más puro del sabor vegetal. «Y ¡son especiales, por supuesto, porque las hago yo!»

Vende solo arepas empacadas al vacío, cuenta con 12 tipos de arepas vegetales de: acelga, arroz integral, auyama, batata dulce, calabacín, espinaca, papa, plátano amarillo, plátano verde, remolacha, zanahoria y yuca/quinoa.

Salir del país a visitar a sus hijos y al resto de su familia, y tener que dejar su emprendimiento cerrado, ha sido lo más difícil, porque cuando viaja es por tiempo prolongado «para estar un par de meses con los míos, no tengo a nadie a cargo, todo lo hago yo, y creo que ha sido lo que más les ha gustado a mis clientes: ese toque único que le doy a mis arepas vegetales».

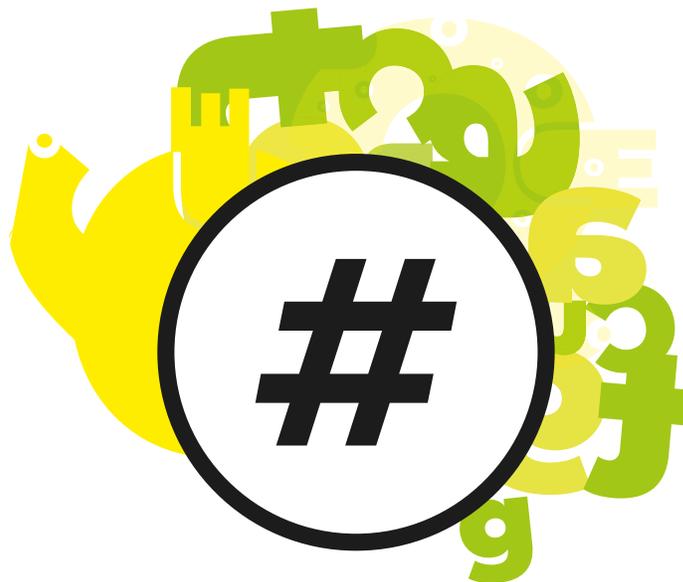
Por más que dejaba empaques listos, le escribían los clientes para reclamar «la atención no es la misma», es que sus clientes no son solo clientes, ellos se han convertido en sus amigos, en confidentes, «en fin en mi nueva familia, y, por supuesto que los trato a todos de manera especial».

Entre las dudas de perderlo todo y el miedo de volver a comenzar, mantuvo contacto compartiendo su cotidiano por Instagram, y creando nuevas recetas, recobró su audiencia «me hice extrañar» y al llegar nuevamente a la ciudad no podía creer como le llovían los pedidos.

«Lo bueno de todo es que cuento con una clientela tan pero tan maravillosa que es solidaria conmigo, que me suma en mis fortalezas, que entiende mis debilidades, que me estimula en mis oportunidades y no me desampara ante las amenazas. Que son conscientes de que mis manos descansan por las noches del trabajo del día, que tengo dos niñas, un hogar y un esposo a quien cuidar... y que mis manos no solo se dedican a hacer las mejores arepas vegetales, también las dedico a ser mejor mamá, mejor esposa y mejor ama de casa».

«Una arepa para mí que soy italiana es la bienvenida que le dio Venezuela a mis padres cuando llegaron de muy jóvenes a establecerse aquí. Es el sabor que los arropó y les permitió amar a estas tierras como suyas».

Hay que atreverse, la peor diligencia es la que no se hace, y si algo hay que alimentar primero es la confianza en sí mismo.



La arepa de acelga

Esta arepa ha sido un sabor extraordinario! Vino a completar mis 12 sabores y llegó porque no encontraba en ese momento una buena espinaca así que cuando vi esas hojas grandes, verdes y hermosas de la acelga, me dije: «y ¿por qué no?» Entonces la preparé y ¡nos sorprendió tanto su delicioso sabor!, que sigue estando en mi menú y en los pedidos de mis clientes.

Para preparar la arepa

- 1 kilo de acelga bien lavada
- 1/2 taza de harina de maíz blanco precocida (yo la uso integral y libre de gluten)
- 1/2 taza de avena en hojuelas (yo la uso integral y libre de gluten)
- 1 cucharada de chíá
- 1/2 cucharadita de sal rosada

Esta masa rinde para 5 arepas de 100g aproximadamente. Debes primero separar el tallo de la hoja. Colocar una olla grande a fuego alto, llena hasta la mitad de agua, colocar los tallos y dejar hervir por 10 minutos, agregar las hojas y dejar cocinar por 10 minutos más. Retirar todo y escurrir. Dejar enfriar. Una vez frías, licuar tallos y hojas y pasar a un bol. Agregar el resto de los ingredientes, amasar, formar las arepas, las precocinas en el budare y luego pasas al air fryer por 10 min a 180 °C o hasta que tengan la consistencia crujiente y tostada que más te guste.

Para el relleno:

- 500 g de camarones tipo coctel.
- 1 cucharada de pimentón amarillo cortado en trozos bien pequeños
- 1 cucharada de pimentón rojo cortado en trozos bien pequeños
- 1 cucharada de cebolla morada cortada en trozos bien pequeños
- ½ taza de cebollín cortado en trozos pequeños
- 3 a 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 chorrito de aceite de ajonjolí
- Sal, pimienta negra y ajo al gusto
- La pulpa de un aguacate machacado con un chorrito de Limon, sal y pimienta

Sofreír en una cucharada de aceite de oliva los camarones hasta que doren de lado y lado, retirar, y en el mismo sartén colocar otra cucharada de aceite de oliva y sofreír la cebolla junto con el pimentón. Agregar los camarones, el cebollín, un chorrito de aceite de ajonjolí; y el resto de las cucharadas de aceite de oliva, salpimentar y agregar ajo en polvo, al gusto. Sofreír por unos minutos más. Los vegetales deben quedar al dente.

Rellenar esta arepa con camarones salteados con tomate, cebolla y pimentón ¡es una locura de la buena!



Metro de Madrid
ESPAÑA



«Comerlas es volver a estar en Venezuela,
aunque sea por un instante».

Vanessa Otero, venezolana, y su pareja tienen años en España, sin embargo se vieron afectados como muchos por la pandemia, lo que los obligó a cerrar sus tiendas que funcionaban en el metro de Madrid. Tuvieron muchos años en España con estabilidad económica gracias a sus tiendas, y al venir el covid-19, todo se les derrumbó. Sin embargo, un día, vieron un local al lado de un Burger King y se les ocurrió montar una arepera en una de las principales estaciones del Metro. ¡La arepera les dio una nueva oportunidad de salir adelante y les brindó entusiasmo por un nuevo proyecto!

Ya tienen dos exitosos años con AREPA Coffe & Shop. Lo más más difícil fue al inicio. No tenían idea de los negocios de comida, tuvieron que aprender en tiempo récord, pasando largas jornadas de trabajo y dejando familia y amigos



a un lado. ¿Y quién te enseñó a hacer arepas? Le preguntamos a Vanessa, y contestó divertida: «Nunca me quedan redondas! Jejejeje. Mi madre es inglesa por lo que ella no fue!»

Los rellenos están espectaculares: Reina Pepiada, pabellón, Pelúa, Catira, mixta, asado negro, pernil, vegetariana, vegana, queso de mano... Sin duda el ingrediente que no les puede faltar es la carne, «Te puedo hablar de que nuestra carne es ¡exquisita! ¡Muchas de nuestras AREPA'S llevan carne mechada!»

«Nosotros no las hacemos, creamos el concepto», comenta Vanessa. Su equipo las prepara al recibir el pedido y están listas en cuestión de pocos minutos: son grandes, abundantes, ricas y servidas al momento. « ¡Nos llaman el Burger de las AREPA'S por la rapidez con que salen! »

Lo que más disfruta este equipo es ver cuando un cliente que nunca las ha probado, se convierte en un cliente fijo comiendo AREPA'S.

**Persigue tus sueños, sigue tu instinto. Relaciónate con gente que te sume. Si ves que algo no funciona, ¡cámbialo! ¡No te enfriques!
¡La perseverancia y la constancia es el éxito! Emigrar no es fácil.
Pero si tienes un sueño, ¡lucha por él!**



**Arepa La Mixta:
Carne mechada, pollo guisado
y queso gouda rallado.**

Estamos ubicados en unos de los intercambiadores de transportes más grandes de España: Moncloa, la zona estudiantil de Madrid. Por ahí pasan miles de personas al día de todas las nacionalidades que te puedas imaginar. Y como la arepa cada día es más internacional, vamos creando mezclas para satisfacer los gustos de esos clientes que vienen a diario a comerse una arepa. Aunque los hay de todas partes del mundo, nuestros principales clientes son de origen colombiano.

La Arepa Mixta fue creada para ellos, porque te la pedían siempre, aunque no estuviera expuesta en el menú.

Poco a poco la fuimos introduciendo y hoy en día, no sólo los colombianos la piden, muchos españoles e incluso venezolanos también la disfrutan.

Para la Carne mechada (4 personas)

- 1.5 kg de aleta de ternera
- Salsa a base de tomate
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- Pimienta, sal y comino al gusto

Hervir la aleta de ternera hasta que ablande. Dejar enfriar, desmechar la carne y reservarla.

Cortar los vegetales en cuadritos bien pequeños. Sofreír los vegetales con un toque de aceite de oliva. Agregar la carne mechada al sofrito y luego la salsa a base de tomate y las especias. Dejar reducir por una hora aproximadamente.

Para el Pollo guisado

- 2 pechugas de pollo sin piel
- 1 cebolla picada muy pequeño
- 1 pimienta rojo picado muy pequeño
- Salsa a base de tomate
- Pimienta, sal al gusto

Hervir las pechugas de pollo con un poco de sal, pimienta y medio cubito de caldo de pollo. Cuando la pechuga está cocida, escurrir y dejar enfriar para luego desmechar.

En un sartén sofreír la cebolla y el pimienta rojo. Luego agregar el pollo mechado y revolver. Agregar un poco de salsa a base de tomate y dejar reducir por 30 minutos aproximadamente.

Para la masa de la arepa

- 1 taza de harina de maíz precocida
- Agua tibia
- Sal al gusto

Revolver en un bol agua tibia y un poco de sal. Agregar la harina de maíz precocida, e ir mezclando a la vez en forma circular. Cuando ya la masa está lista, se deja reposar unos 15 minutos. Se forman las arepas y se colocan en un budare precalentado a fuego medio, cinco minutos por cada lado. Al estar listas, retirar del fuego.

Para servir

Abrir la arepa, colocamos mitad de carne mechada, mitad de pollo guisado y luego agregamos suficiente queso gouda rallado.



TOKYO AREPA

@tokyoarepa



«En Japonés hay una expresión: SUGOI, lo que quiere decir IMPRESIONANTE. No hay Japonés que no lo exprese una vez que recibe su arepa».

«**P**ara mí una arepa es Caracas, la casa donde crecí. Una arepa es mi mamá desayunando una de queso rallado y mantequilla contemplando el Ávila, y yo pensando que podría comer esto todos los días por el resto de mi vida». Eso es la Arepa para Raúl Márquez Barrios.

Todo comenzó cuando Raúl daba clases de español a japoneses, siempre que tenía oportunidad les presentaba su plato favorito: «arepa», que es además un plato divertido de hacer. Con los años, observando que el plato gustaba, comenzó a fantasear junto a Miho, su esposa, con la idea de tener una arepera en Tokyo. Así nació y ya lleva dos años Tokyo Arepa.

«Creo que lo difícil fue comenzar en tiempos de pandemia, pero creo que lo más difícil fue aprender a hacer buenas arepas. No todo el mundo sabe hacer una buena arepa. Inclusive entre aquellos que las vendemos». A Raúl le enseñó a hacer arepas su amigo Simón Trujillo «Cocó», por lo que coloca primero el agua.



Tokyo Arepa nace con la intención de introducir la gastronomía venezolana en el paladar japonés, «y lo más importante es que nos estamos divirtiendo a la vez que estamos cumpliendo con nuestro cometido». Tokyo Arepa ofrece rellenos de perico, Reina Pepiada, capresa, pelúa, pollo ahumado y queso Feta; y especiales como Cacao Arepa con Giandua, cambur y fresas; Arepa Verde de Camarones y aguacate; Wafu Arepa (Japonesa) una arepa de wasabi rellena de camarones, sashimi de pargo y aguacate con un dressing de ponzu, wasabi, yusukosho y aceite de oliva.

«Creo que la calidad de los ingredientes juega un papel bien importante, pero creo que lo fundamental es el cariño que le ponemos, porque queremos vender un producto lo más parecido a lo que comemos en casa», concluyen Raúl y Miho Márquez Barrios.

**La planificación es la base de todo negocio.
Si fallas en hacer un plan, estás planeando fallar.**



Wafu Arepa 和風アレパ **-Arepa Estilo Japonés-**

- 1 aguacate pequeño
- 4 hojas de Shizo verde

Para la masa:

- Harina de maíz precocida (marca PAN)
- Sal 1 cucharadita
- Agua 2 tazas
- Wasabi 20g

En un bol agregar las dos tazas de agua tibia, una cucharadita de sal y los 20 gramos de wasabi, mezclar y añadir la harina de maíz precocida hasta lograr la textura perfecta de la masa.

Hacer bolitas y con las palmas de las manos las aplanamos hasta lograr un disco fino que se pueda abrir una vez cocinado. En una sartén ligeramente aceitada, colocamos el disco y cocinamos por ambos lados hasta lograr una textura ligeramente crujiente.

Para el relleno

- 200g de Ama Ebi (camarones japoneses)
- 200 gramos de Tai Fish (pargo para sashimi),

Aderezo

En un bol mezclar: 50ml de aceite de oliva, 50ml de Ponzú, 1/2 cucharadita de aceite de ajonjolí, 1/4 de cucharadita de wasabi, 1/4 de cucharadita de yusukoshou ゆず胡椒.

Una vez listo el aderezo, agregamos el pescado picado en cubitos, los camarones y el aguacate picado en cubitos, mezclamos de manera delicada para no afectar al aguacate. Una vez todos los ingredientes sazonados están listos para rellenar la arepa.

Para servir:

Una vez lista la arepa, la abrimos y colocamos una hoja de shizo (previa golpeada entre las palmas de las manos para liberar su aroma), rellenamos con el pescado, camarones y aguacate aderezados. ITADAKIMASU!!! (¡Buen provecho! En japonés)

EMBAJADORES DE LA AREPA

por **Ocarina Castillo D'Imperio**

A un amigo argentino quien vivió su exilio en Caracas, le gusta decirme que soy «más venezolana que la arepa». Pienso que hasta ahora no había entendido y apreciado tanto ese comentario —sin duda el más hermoso piropo recibido— pero en estos tiempos difíciles que atravesamos, soy capaz de interpretar la carga de memoria, sabor y afectividad que encierran esas palabras. Porque ciertamente, entiendo la comida como sustento y producto de nuestros imaginarios culturales, como sacramento que nos liga por igual a la naturaleza y a la divinidad, como factor de diferenciación e integración en las relaciones sociales, como lenguaje y sistema de códigos capaz de crear, desde lo profundo y contradictorio, la noción de «nosotros», en fin, como un espacio de expresión de lo simbólico que convoca al acercamiento y al encuentro, a la construcción de la ciudadanía y la paz.

Y de nuestros condumios, la arepa constituye ese sobre blanquísimo que nos representa y comunica, ese pan que alimenta cuerpo y alma, que habla de la costa, el llano y las montañas, que se nombra en los diferentes tonos locales y regionales, que es protagonista a cualquier hora y en cualquier mano.

Y en estos tiempos de diáspora, pareciera que la arepa se difunde a través de sus «embajadores», esas figuras que la representan, la introducen, la difunden, que a semejanza de lo que ocurre en las relaciones internacionales, promocionan el diálogo, fomentan el intercambio y reafirman las relaciones entre países y culturas. Hoy se menciona a los «embajadores gastronómicos» como aquellos que además de promocionar sus variados repertorios culinarios, hacen mención de los recursos de la despensa propia, y de las prácticas de sostenibilidad y consumo responsable que se materializan en platos, establecimientos y restaurantes.

En los últimos años, he intentado entender el fenómeno complejo de la migración, mirándolo desde sus múltiples dimensiones, abordándolo como un proceso y no como una sucesión de eventos puntuales, aceptándolo como un presente migrante que puede implicar múltiples puntos de destino sucesivos, recurrentes, alternativos... con o sin proyecto de retorno. Comprender que a pesar del quiebre y desgarramiento que implica y de lo estigmatizante y segregador que puede ser, también es acogimiento, encuentro, interculturalidad. Como bien señala Daniel Hierau, el migrante «...no sólo lleva objeto y afecto, sino también espacio. El espacio o el territorio que asignamos como importante lo lleva este migrante en sus objetos materiales, en su memoria y en sus nostalgias».

La profundidad del nuevo contacto, el trasfondo emotivo que entraña el contraste entre lo propio y lo adquirido, entre la perennidad y el cambio en la incesante cotidianidad, han llevado a ciertos expertos a definir el enfoque transnacional, según el cual, la migración es «...el proceso por el cual los inmigrantes forjan y mantienen múltiples relaciones sociales simultáneamente entrelazadas, que unen sus sociedades de origen y las sociedades de asentamiento» (Glick Schiller, 1995).

Desde esta perspectiva, la comida y en particular nuestras arepas, adquieren una significación fundamental en la construcción del encuentro y en la elaboración de la nostalgia, como señala Annie Hubert:

Es al abandonar la cultura que uno entiende la importancia de su cocina. Sabores que tranquilizan, que aseguran, sustancias, técnicas familiares, que hacen el bien al alma son esenciales para el bienestar, para la felicidad. Los antiguos esclavos negros de América tienen una hermosa palabra para esto: 'comida del alma'. Esta es, sin duda, la razón por la que la identidad culinaria persiste tanto entre los migrantes. Y es entonces cuando nace el plato emblemático, en torno al cual nos reunimos en grupos, fortaleciendo los lazos de cohesión, tranquilizando, tranquilizando.

De allí, que si me preguntaran cuáles son los embajadores de la arepa, diría que lo son cada uno de los migrantes que volando o navegando, cruzando caminos verdes, selvas o carreteras, desplazándose por rutas interminables, escuchando disímiles acentos, solos o acompañados, se han dado a la tarea de juntar los fragmentos de su yo y de su historia, para emprender una vida distinta y darse una nueva oportunidad. Y allí en la maleta de sus afectos y nostalgias van los sabores, y entre ellos reina la emblemática arepa que con maíces de distintos colores y texturas, con granos grandes o pequeños, más o menos dulces, se muelen, amasan y tienden en budares, comales o planchas modernas en pequeñas cantidades para el disfrute familiar o en grandes, para la venta informal en tenderetes o pequeños puestos ubicados en paradas de transporte público, estaciones de metro o establecimientos de emprendedores familiares. Esas arepas rellenas, que manos generosas preparan para repartir entre los migrantes necesitados de acogida y respeto que arriban a pueblos y comunidades; las que se comercializan en areperas chiquitas o grandes, tradicionales o sofisticadas que exhiben nombres que invitan a probar, que se matrimonian con rellenos locales, absurdamente novedosos para nuestra memoria gustativa, pero que enamoran con su canto a dos voces... arepas para alimentar, sanar y soñar.

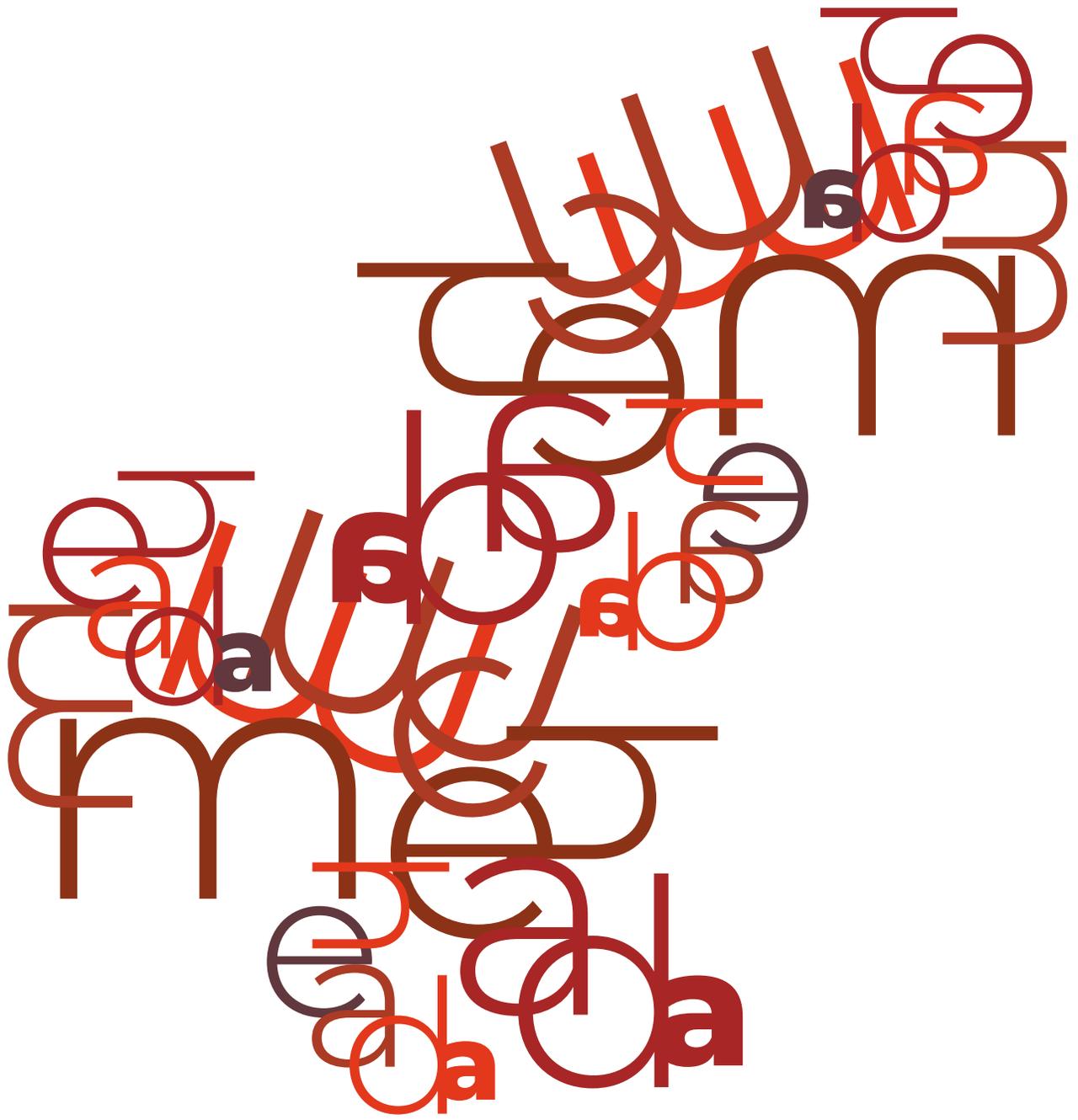
Agosto 2023



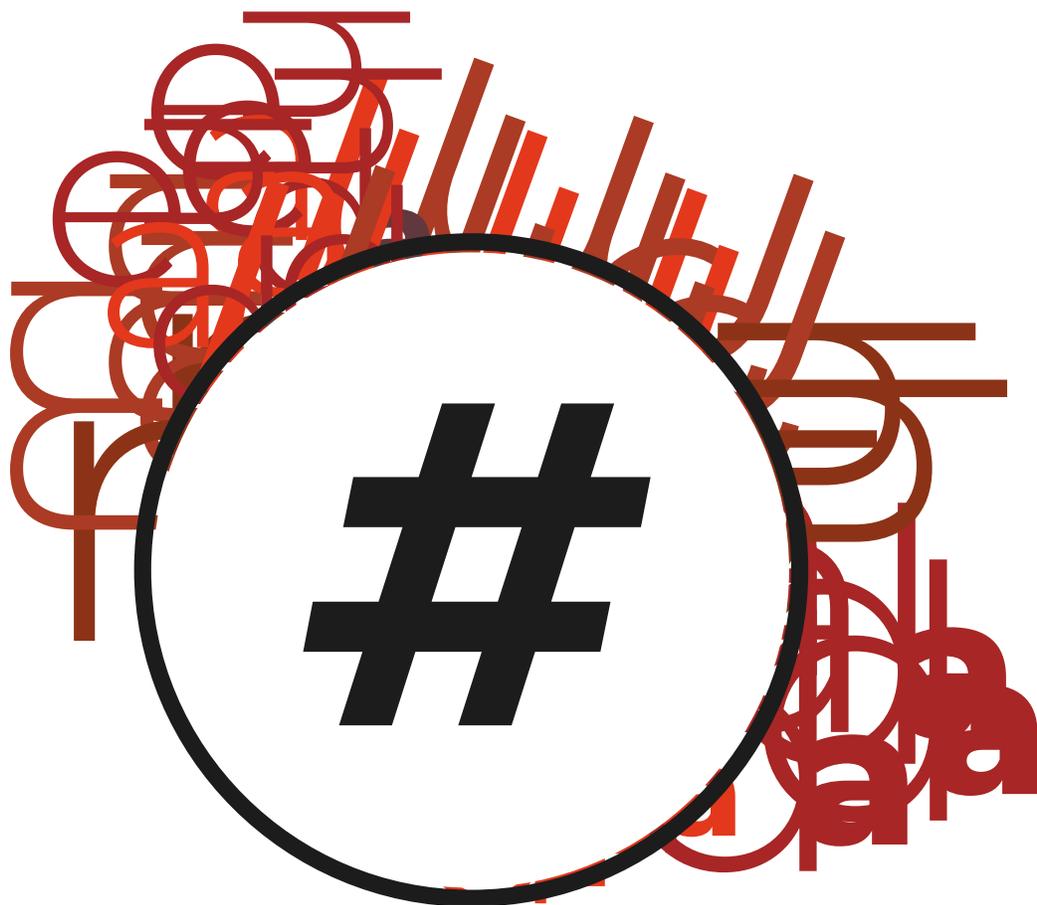
Ocarina Castillo D'Imperio

@ocacastillo

Antropóloga, magister 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 interescuelas 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.



¿Y CÓMO LA PRESENTAMOS?





El punto y la arepa (dos puntos)

por **Ira León**

Decía Kandinsky que el punto es la unidad más simple de la imagen, y en nuestra mesa sin duda el alimento más primario es en sí mismo una redonda y perfecta circunferencia, esa curva cerrada en la que todos sus puntos están a la misma distancia del centro. Cada venezolano en cualquier geografía se ha convertido en esa curva cerrada a la misma distancia de un centro común que es nuestra mesa: todo converge en ese centro que nos enlaza con memorias gustativas pero también visuales, nuestro círculo primario: la arepa,



la que nos acompaña bajo el brazo desde que nacimos, la que nos ha dado tanto sustento y sosiego, nada mejor que una arepita que consuela, pero que a la vez es esa fundamental forma que nos acompaña desde la *prima natura*. Así se va creando un hilo conductor con nuestra redonda visualidad y arraigo tangencial, sin duda una forma que logra enraizar conceptos plenos de afecto y de memorias ligadas a un espacio determinado; una luna llena que te acompaña desde cualquier norte puede devolverte a la inmediatez del contexto tropical en donde hemos crecido, la forma que también es plato, que también es la figura, pero que sin duda es una forma que unifica, aquella circunferencia que unió puntos diestramente para nutrirnos también el alma.

El círculo se relaciona con lo divino, el círculo nos alimenta, es la forma primigenia, apenas llegamos al mundo es una aureola pigmentada por las hormonas la que nos hace un llamado de atención inmediata, cual señalética urbana: «ojo, es aquí donde está el alimento»... y así fuimos creciendo, cuando nos metían «nueve arepas» en algún juego de pelota, o cuando recibimos un «arepazo» en la cara al tener alguna trifulca, también nos sentimos «areposos» cuando algún amor fallido nos desilusionó, pero también «buscamos la arepa» cada quince y último de mes. Y así sin darnos cuenta nos acompañaba el círculo primario que Soto desdibujaba, y en su virtualidad encontrábamos ese vínculo misterioso que nos hacía cómplices del alimento y en este caso también del alma; para la nutrición del intelecto, nos íbamos educando en una visualidad siempre circular que en el fondo nos reconfortaba, pues era simplemente la figura ligada a lo eterno.

Es el círculo convertido en alimento la reafirmación de que la forma sí importa, que jamás comeríamos una arepa cuadrada porque es evidencia de poca destreza culinaria; dijo Soto alguna vez que en la naturaleza no existe el cuadrado, quizás por eso es una ofensa mayor decir que las arepas salieron cuadradas, y por ello incomibles, *antinatura*.

¿Qué identifica una buena arepa? Que sea perfectamente redonda, sin duda volvemos a la destreza del artífice y al recuerdo ancestral de la Divinidad como

forma sublime que representa al Todopoderoso, a la forma más estable, la más orgánica, la más maternal.

Entonces como la visualidad influye en lo que comemos, ¿cómo es posible que esa forma nos complazca de una manera u otra y además nos nutra? Sí, es cierto que comemos por los ojos, pero nuestra cultura visual está en avanzado proceso de desarrollo, pues la Caracas moderna nos ofreció un discurso de formas básicas ejemplares y crecimos orgánicamente dentro de ciudades con propuestas formidables que fueron marcando una identidad reflejada en el perfeccionamiento de nuestros también modernos alimentos, aquellos que nos ligaban al futuro, al avance tecnológico de aquella modernidad inminente. Crecimos con formas que aún nos dibujan el horizonte urbano, el recuerdo de ciudades de vanguardia ligadas a la contemporaneidad, a la imagen recordada de intenciones de desarrollo, la visualidad estacionada en una memoria de avances significativos. Pero nuestra identidad visual sin duda está ligada a la continuidad de aquella abstracción geométrica que todavía hace guiños de actualidad, y aquella redondez nos sigue acompañando día a día desde cualquier punto.

CCS 13.06.2023

IRA LEÓN nacida en Londres UK |1970. Diseñadora y comunicadora visual. Egresada del Instituto de Diseño de Caracas en 1991. Actualmente radicada en Caracas, Venezuela. Sus proyectos se fundamentan en el uso y experimentación tipográfica como expresión intrínseca de la comunicación visual, haciendo énfasis en el diseño editorial, publicaciones de arte, literarias y científicas, con amplia experiencia en creación de marcas. Algunos de sus proyectos han recibido reconocimientos como el Gourmand Award, Tenedor de Oro AVG con el libro «Nuestra cocina a la manera de Caracas», «Harry Abend escultor» (Premio AICA Libro de arte, Asociación Internacional de Críticos de Arte|Sección Venezuela). Actualmente desarrolla diversos proyectos editoriales impresos y digitales, creación de branding, propuestas museográficas y colaboraciones en el área del arte electrónico, llevando a cabo proyectos videográficos con la Organización Ccs-Flash de la cual es miembro fundadora.

El poder de una imagen

por Patrick Dolande

Muchas cosas nos unen como venezolanos, pero pocas tan constantes como una arepa.

No importa cuál sea tu nivel de educación, inclinación política o inclusive nivel económico, prácticamente todos los venezolanos comemos arepas.

No importa donde estemos o lo que tengamos que hacer para conseguirla, la arepa nos une más que el himno nacional y mucho más que la bandera (que no representa a todos los que llevamos el tricolor en nuestro corazón).

Pero, siempre hay un «pero», en este momento donde estamos ocupando todos los rincones del planeta, distanciados de amigos y familiares, no podemos ir a comernos esa arepa especial que prepara la abuela con un poco de leche en polvo en la masa o la *fitness* de mi prima, la deportista con más chía que ganas de vivir.

Pero sí podemos compartir nuestra arepa a través de una foto. La imagen tiene el poder de volar de polo a polo en fracciones de segundos, y la fotografía de una arepa siempre capta nuestra atención en esta realidad saturada de líneas y colores.

Tenemos nuestros ojos y dedos entrenados para consumir imágenes en un espectro ridículamente amplio. Pasamos horas aceptando y descartando fotos y videos de todo aquello que «papá algoritmo» ha decidido debemos consumir.

Pero, si hay una orden que nuestro dedo sabe obedecer es «ni pa' arriba ni pa' abajo. Detente, que eso es una arepa».

«Eso» es un sol de maíz que calienta, pero no broncea mi piel. Es el invento más importante luego de la rueda (por eso es redonda), «eso» no es solo alimento, es placer crujiente relleno de amor.

Es una señal de otro venezolano diciéndole al mundo que no importa si tiene años lidiando con un frío que jamás sintió en el peor de los diciembres en el páramo andino, o con un calor absurdo que ni el más valiente de los maracuchos aguanta sin quejarse. No importan las nuevas costumbres ni esas lenguas que debemos aprender. Aquí en mis manos tengo mi arepa y por ende sigo siendo más venezolano que...ujum que una ¡AREPA! ¡Qué viva la redundancia!

Ya establecida la importancia de la arepa para un venezolano, hablemos de dicha imagen desde el punto de vista de un fotógrafo gastronómico. Esa preciosa circular no es nada fácil de fotografiar.

Cuando retratamos una arepa (bien hecha), queremos mostrar la superficie que le dice al mundo que yo sé cocinar, pues si sabes hacer una arepa con el balance perfecto —tostada, pero no quemada—, te sientes que ganaste una estrella Michelin o una Orquídea de Platino (referencia no apta para *milenials*). Utilizar una fuente de luz lateral es ideal para resaltar la textura de la «costra». Por eso si eres un fotógrafo que ama la luz lateral, debes colocarla a un lado de



Fotos: Patrick Dolande.

una ventana, y siempre es ideal colocar entre la fuente de luz y tu arepa, una tela blanca translúcida o si queremos ser más profesionales un difusor de luz. Del lado opuesto de la arepa una superficie sólida blanca o un rebotador nos ayudará a reducir las sombras generadas por la fuente de luz principal.

También requerimos mostrar el relleno, hermosamente variado y versátil, lo cual a veces lo convierte en un reto nada fácil de conquistar. A **45 grados** es el ángulo ideal para fotografiar una arepa. También debemos siempre probar diferentes posiciones frente a nuestro modelo. El relleno debe ser colocado hacia la fuente de luz principal pues queremos que se puedan apreciar las diferentes texturas que gritan «sabor y gusto».

En términos un poco más técnicos, hay que tomar en cuenta que una arepa con relleno debe estar enfocada en casi toda su totalidad, y por esto tu diafragma no puede estar en menos de **f4**. Dependiendo de la intensidad de la luz, ajustarás tu obturador y el **iso** en función a este factor.

Siempre debemos tener extra cuidado con las arepas para no «quemar» (irónicamente no es un término de cocina) nuestra redonda belleza. Como son prácticamente blancas debemos ser muy detallistas en no sobreexponerlas y tenemos que jugar con el balance delicado para tampoco subexponer las partes tostadas o nuestro relleno.

Seguro para este momento estás recordando lo complejo que es conseguir un ángulo donde muestres «costra y relleno» al mismo tiempo, no solo eso, debes además buscar el lado que menos sufrió cuando la atravesaste con un cuchillo evitando quemarte las manos.

Como si fuera poco, debes cerrarla hasta un punto donde el relleno se vea atractivo, pero se mantenga dentro de la arepa. No. No es fácil, pero la arepa y la imagen que tenemos de ella, tiene un lugar tan especial en nuestro corazón que no importa si no cumplimos con todas esas normas que se aplican al resto de los alimentos del planeta.

Nunca jamás verás fea la foto de una arepa.



PATRICK DOLANDE es un fotógrafo venezolano con catorce años de experiencia. Se ha especializado en fotografía de alimentos y mascotas. Actualmente se encuentra radicado en Nueva York. Fue Director de Fotografía de dos de las revistas venezolanas más importantes: *Bienmesabe*, especializada en gastronomía, y *Dominical*, una publicación semanal con la mayor exposición en los últimos 45 años.

Ganador de un Premio Kodak como Fotógrafo del Año 2018. Sus fotos se han publicado en más de 150 portadas de revistas, calendarios y libros. La fotografía es su pasión.



Arepa Mundi, cultura de masas, cultura Pop

por **Eduardo Sanabria (EDO)**

Unicode, organización encargada de aprobar los nuevos emojis para su posterior adopción en las diferentes plataformas y sistemas, incluyó a la arepa como nuevo carácter a finales del 2020. Ahora, cuando usted escriba en su celular «arep...», le aparecerá la imagen de nuestro popular alimento.

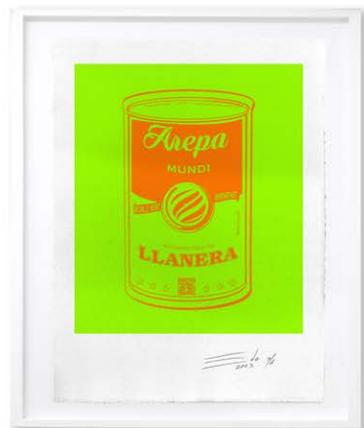
Una fotografía de las arepas del restaurante Mono, en Hong Kong, se ubicó como la mejor publicación de la cuenta de Instagram de la Guía Michelin 2022.

En 2014 la arepa ocupó el primer puesto como «el mejor desayuno del mundo» en un ranking de **Thrillist**, especializado en viajes, comidas y bebidas internacionales.

Estas son apenas algunas noticias que nos indican el fenómeno global en el que se ha convertido nuestropreciado manjar, la verdadera Miss Universo, **un ícono Pop** de los venezolanos y de un tiempo para acá, un referente global en la gastronomía. Es, en palabras de Scannone, «el alimento embajador en todos los países, de aceptación universal».

Me parece que la arepa tiene dos hitos de popularidad en su historia y ambos, gracias a la inmigración. El primero es en Venezuela, gracias a esos inmigrantes europeos en la década de los 50, y el segundo, casi 70 años después, gracias a la diáspora venezolana que la hace global. Darle nombre a los rellenos de las arepas es definitivamente, una cultura muy Pop.

Muchos de estos elementos los he venido investigando en los últimos años para transformar el fenómeno global de la arepa en arte. Es un proyecto que he llamado «Arepa Mundi, cultura de Masas». Más allá del restaurante o la mesa familiar, mi objetivo es darle fuerza a este alimento y sus rellenos como cultura pop, a través de obras novedosas de alto nivel, exhibiciones itinerantes, conferencias y un libro recopilatorio en español e inglés.





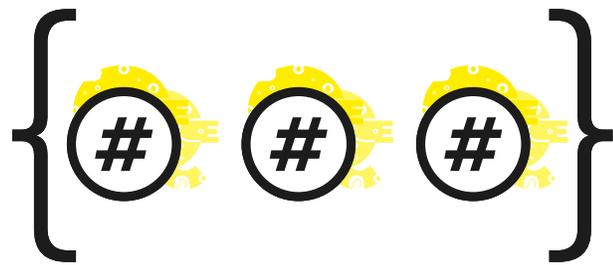
¿Qué hace a un producto convertirse en Pop? No solo su consumo masivo, accesible. También que va más allá de las clases sociales.

Sobre la Coca Cola, Andy Warhol dijo: «Puedes estar viendo la televisión y ver Coca-Cola, y sabes que el Presidente bebe Coca-Cola, Liz Taylor bebe Coca-Cola, y piensa que tú también puedes beber Coca-Cola. Una Coca-Cola es una Coca-Cola y ninguna cantidad de dinero puede conseguirte una Coca-Cola mejor que la que está bebiendo el vagabundo de la esquina. Todas las Coca-Cola son iguales y todas las Coca-Cola son buenas. Liz Taylor lo sabe, el Presidente lo sabe, el vagabundo lo sabe, y tú lo sabes».

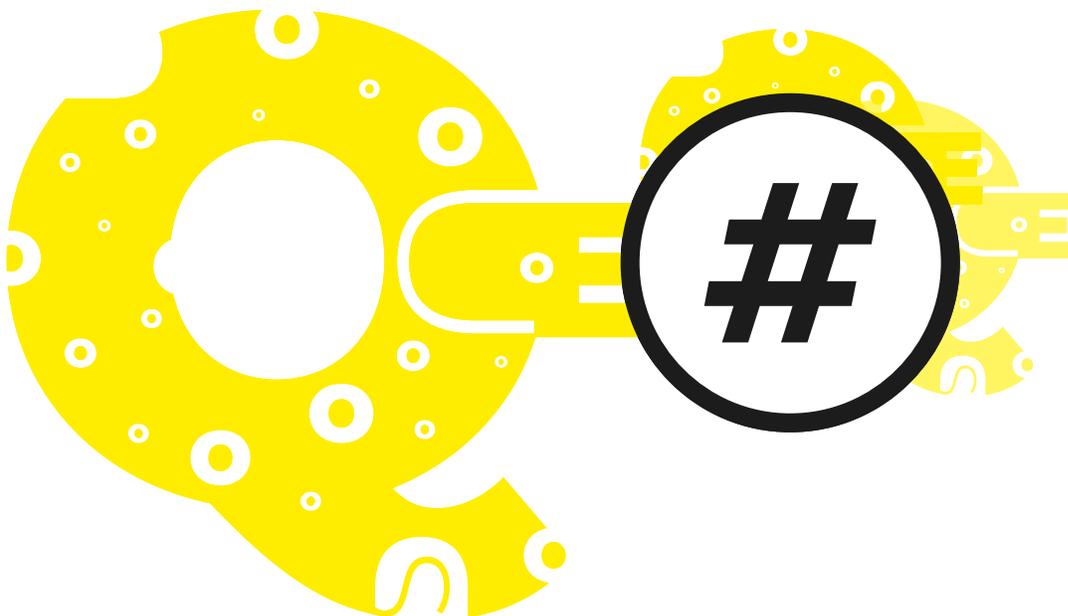
Este discurso, Warhol lo transformó en Arte, a través de la repetición, de la serigrafía en serie. Lo hizo con muchos productos de consumo masivo, tales como la Coca Cola y sus ya legendarias *Latas de sopa Campbell*. Es por ello que visualizo también la arepa a este nivel en un futuro no muy lejano.

Mi sueño es que la arepa y sus rellenos sean tan reconocibles como un taco, como la pizza, como una lata de Sopa Campbell's.

Eduardo Sanabria, alias EDO. Nació en Caracas, Venezuela, en 1970. Artista, dibujante y humorista gráfico. Desde 2008, comenzó a recorrer el camino del Arte Pop. Su obra ha sido expuesta en Caracas, Milán, Seúl, Shanghai, Tokio, Chicago, Nueva York, Las Vegas y Miami. EDO Tiene una exposición permanente en el Lobby del hotel boutique Wingate by Wyndham Miami Airport.



El Giro de la arepa



La arepa que perdió el pasaporte

por Sofrito Creativo

Cuando uno quiere desarrollar una idea abre una hoja en blanco, una pizarra o un documento digital. Allí nace todo. Un campo infinito para crear. No existen límites. Es el elemento perfecto para que un creador plasme todo lo que quiere decir. Cuando un venezolano quiere mostrar sus ideas, su cultura o su gentilicio hace una arepa. ¿Las posibilidades? Las mismas. Con ese simple plato tiene un lienzo para demostrar cualquier cosa. Plasmar nuestros sabores y sazón. Poder crear un puente cultural entre dos naciones. Incluso, con esa arepa que está a punto de dejar de ser «viuda», demuestra nuestro sentido del humor. Sin saberlo los venezolanos llenamos esa hoja en blanco con nuestra cultura y salimos a vender nuestra identidad por el mundo.

En la actualidad para hacer marketing o estrategias comunicacionales hay que tener un conocimiento tecnológico que evoluciona día a día. Hay herramientas que te dicen las palabras que son tendencia en un territorio y tiempo específico, con esas palabras se programan campañas de publicidad pagas para que las personas sientan empatía al ver la gráfica. Con esas mismas palabras se escriben artículos para que Google te tome en cuenta y entren a tu página. Con esa web se diseña un viaje para que el usuario vea exactamente lo que tú quieres. Gracias a la tecnología, es más fácil conectar un producto con un cliente. Pero la raíz de todas esas herramientas viene desde lo más obvio: desde el humano, la empatía y la cercanía. Por eso los venezolanos, sin saber, somos expertos en marketing. Somos vendedores naturales de nuestra cultura. Sobre todo de nuestra gastronomía. Lo hicimos sin grandes herramientas tecnológicas, solamente con una mesa.

Durante los primeros años de este siglo, andaba haciendo vida en Montreal, Quebec. Todavía la migración venezolana no era tan fuerte. Mucho menos en una ciudad donde se habla francés y el termómetro llega a marcar -30°C. De vez en cuando se escuchaba un «chévere» en el metro pero no era tan común. Montreal siempre se ha caracterizado por ser una ciudad multicultural. Vivir en una ciudad así te cambia la visión del mundo. Era común encontrar espacios para el intercambio cultural. Obviamente la mesa siempre fue un punto de encuentro. La arepa fue mi tarjeta de presentación. Tres kilos de Harina P.A.N. me gasté para que un pequeño grupo de distintas nacionalidades entendiera que «la arepa no es un tamal».

Cuando los primeros venezolanos salimos como peregrinos a proclamar La palabra de la Arepa, nos encontramos con dos grandes problemas: Los restaurantes Tex-Mex tenían gran parte del mercado latino, y el otro que éramos «un sandwich», pero no éramos «un sandwich».

Cuando uno es migrante quiere mostrar su cultura gastronómica, pero se encuentra con el gran muro de los sesgos culturales de nuestros comensales. La comida Tex-Mex tiene años dominando el segmento de restaurantes latinos. Para muchos, todo el continente come tacos y tamales. No es un problema de falta de cultura o conocimiento, es un tema de Mercadeo. Mientras grandes cadenas tomaron recetas mexicanas y construyeron sus restaurantes, el resto del continente quedó bajo la sombra de este «acercamiento cultural».

Sin embargo, bastó que los venezolanos decidieran recorrer el mundo para que la arepa se haya hecho parte de muchos hogares. De boca en boca y de mesa en mesa llegamos a ser el pan práctico de muchos, la solución sin gluten de un grupo, y el puente cultural de todos aquellos que tienen ganas de probar algo nuevo.

Pero, ¿cómo vendíamos este plato? «Es como un sandwich», decíamos, pero nos ofendíamos si le echaban salsa de tomate, no nos gustaba cuando lo comían con cubiertos y nos daba «el toc» cuando preguntaban si se podía comer con mermelada o dulce de leche. Explicar un plato de comida siempre es difícil. Por más que te expliquen y te pongan en contexto, es natural que uno busque similitud con sus rituales y referencias.

Para el venezolano la arepa es el pan de cada día, el desayuno ideal después de una parrilla, la comida práctica que nunca falla. Uno nunca se sentó a aprender cómo hacer arepas, simplemente con el paso del tiempo se fue dominando la técnica. Tampoco es que tengamos un ritual o fiesta especial para comerla, como se hace con la hallaca, el pavo en Estados Unidos o las sopaipillas pasadas en Chile. La arepa no está pegada a fecha o momento, simplemente está. Por más buenos que seamos en Mercadotecnia, por más experto que sea vendiendo lo nuestro, ¿cómo vendes un plato tan importante y que es la esencia de nuestro ser y cultura? Es un proceso que lleva tiempo.

Las personas que emigran pueden dejar atrás muchas cosas, pero nunca su forma de comer. El venezolano no solo mantiene su menú sino que también lleva consigo su personalidad y ganas de que todos conozcan un poco de él. Por eso hemos logrado crear un camino para la arepa. Reina Pepiada, Catira, Rumbera,... son algunos de los nombres que todos conocemos, ¿pero qué pasará con las futuras generaciones? ¿Conocerán estos nombres? ¿Agregarán nuevos?

Hoy en día vemos en redes y en algunos locales, arepas y otros platos venezolanos como una opción. Poco a poco, vemos como estos platos que eran

nuestros han perdido el adjetivo de «comida venezolana». No está mal. Nuestro plan de marketing silencioso funcionó. Es común ver que los tacos, croissants o pizzas no tengan su pasaporte al lado. Ya todos saben de dónde vienen. Todos conocen su historia. Y nuestra humilde arepa, parte de nuestra cultura, lo está logrando. Falta poco para que llegue a ser parte de los platos que no necesitan bandera, pasaporte ni presentación.

Todavía queda camino por recorrer. De todos nosotros depende seguir haciendo marketing y darle candela a nuestros budares. Quedan mesas que compartir y recetas por inventar. Pues cada uno de nosotros con un poco de agua, sal y harina de maíz hemos puesto una «viuda» en la mesa compartida con otras nacionalidades para que ellos usen nuestra hoja en blanco y creemos juntos un puente cultural.



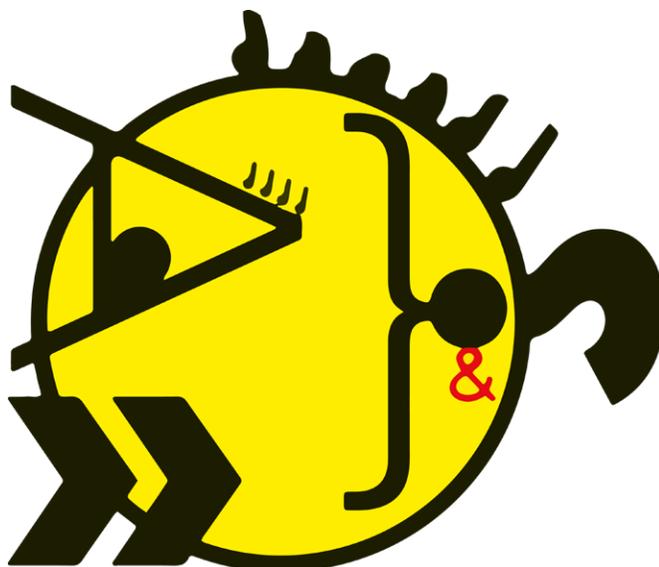
Eleazar Parra A.K.A. El Tarta Director Creativo de Sofrito Creativo. Comunicador social de Caracas. Su vida se divide entre las estrategias comunicacionales y la gastronomía. Tiene más diplomas relacionados a la gastronomía que a su licenciatura. Más de 15 años haciendo campañas en la industria. Aunque es tartamudo tiene un podcast y sus arepas nunca son redondas.



Alfredo Segnini Productor ejecutivo de Sofrito Creativo. Comunicador Social con más de 17 años de experiencia en el desarrollo de Estrategias de contenidos multiplataforma. Multiplica su tiempo en ser esposo, papá, nadador, gamer, trabajo y cuando sobra algo de tiempo, se lanza por unas birras con los amigos. Si lo vas a contactar, considera que se acuesta a dormir temprano porque se para solo a las 5 a.m.

Un Negocio Redondo

por Chucho Rojas



«Mijo, tu papa se montó en un barco, creo que va pa' Trinidad y bueno, a ver cómo le va y así podernos ayudar mandándonos la plata pa' salir adelante... Yo por aquí me encargo pa' que saquemos pa'l día a día. Y usted, mijito, a lo suyo: la escuela, a jugar y hacerse grande, que cuando Raimundo regrese lo encuentre todo un hombre hecho y derecho...»

Y así, María Salomé se acostó con la firme idea de buscar qué hacer, que si le trabajo en la casa a los Gómez, esa gente tiene plata y necesitan ayuda, que si en el mercado ayudas a componer el pescado te pagan por pieza y los clientes te dan algoito en gratitud, que si... «¡Caramba! Yo lo único que sé hacer es arepas y toítico el que come mis arepas me dice que son las mejores, ¿y si me pongo a hacer arepas y las vendo? La comae Asunta me enseñó a hacer una chanfaina que es bien barata, frente a la plaza venden un queso duro que rindeeee... y en la bodega de Tuto puedo conseguir fiao pa' la mantequilla y los demás ingredientes, así que yo estoy segura de que este será un ¡NEGOCIO REDONDO!»

Este cuento se parece tanto a la historia de tantísimos venezolanos, no importa si es en los años 30 del siglo XX o es ahora en los 20 del XXI, no importa si estás en Tucupita y tu marido se embarcó en un vapor vía a la «lejanísima» Trinidad, o estás en Praga, eres soltera y estás en esa ciudad porque tus abuelitos nacieron allí, no importa si hacías arepas con maíz pilado o apenas viendo el empaque acabas de aprender a hacerlas, estoy seguro de que por ADN podrás hacerlas y estoy seguro de que tienes las manos en la masa de un NEGOCIO REDONDO. La arepa como emprendimiento está a flor de piel del venezolano, es «fácil», es versátil, es anfitriona de rellenos con sabores cercanos o forasteros, es de poca logística para el comienzo, pero por sobre todas las cosas, es hecha desde el alma,



con la pasión de quien la da a comer desde la patria chica, tan chica como los fogones de la familia, y se la ofrece a un vecino; o de la patria grande como cuando un danés o un sudamericano se sienta a tu mesa, y quieres seducirlo con sabor a Venezuela. Es de gusto universal, sencilla, amable y sabrosa. Es uno de los grandes platos del mundo, que así como la pizza o el taco, es un producto perfecto para arrancar un NEGOCIO REDONDO.

Para quienes acompañamos a emprendedores gastronómicos en su camino a llevar a feliz término su negocio, una arepera es de esas ideas que llena todos los requisitos para ser exitosa, es fácil de estandarizar, de costear, de recrear los procesos, de hacer una propuesta con firma propia, de

incluir en la propuesta rellenos del gusto local, es atractiva *per se*, es exótica (aunque cada vez más conocida), y tiene tras ella una historia que contar, tanto la del país de donde viene como la de las manos que la amasan, y eso le brinda una oportunidad sobresaliente frente a otras ideas.

Un negocio gastronómico debe tener tal alma que lo que cuente mueva fibras, y allí nuestra aventajada Arepa se puede dar el lujo con rellenos criollos que cuentan desde fábulas de reinas, pasando por amores prohibidos, historias jocosas y otras que te sacan lágrimas, o de rellenos inimaginables que solo se pueden ofrecer en mantel largo, de lino y planchado a vapor sobre la misma mesa. Va de manos que no conocen ni la «o» por lo redondo, a manos que son galardonadas con estrellas Michelin. Va mutando, dejando en algunos casos el maíz, y manteniendo su forma y espíritu, agregando ingredientes a su masa para colorearla, para «enriquecerla» o saborizarla. Y es que, como cualquier NEGOCIO REDONDO, hay para todos los gustos.

La arepa como emprendimiento traspasa fronteras, las fronteras de las manos venezolanas a las manos extrajeras que quieren probar éxito con un negocio que aunque es novedoso, no es nuevo. Ya los comensales del mundo la conocen, ya se hace la justa diferencia entre una arepa, una gordita o una pupusa, ya vez anuncios de areperas en Johannesburgo, en Helsinki o en Tokio, todo

eso sumado a que como negocio ofrece un margen de beneficios atractivo y que el producto final se puede vender a un precio super competitivo, todo esto hace que sea, así como en antaño, una respuesta a quienes buscan conquistar el éxito con una propuesta gastronómica basada en «la arepa».

El negocio de la arepa con sus infinitas posibilidades comerciales brinda un discurso sólido que aplicándole el círculo dorado de Simon Sinek, el ¿Por qué? (el propósito) el ¿Qué? (el proceso) el ¿Cómo? (el resultado) Tendría como enunciado, una frase que fácilmente podría ser la siguiente:

Vendemos emociones e historias que cuentan la conexión de un pueblo, su gente y su entorno, a través de la redondez y la calidez de la Arepa y sus rellenos.

La arepa es más que una herramienta para el emprendimiento, es un símbolo de libertad, es apertura y es raíz, es historia pasada, presente y futura, la arepa esta abierta a todas las posibilidades que las nuevas ideas le traigan, la arepa es un lenguaje que aunque se expresa con acento venezolano, adopta los tonos de otros idiomas, la arepa es una veta dorada como el maíz en la mina del negocio gastronómico, la arepa alimenta el alma y los cuerpos de quienes la comen, así como brinda bienestar y prosperidad a quienes asumen con mucho juicio este gran NEGOCIO REDONDO.

CHUCHO ROJAS Cocinero venezolano, nacido en Tucupita, en el Delta del Orinoco, con más de 30 años de trayectoria en la cocina. Formado en la prestigiosa escuela Gregoire Ferrandi de París. Ha trabajado como investigador para la Academia de las Ciencias francesas bajo la dirección de Hervé This. Conferencista en congresos y salones de gastronomía de renombre. Ha sido miembro de la directiva de la Fundación Bengoa, una institución de investigación nutricional de reconocido prestigio en todo el mundo. Ha participado como chef instructor en la franquicia televisiva Master Chef Latino en el año 2019, así como chef invitado en la temporada de 2022 en el programa Top Chef VIP. Consultor gastronómico por más de 14 años, actualmente se dedica a la creación de un nuevo concepto de consultorías y mentorías, basado en la búsqueda de la esencia del emprendimiento y del sueño de sus dueños, con una visión más humanista del negocio de la restauración. Chucho Rojas, hoy en día, está comprometido en compartir su experiencia a través de la enseñanza y su proyecto SOY MAESTRO, una nueva pasión que le permite tanto enseñar como seguir aprendiendo.



Formarse como cocinero: un camino de emprendimiento para los inmigrantes venezolanos

Por Norah Muñoz Peralta

El fenómeno migratorio venezolano ha llevado en la última década a miles de personas a buscar un futuro más prometedor en diferentes partes del mundo. Los inmigrantes venezolanos se han visto obligados a enfrentar innumerables desafíos al adaptarse a nuevas culturas y sistemas socioeconómicos. Sin embargo, la formación como cocinero profesional se presenta como una oportunidad valiosa para los inmigrantes venezolanos que desean emprender en sus países de acogida. A través de esta formación, los inmigrantes pueden no solo preservar y difundir su cultura culinaria, sino también abrirse camino en el sector gastronómico y generar ingresos para sí mismos y sus familias.

La formación como cocinero profesional ofrece diversas ventajas para los inmigrantes venezolanos emprendedores. En primer lugar, les permite acceder a nuevas habilidades y técnicas culinarias, lo que mejora su capacidad para adaptarse y fusionar ingredientes y platos tradicionales venezolanos con las preferencias y gustos locales. De igual modo, al contribuir en el enriquecimiento de la oferta gastronómica, los cocineros inmigrantes pueden atraer a un público más amplio y variado, lo que resulta en mayores oportunidades de negocio a la hora de emprender en el mundo gastronómico. Además, la formación en cocina les proporciona una base sólida en términos de higiene, manipulación y seguridad alimentaria. Estos conocimientos son fundamentales para evitar problemas de salud pública en sus países de acogida, contribuyendo de esta manera, a mantener altos estándares de calidad en sus negocios.

La buena reputación y la calidad en la cocina son aspectos cruciales para atraer y retener clientes, lo que conlleva con el tiempo, a un crecimiento sostenible de los emprendimientos de la comunidad inmigrante.

De igual manera, la formación profesional en cocina brinda a los inmigrantes venezolanos la oportunidad de crear una marca personal y única en el ámbito culinario. La identidad y la autenticidad son elementos clave para destacarse en un mercado global competitivo, donde las nuevas generaciones de comensales valoran las propuestas que revalorizan los repertorios locales de sabores, todo esto en busca de lo «exótico», lo «nuevo», en un mundo que cada vez más homologado, se presenta a los ojos de los jóvenes, monótono y menos diverso. En este sentido, los cocineros inmigrantes pueden aprovechar su experiencia



y conocimientos para crear una propuesta gastronómica única que atraiga a clientes y despierte su curiosidad por la cultura venezolana.

A principios de la primera década del nuevo milenio, y en un clima de opinión poco abierto al desarrollo gastronómico nacional, donde tenían cabida aseveraciones que sentenciaban nuestra cocina como de poca o nula importancia, por carecer de una base étnica sólida como la mexicana o peruana, ambas herederas de altas culturas amerindias, nace en un contexto local de provincia (Barquisimeto), e inspirada por movimientos gastronómicos alternativos como Venezuela gastronómica y Slow Food e instituciones educativas locales como el CEGA, la Escuela de Gastronomía Adelis Sisirucá. Un proyecto ambicioso que se inserta dentro de este movimiento nacional de promoción, desarrollo y defensa de nuestros sabores. El año 2010 marca el comienzo de este recorrido formativo y de sensibilización de las nuevas generaciones de cocineros venezolanos, muchos de los cuales en los años siguientes a la fundación de la Escuela, pasaron a engrosar la lista de las personas, que por la crisis económica y política del país, se vieron obligadas a iniciar una nueva vida fuera de nuestras fronteras.

A la luz de los acontecimientos de los últimos años, la Escuela de Gastronomía Adelis Sisirucá ha formado, sin proponérselo, cocineros de exportación, muchos de los cuales se han convertido en agentes difusores de nuestra tradición gastronómica en el mundo. Lo que hoy se presenta en el plano internacional como un «boom» de la gastronomía venezolana, no debe olvidarse que inició aquí dentro de nuestras fronteras: primero en las casas de los que hoy son inmigrantes, espacios donde siendo niños tuvieron sus primeros contactos

y experiencias con los sabores de nuestra cultura, y por supuesto, en las escuelas de cocina, donde muchos, ya de adultos, y obligados por las circunstancias, aprendieron el método y las técnicas universales de cocina que hoy emplean como medio para la elaboración de nuestros platos en el exterior.

Hoy podemos decir que la gastronomía venezolana goza de una vitalidad sin precedentes, alimentada paradójicamente por el mayor movimiento migratorio de su historia como nación. Los inmigrantes venezolanos, sea como aficionados o como cocineros profesionales, están contribuyendo con su incursión en emprendimientos gastronómicos en el extranjero, en la redefinición de nuestra identidad. Nuestra cocina se ha abierto al mundo, y está en buenas manos.

Referencias

González del Pino, C. (sin fecha). *La formación online ayuda a migrantes venezolanos a emprender lejos de casa*. Recuperado el 04 de agosto de 2023 de [<https://www.fundacionmicrofinanzasbbva.org/la-formacion-online-ayuda-a-migrantes-venezolanos-a-emprender-lejos-de-casa/>].

Hernández, G. (09 de julio de 2023). *El camino de varios inmigrantes venezolanos para emprender en Colombia*. Recuperado el 04 de agosto de 2023 de [<https://www.portafolio.co/revista-portafolio/como-varios-inmigrantes-venezolanos-en-colombia-han-logrado-salir-adelante-mediante-emprendimientos-585608>].

Lambert Ortíz, E. (1998). *Cocina latinoamericana*. México: Editorial EDAF.

Paredes, N. (14 de marzo de 2023). "Queremos ser un ejemplo para otras migrantes en América Latina": las venezolanas que emprenden en Trinidad para sobrevivir. Recuperado el 04 de agosto de 2023 [<https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-64377858>].

Redacción El Pitazo. (30 de julio de 2021). *Emprendedores venezolanos desarrollan una opción para la formación en negocios*. Recuperado el 04 de agosto de 2023 [<https://elpitazo.net/economia/emprendedores-venezolanos-desarrollan-una-opcion-para-la-formacion-en-negocios/>].

NORAH MUÑOZ PERALTA cocinera profesional, *Chef de cuisine* certificado por el Foro Panamericano de Asociaciones Culinarias, profesora de Gastronomía. Fundadora y directora de la Escuela de Gastronomía Adelis Sisirucá.

KRISTO RAMÍREZ MUÑOZ (1994): Tesista de antropología, adscrito al Departamento de Arqueología y Antropología Histórica de la Universidad Central de Venezuela. Asistente-investigador en el Departamento de Investigaciones Históricas de la Academia Nacional de la Historia de Venezuela.



Tejiendo lazos culturales a través de la gastronomía

por Merlín Gessen y Marcus Gessen

Estimado lector, te damos una cálida bienvenida a este emocionante viaje por los sabores que cruzan fronteras y tocan corazones. En este fascinante recorrido, exploraremos el rol de los inmigrantes en el desarrollo de la cultura gastronómica desde la perspectiva de la Neurogastronomía Aplicada. Descubriremos cómo la comida, más allá de sus ingredientes, se convierte en un poderoso puente que conecta culturas, emociones y experiencias.

El hecho culinario se ha transformado en un cálido abrazo entre naciones, gracias a la valiente influencia de aquellos que dejaron su hogar en busca de nuevos horizontes. Los inmigrantes llevan consigo una maleta repleta de tradiciones culinarias, preservando así un legado que trasciende generaciones. Nos emociona sumergirnos en la riqueza de estos sabores, transmitidos consciente o inconscientemente, que han enriquecido nuestras vidas y se entrelazan con otras culturas y tradiciones.

Los secretos del sabor que conquista corazones

Cada bocado nos cuenta una historia y cada plato revela una aventura culinaria única. La Neurogastronomía, esa fascinante ciencia que explora la relación entre el cerebro y la comida nos demuestra cómo los sabores evocan recuerdos y emociones. Digamos que para un venezolano residenciado en Reykjavik, Islandia, el comerse una arepa, lo convierte en un viajero del tiempo explorando su pasado, mientras que para un islandés es una posibilidad de enriquecer y celebrar la diversidad cultural sin tener que salir de casa.

Veamos, para un restaurante étnico, los clientes locales juegan un papel esencial en su éxito. La hospitalidad y calidez de los inmigrantes pueden hacer sentir como en casa a sus comensales, brindando una propuesta donde, aunque estén a miles de kilómetros de distancia, sus sonrisas y atenciones creen una conexión genuina que trascienda las barreras del idioma, haciéndolos sentir parte de su historia.

Merlín



Marcus



La diáspora de sabores representa una gran oportunidad para iniciar un negocio, un nuevo comienzo. Los inmigrantes al establecerse en nuevos países traen consigo su herencia culinaria, enriqueciendo así el panorama gastronómico local con sabores únicos y auténticos.

Imaginemos un pequeño bistró en una calle tranquila, donde un chef inmigrante de Tailandia fusiona los sabores exquisitos de su tierra natal con ingredientes locales frescos. Cada plato es una sinfonía de aromas y texturas que cautivan y transportan a las calles animadas de Bangkok. Aquí, la cocina tailandesa se ha integrado en la cultura local, convirtiéndose en un rincón especial que atrae a comensales de todas las nacionalidades.

En otra ciudad, una propuesta etíope nos invita a probar el auténtico sabor de la «injera», un pan tradicional y el inolvidable aroma del café de esas tierras. Los inmigrantes etíopes han creado un lugar donde las personas se reúnen alrededor de la mesa para compartir historias, tradiciones y, por supuesto, su cocina única. La comida étnica se ha convertido en una celebración de la cultura, uniendo a las personas a través de una experiencia sensorial inolvidable.

Hemos visto como en los últimos años, nuestros compatriotas, la llamada «diáspora venezolana», ha tomado al mundo por sorpresa, dando paso a una proliferación de pequeños emprendimientos, restaurantes, food trucks, queseras, industrias alimenticias, impactando la movida gastronómica de forma significativa, adaptándose a los paladares locales e incluso llamando la atención hasta

de los programas de televisión especializados. La arepa, entre otros platos, se ha transformado en un símbolo de posibilidades. Podríamos decir que, sin haberlo buscado, en ciudades de todo el mundo, su popularidad es tal que la podemos ver presente en restaurantes como parte del menú.

Los inmigrantes, con amor y pasión, han tejido una red de sabores que enriquecen las vidas de aquellos que los reciben, permitiéndoles apreciar que detrás de cada preparación hay mucho más que una receta. Al probar platos de la tierra natal de un inmigrante, hacemos un viaje imaginario a través del tiempo y el espacio, experimentando múltiples emociones, mientras se descubre mejor su historia, creándose nuevas vivencias.

En este fascinante viaje culinario, la comida étnica se ha convertido en un imán para los buscadores de experiencias únicas. Los comensales están ávidos de probar nuevos sabores y descubrir diferentes culturas. Los restaurantes tienen un potencial que, al ofrecer auténticas delicias, se pueden convertir en destinos populares para aquellos que buscan algo más que una simple comida.

La cocina como puente cultural

La cocina es mucho más que solo comida, es un poderoso puente cultural que une a personas de diferentes orígenes y nacionalidades. En cada plato se teje una historia, una tradición y un pedacito de hogar que trasciende las barreras del idioma y las fronteras geográficas. En los restaurantes y negocios gastronómicos dirigidos por inmigrantes, podemos encontrar espacios de encuentro cultural donde las personas se reúnen para compartir experiencias y saberes de diversas partes del mundo.

Imaginemos un acogedor rincón gastronómico en una ciudad cosmopolita, en donde el aroma de las arepas recién hechas nos da la bienvenida. Aquí, el propietario, un talentoso inmigrante venezolano, nos recibe con una sonrisa y nos invita a degustar su herencia culinaria. Cada arepa que prepara no es solo una arepa, para él es un tributo a sus tradiciones, una fusión de sabores y rellenos que nos transportan a las calles de Caracas.

En este pequeño rincón, que llamaremos «Sabor Venezolano», la cocina es un puente que une a personas de diferentes orígenes y nacionalidades. Aquí, venezolanos, latinoamericanos y amantes de la gastronomía se encuentran para disfrutar de una auténtica arepa y compartir historias que se entrelazan con los sabores. Para el propietario, cada relleno representa una región o una tradición familiar, convirtiendo cada plato en una ventana a la cultura venezolana que a él le traen recuerdos. Los colores de los ingredientes, el aroma del maíz tostado y la textura perfecta se unen para crear una experiencia culinaria que llena de alegría. En «Sabor Venezolano», la cocina es ineludiblemente un reflejo de la pasión y dedicación del propietario, y esto es clave.

Esta historia anónima, es reflejo de otras miles, mostrando cómo la cocina se convierte en un lenguaje universal, un medio para compartir nuestras raíces y valores. Hoy en día, estudios sobre hábitos de consumo nos enseñan que estas experiencias gastronómicas auténticas crean conexiones emocionales profundas. Los comensales se sienten atraídos por la autenticidad y la pasión que los inmigrantes ponen en cada plato que sirven. La comida se convierte en un catalizador para forjar amistades y enriquecer nuestras vidas con nuevas perspectivas.

Fusiones culinarias

En el mundo gastronómico, la fusión de tradiciones culinarias se convierte en un fascinante lienzo donde se entrelazan sabores, técnicas y culturas para dar vida a nuevas y sorprendentes creaciones. Cuando las cocinas de diferentes países se encuentran, la magia sucede, dando lugar a una experiencia culinaria única y en constante evolución.

Estas fusiones no solo se quedan en los límites de un restaurante, sino que trascienden fronteras y conquistan paladares en todo el mundo. Un ejemplo icónico es el caso de la gastronomía peruana, que ha cautivado a miles con su fusión de influencias indígenas, europeas, africanas y asiáticas. El ceviche peruano es una verdadera sinfonía de sabores, donde el pescado fresco se marina en limón y se mezcla con ají, cebolla y cilantro, creando una explosión de sabores que se ha convertido en un deleite global.

Estas fusiones culinarias atraen la atención y despiertan la curiosidad. Especialistas en tendencias de mercados nos muestran que los comensales buscan experiencias novedosas y excitantes, y encuentran en estas creaciones la oportunidad de explorar nuevas dimensiones culinarias. Las fusiones capturan la imaginación y se convierten en una experiencia que perdura en la memoria del cliente.

En los últimos años hemos visto a nuestra querida arepa alejarse de los rellenos tradicionales, recibiendo propuestas como satay de pollo, camarones al ajillo, *gravlaks* o *BBQ pulled pork*. Así también, los nombres y las presentaciones se ajustan para conectar con los mercados locales, por ejemplo, nuestro pabellón hoy es un *Latin Bowl* y las cachapas son *corn pancakes*.

Conjugar ingredientes de diferentes latitudes o adaptar las presentaciones, es un reflejo del mundo interconectado en el que vivimos. La cocina es un lienzo donde las fronteras se desdibujan y las tradiciones se abrazan para crear algo completamente nuevo. Los restaurantes que se atreven a explorar estas fusiones se convierten en embajadores de la creatividad y la diversidad gastronómica.

Conservación de tradiciones

Por otro lado, en medio de un mundo en constante cambio, las tradiciones culinarias de las comunidades inmigrantes se convierten en pilares que mantienen viva su identidad y arraigo cultural. La conservación de estas tradiciones es un tributo a la memoria colectiva y a la resiliencia de quienes, lejos de su tierra natal, encuentran en la gastronomía una forma de preservar su legado.

Es en la cocina donde abuelas, padres e hijos se reúnen para compartir secretos de recetas ancestrales. La transmisión intergeneracional de conocimientos culinarios es un acto de amor y un puente que une el pasado con el presente. En estos encuentros, se traspasan técnicas, sabores y aromas que evocan recuerdos de la infancia y se mantienen intactos a través del tiempo.

Un ejemplo conmovedor de conservación de tradiciones es la comunidad libanesa en América Latina. A pesar de estar lejos de su país de origen, han sabido preservar su rica herencia culinaria. Las recetas de sus abuelas se convierten en un tesoro preciado y cada plato que preparan se llena de historia y significado. Platos como el falafel, el *tabbouleh* y el *hummus* han trascendido fronteras y hoy son parte de la identidad culinaria de la región.

Podemos afirmar desde la Neurogastronomía que estos sabores auténticos y arraigados generan una conexión emocional con los comensales. Para esto, el emprendedor debe saber que la autenticidad, la personalidad y la etnicidad cobran gran relevancia para aquellos que buscan una experiencia genuina. Si por el contrario el restaurante que abraza las tradiciones es genérico en decoración y no proyecta su esencia podrá correr el riesgo de caer rápidamente en aguas turbulentas.

La conservación de tradiciones culinarias es una valiosa contribución a la diversidad gastronómica y cultural del mundo. Los restaurantes que honran estas tradiciones en todo sentido no solo ofrecen deliciosos platos, sino que también transmiten un legado de amor y cuidado que trasciende las fronteras. Cada bocado se convierte en un homenaje a las raíces, se perpetúa el sabor de la tradición, y se fortalece el lazo entre comunidades y culturas.

La innovación culinaria es otro aspecto fascinante de la gastronomía dirigida por inmigrantes. Estos talentosos emprendedores no solo preservan sus tradiciones culinarias, sino que también encuentran formas creativas de fusionar sus raíces con influencias locales para ofrecer algo único y memorable. A través de técnicas innovadoras, combinaciones de ingredientes locales y presentaciones vanguardistas, estos restaurantes pueden atraer a un público más amplio, cautivando a los comensales con nuevas experiencias mientras mantienen la esencia y el sabor auténtico de su cultura de origen.

Los desafíos y triunfos de emprender en gastronomía

Emprender en la industria gastronómica siendo inmigrante conlleva un conjunto único de desafíos y oportunidades. Al enfrentarse a diferentes culturas y mercados, estos valientes emprendedores deben sortear obstáculos para llevar a cabo su visión culinaria. Sin embargo, detrás de cada desafío también se encuentran triunfos y logros que inspiran a todos aquellos que buscan seguir su pasión. Lo más obvio es que deben enfrentar barreras idiomáticas, trámites legales y adaptarse a una nueva dinámica social y comercial.

El proceso de establecer un negocio en tierra extranjera puede ser complicado y desalentador, donde se enfrentarán a momentos de incertidumbre. Sin embargo, es precisamente su determinación, pasión y perseverancia lo que los impulsará a seguir adelante y hacer realidad su sueño gastronómico.

Un ejemplo que nos encanta es la historia de May, una venezolana que emigró a Estados Unidos en busca de nuevas oportunidades. A pesar de los desafíos que enfrentó a su llegada, decidió compartir la riqueza de la cocina venezolana a través de un pequeño restaurante. Su pasión y dedicación logró conquistar los corazones de los comensales locales y de otros inmigrantes que se sintieron acogidos y conectados a través de la comida, al punto que fue invitada a la televisora local de su ciudad para hablar sobre «la inmigración y su gastronomía».

A pesar de los desafíos, estos valientes emprendedores han logrado alcanzar el éxito y dejar una huella en la industria. Sus historias de triunfo inspiran a otros a seguir sus pasos y a ser protagonistas de sus propios actos. Dicho esto, es importante que hablemos sobre la responsabilidad que trae un modelo de negocio étnico.

Al momento de decidir abrir el restaurante, muy pocos están conscientes sobre la expectativa que los comensales se hacen sobre lo que vivirán en el sitio. Por un lado, tenemos a los connacionales que esperan que el recinto se transforme en un terruño que los haga sentir en casa y los platos sepan igual a los de su familia, por el otro tenemos a los locales que consideran que el espacio es una suerte de embajada en la que la tradición es parte de la experiencia, pero donde los sabores se ajustan a sus paladares. Estas responsabilidades pueden generar estrés, son dos mercados diferentes, con necesidades distintas y comprender esto es clave. Uno no los puede ignorar, por lo que se debe trabajar para identificar el mercado objetivo y así garantizar que las expectativas se cumplan.

En el mundo gastronómico actual, tener una propuesta de valor clara es fundamental para el éxito de cualquier restaurante, especialmente aquellos dirigidos por inmigrantes que buscan compartir sus tradiciones culinarias. La

propuesta de valor debe ser auténtica, reflejando la pasión y dedicación del emprendedor por su cocina y cultura.

Es esencial comprender las necesidades y preferencias de los clientes objetivos del lugar donde se desea abrir el restaurante. Al conocer sus gustos y expectativas, el emprendedor puede adaptar su oferta para satisfacer esas demandas específicas con productos específicos y ofrecer una experiencia única y significativa. La conexión emocional que se genera al ofrecer sabores auténticos y tradiciones que resuenen con los comensales, crea un vínculo duradero y leal, lo que lleva a un éxito sostenible en un mercado cada vez más competitivo. La clave para un restaurante dirigido por inmigrantes es honrar su identidad cultural mientras se adapta a las preferencias locales, creando así un espacio que ofrezca autenticidad, encanto y una conexión cultural que atraiga a personas de todas las nacionalidades.

Abrir un restaurante no es fácil para los lugareños, y abrirlo como inmigrantes es un viaje de valentía, pasión y resiliencia. Los desafíos son innumerables, pero también lo son las oportunidades para compartir sabores, construir puentes culturales y dejar una marca en la industria. Sus triunfos son una celebración colectiva.

La transformación de una gastronomía

Con el pasar de los años, los padres inmigrantes se convierten en guías de hijos que comienzan a explorar las tradiciones arraigadas en el país donde viven. En el colegio, entran en contacto con amigos que provienen de diversas culturas y degustan comidas muy distintas a las que acostumbran en casa, lo cual da origen a nuevos registros de sabor. Con el paso del tiempo, estos niños crecen rodeados de amigos multiculturales y sus raíces se entrelazan tanto con las de sus padres como con las del país en el que han crecido. Si bien los padres tratarán de ser fieles a sus ritos, es inevitable que los hijos empiecen a aceptar otros y su paladar cambiará.

Un ejemplo que ilustra este fenómeno lo vemos en Perú, en donde oleadas de inmigrantes provenientes de países como Japón, China, entre otros, dejaron su huella culinaria. Al inicio, se podía hablar de comida japonesa o china, pero con el tiempo, estas propuestas gastronómicas han evolucionado y adquirido nuevas identidades o nombres, como «nikkei» y «chifa» respectivamente. Estas nomenclaturas son la confirmación de que la propuesta gastronómica que se ofrece, ya no es la de los primeros inmigrantes, sino la de los hijos, nietos y toda su descendencia que, ahora peruanos, presentan recetas integrando por igual ingredientes de diversas procedencias.

De manera similar, Venezuela ha acogido a inmigrantes de todas partes del mundo y en su cocina se puede ver esta influencia en la diversidad de ingrediente de su despensa. Sin embargo, lo que hoy conocemos en Venezuela como cocina italiana, española, portuguesa o china, lejos están de ser copias fieles de las originales y no podríamos etiquetarlas de auténtica. La sazón y las recetas que se presentan se han transformado y adaptado gracias a las generaciones posteriores.

En ambos casos, estas fusiones culinarias representan un rico legado de historias, tradiciones y sabores entrelazados, que muestran cómo la gastronomía es un reflejo vivo de la evolución y diversidad cultural que enriquece nuestra vida cotidiana.

No podemos evitar pensar en el futuro que nos aguarda. En unas tres décadas, es posible que contemplemos cómo la cocina venezolana se transforma, adaptándose a los paladares de las primeras y segundas generaciones de la diáspora. Será una cocina llena de sabores variopintos, influenciada por las diversas latitudes en las que se encuentren, creando así restaurantes que serán muy diferentes a los que sus padres iniciaron. ¡Y esto es maravilloso! Es la ley de la vida, donde las tradiciones gastronómicas evolucionan no por lo que se defiende, sino por lo que significan tanto para aquellos que las preparan como para quienes las disfrutan. En esencia, se trata de un diálogo entre generaciones, un encuentro de culturas a través del placer de compartir y degustar nuevos y antiguos sabores.

En resumen

En este capítulo, hemos reflexionado el potencial que tienen los inmigrantes y sus negocios en un mundo de sabores, tradiciones y experiencias que trascienden las fronteras. Cada plato, cada receta y cada historia culinaria nos muestra que la comida no solo es un medio para saciar nuestro apetito, sino también un puente que conecta culturas y une corazones.

La presencia de los inmigrantes en la evolución de la gastronomía es un legado invaluable que enriquece nuestras vidas cotidianas. Desde los puestos de comida callejera hasta los restaurantes de alta cocina, cada rincón puede ofrecer una oportunidad para explorar nuevas tradiciones culinarias y deleitarnos con la diversidad de sabores. A través de la Neurogastronomía, hemos comprendido la relevancia de que cada plato no solo estimula nuestros sentidos y despierta emociones, sino que se transforma en sabores que representan la identidad del que cocina y una nueva experiencia para el que la come.

Por eso, hoy más que nunca, es necesario valorar y celebrar la diversidad culinaria como un patrimonio común que nos une como seres humanos, contribuyendo a preservar tradiciones, apoyar emprendedores y a enriquecer nuestra propia experiencia culinaria.

Puede que no se tenga plena consciencia del potencial didáctico que se adquiere al abrir un restaurante como inmigrante. Por esta razón debemos tener presente que cada vez que servimos una mesa, tenemos la oportunidad de compartir algo más que un plato de comida. Tenemos la oportunidad de celebrar nuestra herencia y rendir homenaje a la historia y al esfuerzo de aquellos que, a través de sus recetas, han dejado una huella imborrable.

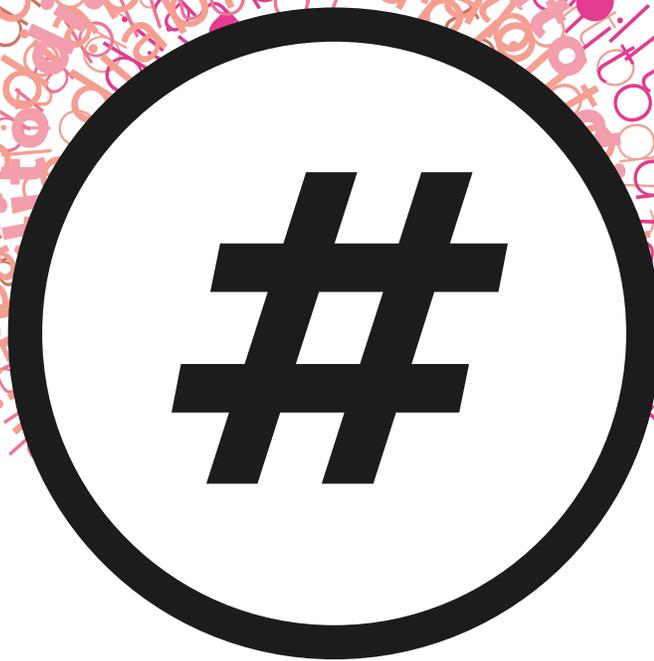
Así que, la próxima vez que visites un restaurante étnico y pruebes uno de sus platillos, recuerda que detrás de cada bocado hay una historia que merece ser valorada y apreciada.

Merlín Gessen Pionero en Venezuela y Latinoamérica en la novedosa rama de la Neurogastronomía. Más de 20 años de experiencia en gestión gastronómica.

Marcus Gessen Consultor con más de 20 años de experiencia en desarrollo de negocios, productos y gerencia de proyectos gastronómicos.

Anécdota parisina con Diablitos

por Rafael Cartay



1. Al hablar de tradición, es importante señalar que este primer relato que narraré ya cuenta con medio siglo de haber transcurrido. Me ocurrió en 1974, en París, cuando cursaba un doctorado en la Sorbona. Presionado por mi memoria gastronómica que exigía pruebas de mi amor por la patria lejana, le encargué a un amigo que viajaba a Venezuela que me trajera, a su regreso, cuatro cosas. Nada del otro mundo para un venezolano nostálgico: una caja de chocolates Savoy surtidos; una botella de ron añejo Santa Teresa; un paquete de harina pan y dos latas de Diablitos Underwood. Esa lista de encargos se regó como un chisme entre mis compatriotas del aquel París del *Quartier Latin*, y fui objeto de burla durante varios meses, porque ¡Cómo se me iba ocurrir ser tan cursi, y más estando en París y haciendo un doctorado!
2. La tradición es el recuerdo del pasado validado por el reconocimiento colectivo de un grupo social. No cualquier bien alcanza la condición de bien patrimonial. Solo lo logra aquel bien que valga la pena de ser transmitido, es decir, «patrimonializable». Tradición deriva de la voz latina *traditare*, del verbo *tradere*, que designa aquello que se transmite como un legado entre las generaciones que comparten una cultura. ¿Cuántas generaciones? ¡Varias! Pero, ¿qué es una generación? Los expertos dicen que, apartando las variaciones determinadas por los distintos niveles de urbanización, industrialización o de desarrollo de la ciencia y la tecnología, una generación tiene, en promedio, una duración de veinte años, un período en el que un conjunto de gente de la misma edad puede compartir una experiencia histórica relevante. Por ejemplo, los nacidos entre 1981 y 1997 de generación Y, o *millennials*, y los nacidos entre 1997 y 2010, generación *Centennials*, están marcados por el hecho de ser beneficiarios de la tecnología digital y el uso de internet y redes sociales desde niños. Ellos nacieron con un *smartphone* y un laptop o computadora portátil entre sus manos. Yo pertenezco a otra generación, la de los *baby boomers*, nacidos en plena Segunda Guerra Mundial e inmediatamente después de ella, entre 1941 y 1961. Esa generación, en especial la que creció en Venezuela, fue educada con rigor y disciplina, muy atada a los valores familiares del respeto, el esfuerzo, la honestidad y el sacrificio; y criada, oyendo el discurso paterno de que «la letra entra con sangre» y que la única forma que tenía una persona de ascender socialmente y prosperar económicamente, sin la ayuda de un «buen apellido» o de una fortuna familiar, era a través de la educación. Yo nací en una época, de transición de una sociedad rural a una urbana, y de una economía agropecuaria a una economía petrolera, en la que la mayoría de los venezolanos ya nacíamos con una arepa bajo el brazo. Y algunos, cada vez más, entre los que yo estaba, con una arepa con diablitos, queso rallado, huevo frito y café con leche sobre la mesa familiar.
3. El encargo a mi amigo era muy sencillo. En primer lugar una caja de chocolates surtidos de Savoy, es decir, bombones Toronto (una avellana recubierta de

chocolate) y galletas Susy (con relleno de chocolate) y Cocosette (con relleno de crema de coco), mis golosinas preferidas desde que era niño. Las consumía desde 1949, cuando contaba con tan solo ocho años de edad. Han pasado ya casi cuatro generaciones desde entonces. Recuerdo que tuvimos un presidente llamado Luis Herrera Campins (1979-1984), que la gente recuerda porque se desvivía por los torontos, y no porque era ilustrado y honesto. ¿Negamos la importancia simbólica de esas chucherías como parte de nuestro patrimonio cultural? ¿Ignoramos la historia de la constancia empresarial que estuvo detrás de Savoy, desde su fundación en 1941 hasta que fue adquirida por la multinacional Nestlé en la década de los 80? ¿Conocían ustedes esa historia, tan unida a la excelencia del legendario cacao venezolano? Aunque, en verdad, hubo que esperar hasta la década de 1980 para que la empresa Chocolates El Rey nos representara en los mercados internacionales más exigentes con mayor calidad chocolatera. Savoy fue, entonces, el resultado de un sueño en medio de la escasez derivada de la guerra. En plena II Guerra Mundial, cuatro inmigrantes llegaron a Venezuela: el polaco Ernst Weitz y tres hermanos austríacos de apellido Beer. Ellos crearon la chocolatería Savoy y la pastelería La Vienesa. Ellos hicieron las delicias de mi niñez. ¡Cómo no agradecerles sus esfuerzos!

4. Mi juventud universitaria estuvo regada con los efluvios del ron venezolano cuando había fiesta de curso. Hacíamos una vaca entre todos para comprar el mejor ron y disfrutarlo. En algunas de nuestras clases de Economía en la UCV y para los deberes universitarios, nos pedían información sobre la evolución del negocio del ron. Un ejemplo de tenacidad en el emprendimiento y de excelente organización y de marketing. En 2003 lograron lo impensable: unificaron propósitos más de trece fabricantes de ron, antes rivales, para lanzar al mercado quince marcas comerciales de gran calidad. Ese mismo año lograron el amparo de la Denominación de Origen Controlada (DOC) Ron de Venezuela. Con los años, ese acuerdo empresarial se ha convertido en la marca colectiva ronera más premiada del mundo. Sus normas son estrictas: un producto hecho con materias primas de alta calidad, producto envejecido en barricas de roble blanco americano, y que alcanza un rango entre 40 y 50 ° grados G.L., con un mínimo de dos años de envejecimiento. Cada vez que un venezolano degusta un ron venezolano, bebe una historia de perseverancia y amor por el producto asociado a un territorio. Casi una historia de amor entre la materia prima, el territorio, el producto y sus productores. Es tradición pura lo que se bebe cuando se bebe un ron venezolano ¡Cómo no estar orgulloso de ese logro! ¿Es posible burlarse de ese anhelo?
5. Hace mucho tiempo escribí uno de mis libros más personales, *El pan nuestro de cada día* (Fundación Bigott, 1995). Lo hice en Quebec, en Canadá, en una época en que estaba aterido de frío, echando de menos la calidez del

trópico. Lo recuerdo porque yo recorría, caminando entre la nieve, los negocios del bajo Quebec persiguiendo los paquetes de harina pan como solo uno lo hace tras el aroma de la piel de la persona amada. En esos escritos, reconstruí el tiempo de mi juventud liceísta cuando teníamos que moler, mi hermano y yo, el maíz cocido en una máquina Corona que se atascaba a cada rato. Debíamos hacerlo para que mi mamá pudiera preparar las arepas que formaban parte de nuestro desayuno, antes de irnos al liceo. En aquellas mañanas sellé un pacto de fidelidad con la harina precocida de maíz para disponer con rapidez, y en cualquier parte donde me encontrara, mi frugal desayuno cotidiano.

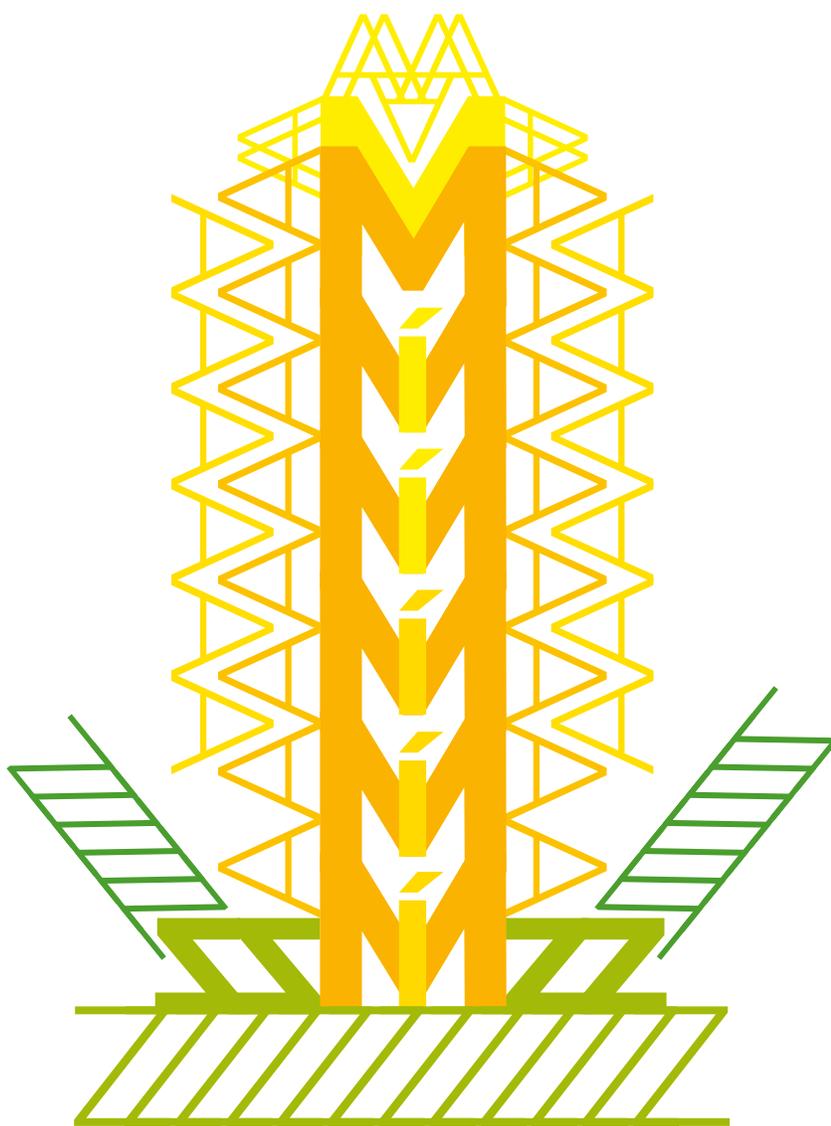
- 6.** No obstante, lo más insólito de aquel petitorio mío fueron las dos latas de diablitos, que daban organicidad al convite fraternal que estaba organizando. Era una fiesta parisina con ron, en la que convidaríamos con arepas rellenas de diablitos y algunos complementos como aguacate y queso, además de los torontos y las galletas rellenas, para celebrar la circunstancia de estar vivos, rodeado de amigos, recordando agradecidos la patria lejana y querida. Era lo máximo. Al fondo, se oía la voz inolvidable del tío Simón cantando «la vaca mariposa tuvo un terné...»
- 7.** Sí, con Diablitos, la fiesta era con Diablitos. Un producto procesado por la industria alimentaria al que muchos enjuician con prejuicio por la presunta baja calidad de la carne y de la grasa que utiliza. Un producto bajo sospecha, pero al que nuestro gusto se rinde ante su presencia y todos terminamos añorando y consumiendo. En un nutrido chat venezolano «Cocina de los Amigos», al cual estoy incorporado, debatimos hace poco, libre y apasionadamente sobre el producto. Allí oímos posiciones encontradas: detractores y amantes del Diablitos. Decidimos, pues, hacer una encuesta.
- 8.** Al parecer el Diablitos iba a ser condenado ante un pelotón de fusilamiento integrado por paladares suspicaces. Hasta que llegó uno, el veterinario más sabio de todos, para explicarnos que él vio «con sus propios ojos» cómo el diablitos era elaborado con piezas seleccionadas de pernil y espalda de cerdo, en procesos donde se cuidaba con gran celo la calidad y la higiene del producto. Pero hasta aquí: yo no soy catador ni especialista en carnes ni en marketing, ni en higiene de alimentos, ni tampoco tengo acciones en la empresa. Solo soy un simple mortal venezolano al que le gusta el Diablitos desde que era pequeño, y que disfruta comiéndolo. En la encuesta se procesaron democráticamente 216 opiniones: 215 votaron a favor y solo uno en contra.
- 9.** De un producto tan apreciado como el Diablito, solo puedo contar una parte de su historia. Ese, el de contador de historias, es realmente mi oficio y mi pasión. Además, sobre ese tema es lo que medianamente sé. Mi misión personal es la de historiar las mentalidades, la cultura y la cocina de América

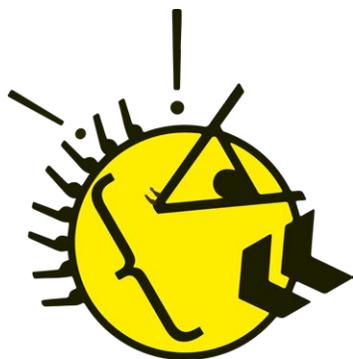
Latina. El Diablitos fue creado con el nombre de *Devil Ham*, en Boston, por el ingeniero inglés William Underwood en 1868. En poco tiempo el producto se popularizó en el territorio estadounidense. Siempre me he preguntado por qué el Diablitos se introdujo tan claramente en el gusto del venezolano. En ese hecho pueden haber influido, probablemente, varias razones. Una de ellas es que el sabor del Diablitos le va muy bien a la arepa como relleno, para formar una combinación armoniosa y compatible de sabores. Creo que el anciano político y guerrero José Antonio Páez (1790-1873), varias veces presidente del país, debió haberlo probado durante su estancia de varios años en Nueva York, donde murió en 1873, rodeado de compatriotas, que le hablaban de su patria y le hacían comida venezolana. Desde hacía algunos años antes, al menos desde 1872, el Diablitos se comercializaba en los grandes abastos de Nueva York. Entonces no había supermercados, pues el primero se abrió allí en 1930. El presidente Joaquín Crespo (1841-1898), dos veces presidente de Venezuela a pesar de su relativamente corta existencia, visitó Estados Unidos durante su segundo mandato (1893-1898). Un documento señala que comió entonces Diablitos, y que le gustó. En febrero de 1896 arribó a Puerto Cabello el primer cargamento importado de Diablitos. En marzo de 1896, se podía adquirir ya el producto en las tiendas de ultramarinos en Caracas.

- 10.** Casi medio siglo más tarde, en la década de 1940, en plena expansión de la industria petrolera en Venezuela, se establecieron los primeros grandes almacenes de víveres en los campamentos petroleros: los Comisary (Comisariatos). En los Comisariatos se ofrecían muchos nuevos productos de la industria alimentaria estadounidense, entre ellos, Diablitos, cereales para el desayuno (*Corn Flakes*), mermeladas, jugos enlatados, etc. Desde entonces el Diablitos y la arepa han compartido un maridaje perfecto, que en muchos paladares ha producido un tórrido romance. Y así continuó la historia con el Diablitos que importábamos. Hasta que en 1961 la empresa Diablitos Venezolanos C.A. (DIVECA) se estableció en Cagua, en el estado Aragua, para empezar a producirlo en el país. Dos años más tarde, en 1963, se hizo popular el jingle de «Diablitos Underwood, la mejor forma de comer jamón», creado por el músico Aníbal Abreu. Ahora, después de un siglo y cuarto de haberse introducido en el gusto de los venezolanos, parece ocioso preguntarse si el Diablitos es un alimento, y si es un alimento tradicional de Venezuela.

El Diablitos es un alimento hecho con carne seleccionada del pernil y la espalda del cerdo, que se sazona con especias, y a la que se le añade nitrato de sodio para conservarlo, y sal y azúcar para equilibrar su sabor. Un producto que ha estado en la mesa del venezolano por más de 125 años, es comprobablemente tradicional porque ha sido degustado con placer por más de seis generaciones de venezolanos ¿Cómo algunos de mis amigos se atrevieron a burlarse de mi sencillo encargo de diablitos de hace casi cincuenta años?

Mujeres y hombres del maíz





ZAGA

el mundo del cultivo de maíz como
parte de un sistema alimentario sostenible

Entrevista realizada por Ximena Montilla

El proyecto Maíz pelao' busca promover la preservación de la biodiversidad del maíz y la producción propia de sus semillas, ofreciendo autonomía al agricultor y fortaleciendo nuestras tradiciones ancestrales en torno al cultivo y consumo de este sagrado alimento. Su fundador José Bernardo Eizaga nos cuenta del origen de este importante emprendimiento y nos adentra en él.

¿Cómo nace este proyecto en torno al maíz?

La pandemia sin duda fue un momento que nos tocó a todos, había mucha información y a la vez desinformación, luego de innumerables charlas con personas a las que admiro, y al terminar mi curso con Fundación Tortilla de Maíz mexicana, quedé queriendo investigar más sobre el maíz en Venezuela, las tradiciones gastronómicas que rodean a este cereal y la manera más tradicional de hacer arepa y amasijos. Es así como de esta iniciativa surge, el Proyecto Maíz Pelao, no es solo una página de Instagram, se dictan talleres y actualmente se está trabajando en un libro, el cual tratará de recopilar información valiosa de métodos, recetas e historias referente al maíz en nuestro país.

¿Qué países participan en este proyecto?

En un principio el proyecto solo estaba orientado al maíz venezolano, pero hoy en día la información de la página se hace de manera global, estamos continuamente investigando de maíces en todo el planeta.

¿Qué importancia tiene este proyecto para la promoción de la cultura alimentaria sostenible?

Creo que sembrar bases sólidas e información de las buenas prácticas de agricultura y gastronomía son fundamentales para entender la situación del campo venezolano e incluso mundial. El proyecto busca educar a las personas, mostrarles la diversidad existente de maíces y orientarlos a que cocinen con ellos, transformar el grano en masa y además aportar información de nuestros sistemas autóctonos de cultivo.

Háblanos de las razas de maíz venezolano, las semillas criollas, nativas o endémicas y las semillas híbridas. ¿Cuáles son sus ventajas y desventajas?

Las razas de maíces venezolanos muchas están en extinción, si ya no desaparecieron. Quedan algunos «guardianes de semillas» en algunas poblaciones de nuestro país, y esto tiene que ver con muchos factores, el sector industrial atrajo a los campesinos y los sedujo, acto seguido mucha personas abandonaron el campo; el mal

pago de los productos provenientes del campo, problema que sigue durante años y años; la industria en su afán de rentabilizar los metros cuadrados de terreno sin importar la diversidad que ya existía, tomando lo más eficiente para hacer el negocio más rentable, la propiedad intelectual de la semilla, esto por solo nombrar algunos de los problemas que afectan a nuestros campesinos. En cuanto a las razas y la existencia de nuestros maíces endémicos debemos tomar en cuenta que se sabe poco y nada. La última clasificación de razas de maíz en Venezuela se realizó (al menos la que está plasmada bibliográficamente) en el año 1963. La búsqueda estuvo a cargo de Ulysses Grant para ese momento Director de Agricultura de la fundación Rockefeller y el genetista Climaco Cassaletti del Programa de Reintroducción del maíz del Departamento de Agricultura colombiano. El libro tiene por nombre *Races of Maize in Venezuela*, se describieron 19 razas de maíces endémicos y solo se estudió una 3^{ra} parte del país.

La selección de los granos de las mazorcas en las plantas más fuertes y sanas o de «líneas con características deseables» como le dicen los agrónomos, no debería representar un peligro para la diversidad si se implantara este sistema para nuestros maíces criollos. Creo que sería una ventaja, pues no es muy diferente al sistema de selección que se usaba para el mejoramiento de maíces antes de la Conquista, y tendríamos plantas más vigorosas y fuertes. En cuanto a los híbridos, una semilla híbrida es el resultado de la mejora genética «a partir de».

Hablemos ahora de las semillas transgénicas, qué son y por qué una pequeña semilla puede causar un gran desastre medioambiental.

Los transgénicos son semillas modificadas genéticamente, muchas veces en sus genes llevan ADN de cosas que no son ni plantas, lo que las hace más resistentes a sequías y a plagas. Pero esto es solo la punta del iceberg, pues no conforme, la agroindustria propone métodos de cultivo poco amigables con el suelo y también estas plantas son rociadas con químicos para controlar lo que ellos llaman plagas, contaminando el suelo y aguas que se encuentran en las cercanías poniendo en riesgo a las personas, fauna, flora autóctona e insectos polinizadores tan importantes en la cadena de biodiversidad. Los GMO (Organismos Genéticamente Modificados) en el maíz traen consigo la desaparición de especies nativas del cereal, esto se debe a la competencia biológica, los maíces mejorados genéticamente tienen un mejor desarrollo con respecto a la especie endémica, y esto lo hace mucho más atractivo y rentables para el agronegocio. El debate está en la mesa: comida con veneno o sin él. El Cariaco es uno de los maíces más utilizados en la gastronomía regional venezolana, se cree endémico de la población con el mismo nombre, Cariaco, que es la capital del municipio Ribero del hermoso estado Sucre. Se cree y se cuenta que este grano recorrió parte del territorio nacional, y es más que evidente al verlo en tantas preparaciones como el pan de horno, arepas, tortas y bebidas. Es común conseguirlo blanco como una perla en el nordeste de nuestro país —además hay Cariaco amarillo y rayado, estos dos menos comunes en el nordeste de Venezuela— el blanco es del tipo harinoso y en algunos lugares del país también se le conoce como «maíz tiza». Este maíz es venerado por su facilidad para transformarlo en masa de pericarpio delgado (cascara), es un maíz de mazorca cónica muchas veces de 18 hileras, y es el maíz favorito y más conocidos por los venezolanos.

Háblanos de ¿qué es la arepa para ti? y ¿cómo es parte de este proyecto?

La arepa para nuestro proyecto es todo. A decir verdad, comenzamos muy pero muy comprometidos con sacar a la «arepa pelada» de la carretera, lugar de donde no salió por el poco interés de perfeccionar la técnica de pelado. Hacer a esta técnica más eficiente es una tarea que hoy seguimos con más ganas, nuestro papel es educar a las personas e incentivar a que continúe esta práctica tan hermosa y llena de historia. La arepa de puro maíz merece un mejor puesto en la gastronomía moderna venezolana y estamos nosotros para contribuir a que esto suceda.

La educación tiene un papel fundamental en cualquier cambio que deseemos orquestar en la sociedad. ¿Tiene el proyecto Maíz Pelao' talleres educativos que inviten a nuestras comunidades a conocer más sobre el linaje del maíz ancestral y su rol como «guardianes de las semillas de maíz»?

La verdad es que sí, tenemos en mente dictar talleres, pero antes debemos prepararnos mucho y sobre todo poder fundamentar la información del maíz venezolano, crear una conexión real con el campo para poder llevar la historia de nuestros maíces, quiénes los producen y nuestras preparaciones con este grano maravilloso.



José Eizaga @zagacook_ Cocinero venezolano, nacido en el estado Cojedes, formado en Valencia, y con experiencia en cocinas como la de Carme Ruscaldeda y Claude Troisgros. Hace vida en Buenos Aires, y lleva adelante como director y fundador al @proyecto_maízpelao



Ximena Montilla Arreaza
@ximenamontillaarreaza
@claseslistas
@historiadelaarepa

Es docente y magister en Dirección y Gestión de Centros educativos. Autora de los libros Soy la arepa y Arepa (versión en inglés). Ponente TED x. Directora de la editorial Clases Listas donde crea material y libros para enseñar español. Creadora de la metodología «El Español Como Lengua Afectiva». En su blog Ximena con X comparte tips para familias y docentes bilingües y resalta la importancia de enseñar español en casa como lengua afectiva, a través de la lectura y la cultura que acompaña al idioma.

La arepa

Un tesoro de nutrientes y tradición venezolana

por Bethania Blanco



Nunca pensé que yo emigraría y que me viera motivada e interesada en dar a conocer cosas hermosas y ricas de mi país como es la arepa.

La arepa original de los cumanagotos, quienes le dieron su nombre, debe haber sido una arepa de maíz amarillo porque este es el maíz que mejor se da en tierras venezolanas. Su bajo costo la ha convertido en la reina de la mayoría de los hogares, tanto en Venezuela como en el resto de los países a los cuales han emigrado los venezolanos. Colombianos y panameños también han hecho a la arepa, el centro de su alimentación.

El año cumbre para la arepa fue 1954, cuando el Ingeniero Luis Caballero Mejías inventa la harina precocida de maíz, ahorrando tiempo y trabajo en la elaboración de la arepa. Antes de este invento, era muy laboriosa su preparación. Recuerdo como se comentaba lo temprano que la gente se levantaba para pillar el maíz y así extraerle la cascara y el germen; luego cocinar el maíz hasta quedar blando; luego pasarlo por un molino especial que se ajustaba a la mesa y para finalizar elaborar las arepas y cocinarlas en budare. Algunos hogares se dedicaban a los primeros pasos y cada día, bien temprano, vendían la masa ya elaborada.

La multisápida, multicolor y multidimensional arepa

Multisápida porque su sabor neutro le permite estar graciosamente acompañada con un número casi infinito de rellenos de origen animal o vegetal. De origen animal están los quesos rallados, la carne mechada (relleno de la Pelúa), carne molida, pollo, pescado mechado, chigüire o capibara, cazón (tiburón pequeño de las aguas del Mar Caribe), atún, huevo, sardinas, etc. En fin; un sin número de alimentos que complementan su valor nutricional haciéndola un plato completo que satisface el hambre a todos los miembros de los hogares latinoamericanos. De origen vegetal, están: aguacate, espinacas salteadas, hongos salteados, caraota negra (base del relleno de la Dominó), leguminosas o legumbres, como se le conoce a este alimento en España.

Los aminoácidos del maíz de la arepa y los de las caraotas completan una proteína de alto valor biológico que muy bien puede sustituir a cualquiera de las proteínas de origen animal y resultar de menor costo.

La variedad de la arepa no está limitada a sus rellenos, la harina de maíz permite el añadido de interesantes ingredientes como el anís, queso rallado, quínoa, avena, afrecho y los conocidos vegetales de colores intensos que permiten cambiar su color crema a verde, rosado o anaranjado de acuerdo a si se añade espinaca, remolacha o zanahoria respectivamente. Estos últimos ingredientes la hacen **multicolor**, sin perder su maravilloso sabor, aumentando su valor nutricional en fibra y betacarotenos, y ampliando la gama de nuevos paladares que se verán fascinados con estos colores nunca vistos en panes.

Esta variedad de rellenos y la idiosincrasia del venezolano ha dado origen a una simpática lista de nombres para las arepas como Reina Pepeada, Rompe-colchón, Rumbera, Pelúa, Llanera, Sifrina, Dominó, y muchos otros.

Su versatilidad es infinita; dependiendo del tamaño y de los rellenos, la arepa puede ser un pasa-palo, un bocadillo, un desayuno o una comida principal, por eso decimos que es **multidimensional**.

Y la ganadora es ... ¡Mis Arepas!

En las Hojas de Balance de los Alimentos HBA —documento que publica el Instituto Nacional de Nutrición en Caracas— Venezuela reporta la disponibilidad de alimentos y los nutrientes que estos aportan; en él nos hace saber el lugar que la harina de maíz y por consiguiente, la arepa, ocupa en la alimentación venezolana. Este documento indica que en promedio cada venezolano consume un poco más de 100 gramos de harina precocida de maíz, casi toda en forma de arepas, superando al arroz en segundo lugar con 85 gramos por persona. La Encuesta Nacional de Consumo ha llegado a señalar que en algunos años cada venezolano consume 3 arepas al día.

Una arepa hecha con 30 gramos de harina precocida de maíz aporta 110 calorías, 2 gramos de fibra y 2 gramos de proteínas. En relación con vitaminas y minerales, aporta entre el 8 % y el 15 % de los más importantes.

Su alto consumo y excelente aceptación en la población venezolana, hizo que fuera escogida, en 1993, por el gobierno nacional para enriquecerla y reducir un poco la deficiencia de hierro y vitaminas del complejo B como niacina, tiamina y riboflavina. Su aceptación continuó siendo excelente.

La arepa en la alimentación infantil

La arepa es uno de los primeros alimentos sólidos que las madres les brindan a sus hijos, después del periodo de lactancia materna exclusiva. Su sabor neutro es ideal para el delicado paladar de los bebés después de los seis meses. Su textura suave la convierte en uno de los alimentos preferidos por los niños pequeños, que aun no tienen la dentición completa y la cáscara tostada es útil para aliviar la dentición de los más pequeños.

La arepa «fit»

La arepa, al estar hecha con harina de maíz, esta libre de gluten; su versatilidad le permite mezclarse con alimentos de moda o tendencia como quínoa, avena o semillas de chía. Va excelente con rellenos como queso, huevo, «perico» (huevos revueltos con tomate y cebolla) para una versión vegetariana, o con rellenos como aguacate y/o caraota negra o frijol «colorao» para versión vegana. La arepa clásica no requiere azúcar para su elaboración, a menos que se preparen las famosas y deliciosas arepas dulces que llevan anís, azúcar y harina de trigo, estas al freírlas en aceite bien caliente, se abomban.

Una empresa venezolana ha sacado al mercado una harina para la elaboración de arepas que contiene maíz integral, chía negra, ajonjolí y quínoa roja. Es rica en fibra y grasas saludables, y se diferencia de la arepa clásica por las graciosas pecas que producen sus ingredientes en la masa blanca.

La arepa social

Los asistentes de toda fiesta venezolana que se respete, como cumpleaños, graduación, aniversario o boda, terminan en una arepera. El final de las guardias de estudiantes de medicina, enfermería o cualquier trabajo trasnochador está marcado, sin lugar a duda, con una visita a una arepera.

En fin, la arepa con su inigualable sabor y su excelente valor nutricional estará de embajadora de Venezuela junto al Alma Llanera, nuestras mises y la bandera tricolor.

Bethania Blanco. Médico Nutrólogo, graduada en la UCV con Maestría en Nutrición de la Universidad de Harvard. Experiencia laboral en el Instituto Nacional de Nutrición, Unicef y Banco Mundial. Docente de la USB.



La arepa en la vida de las cocinas regionales

por **José Medina Bastidas**

Con la introducción del trigo en toda Venezuela y su incorporación a los sistemas productivos en Los Andes, se inicia la transformación en las formas y maneras de consumir los alimentos para la sociedad andina; pero muy a pesar de las presiones, para los andinos no se ha perdido el conjunto de recetas. Sin embargo, se complica aún más con la introducción de nuevas operaciones agregadas y la resemantización de otras, lo que podemos ver en la literatura cuando se habla de la arepa de maíz como el pan de los venezolanos, más aún como plato típico de la cocina venezolana, mientras en la cotidianidad de la región de Los Andes, donde el trigo alcanza un lugar en la despensa regional, se habla de una forma de arepa con dicho cereal.

La diversidad de nuestra culinaria (aún en deuda su estudio) y la energía de su comensalidad van más allá de la pantalla de los dispositivos electrónicos, traducen en el mundo real un presente que debe ser revitalizado. En la zona más visible, tenemos un compendio de investigaciones necesarias de realizar dado lo cambiante en los modos de vida. Hoy extrañamos los maíces para la multiplicidad de preparaciones que tenemos y que requieren un maíz particular, por mencionar un ejemplo, para la arepa pela' que se prepara en el oriente o el occidente del país, una arepa muy grande que es para compartir.

Por ello el recuerdo nos lleva a los fogones de Rita, en el municipio Rangel del estado Mérida. En la mañana, después de conocernos, nos sumergimos en sus quehaceres preparando las mazorcas de maíz; mientras aquella escena nos unía a otras cocinas, en las que a la misma hora, otras manos similares se adentrarían en sus propias mazorcas.

El deshoje de las mazorcas iniciaba el acto ceremonial para la elaboración matutina de la arepa. Los blancos granos salían a la batea de madera para ser lavados y limpiados. Las manos se movían rápidamente, para ventear y moler los granos en el metate; en un abrir y cerrar los ojos ya la masa estaba lista.

Mientras Ana Julia, su hija, encendía el fogón donde había cocido los granos y preparaba el budare de arcilla que conserva en la familia, con manteca de cochino. Las bolas de masa vuelven sobre la batea y ya las dos, madre e hija, se disponen al agitado movimiento de colocar, voltear y atizar el fuego para tener finalmente las doradas y delgadas arepas andinas.

La arepa en ese recorrido histórico desde tiempos inmemorables, y morando en la memoria de las pueblos, se hace venezolana desde las distantes montañas andinas, y en las agitadas calles de las ciudades, sus distintas formas e infinitas técnicas son un interludio sobre el maíz como alimento. Con ello se justifica el reclamo de saberes, formas y preparaciones del maíz en las cocinas regionales, evitando el silenciamiento por parte de formas híbridas con discursos nutricionales que juzgan y frecuentemente descalifican como dañinas, formas culturalmente significativas.

En Mérida, en Los Andes tropicales, tenemos experiencias donde la arepa toma el papel protagónico, en lo cotidiano o desde la responsabilidad social. El Mercado de Las Arepas «Rafael Vivas», o la conocida «Calle del Hambre» donde la preparación tiene un punto localizable muy importante en la ciudad; es un lugar de referencia para los turistas o estudiantes, donde el pasado se confunde con el presente, y se torna testigo de la existencia cotidiana del merideño acompañado por la arepa, así sea de maíz o de trigo.

Los rellenos, tal como se sirven en los más de 37 locales, son muy variados. Una característica de este mercado, es que permite mostrar una cocina diversa y plena de principios de sabor andino. En este lugar, la arepa se convierte en parte de la urdimbre que permite formar vínculos sociales entre los productores, cocineros y consumidores que constituyen el entorno físico y espiritual de la ciudad. La cultura andina tuvo trescientos años en el devenir del tiempo histórico para sedimentar ciertas características que dieron a esta región un rostro propio, inexorablemente asociado al maíz y a la arepa.

Por otro lado, el movimiento de cursillos de cristiandad tiene en la arepa rellena el motivo con el cual celebra el retiro a la sombra. Con ejemplo del padre Cesáreo Gil, el pasado miércoles santo del 2023, los activos del cursillo recolectaron las arepas para compartir en la parroquia del estado; donando arepas rellenas se comparte con las personas más necesitadas. Esta experiencia reúne a los feligreses que se abocan a las preparaciones de maíz o trigo. Este año se lograron donar aproximadamente 4000 arepas.

En síntesis, el valor de los alimentos ancestrales y tradicionales por regiones, tiene como fin último la satisfacción de los hábitos alimentarios que reflejan las localidades, la continuidad en las técnicas ancestrales de elaboración y por ende tradicionales en las regiones; así como cerrar las brechas del consumo de rubros nativos por nuestros familiares, aquello que hizo que perdieran su capacidad productiva y desaparecieran sus productos de nuestras mesas, dejando apenas en el recuerdo las recetas y las técnicas propias. Hoy nos resuena contradictoriamente la frase «éramos come arepas y pobres» para referirse a alguien que no tiene más que comer, ya que paradójicamente una «arepa pela'» hoy, sólo puede consumirse en espacios gourmet o exclusivos.

Por tanto, debemos socializar con millones de personas la importancia de nuestra culinaria, llevando a la par una actividad de divulgación e investigación

que profundice en temas particulares, por ejemplo la documentación de la cocina afrodescendiente de Los Andes venezolanos, la cocina de nuestro piedemonte donde convergen los productos del llano occidental, confluencia del Orinoco con la despensa altoandina. Enriqueciéndonos además con variadas formas de activismo: desde el intercambio de semillas y tecnología para sembrar, hasta modos de transformar los alimentos.

Los cocineros que se forman en nuestras regiones deben estar en sintonía con los ambientes que les rodean, conscientes de los cambios estacionales, pero también conocedores de los valores culturales que están detrás de ellos. Por ejemplo, saber cómo elaborar la harina de maíz, las diferencias de los granos de los distintos maíces, el uso adecuado de una cuchara de madera y el manejo del calor fuerte, la sabiduría sutil de tocar el budare para finalmente disfrutar esos sabores contenidos en una arepa de maíz «huevo» o «Cariaco» que acompañará una sopa de arvejas, donde la mezcla con la auyama y la papa arbolona negra, nos refleja a Los Andes, evocando gustativamente ese sentimiento que tan bien expresa el poeta José Pulido en su poema, *Amarillo*:

Podías sentir la presencia de un país
capáz de ofrecer alternativas para el alma
a través de sabores que son como baúles en el aire
cajones resguardando
la memoria de gente que nunca olvidaría
los sabores del campo.

José Medina Bastidas Antropólogo de la Universidad Central de Venezuela. Director de Cocina Andina Iniciativa.

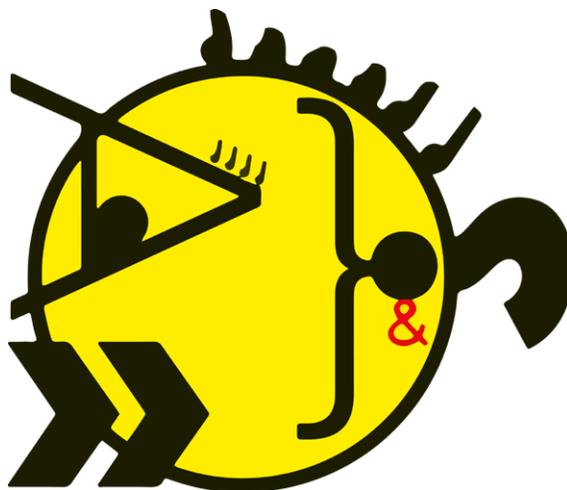
«Nuestra propuesta se estructura fundamentalmente en tres instancias de trabajo que describiremos a continuación: Una primera línea de trabajo que se relaciona con la construcción de venezolanidad en espacios multiculturales. En segunda instancia, abordamos las representaciones sociales desde la experiencia culinaria en tiempos de resignificación de lo venezolano. Como tercer aspecto característico, enfocamos lo venezolano emergiendo en contextos de revalorización enmarcado en el negocio cultural de lo culinario. Nuestro trabajo se afina en promover la diversidad culinaria de Venezuela, lo que se traduce en llevar adelante una iniciativa cuyo acento se pone en volver la mirada esencial hacia nuestra cocina venezolana. Lo consideramos un trabajo necesario, muy delicado y que adolece de muchos vacíos desde la perspectiva antropológica de la alimentación; es por ello que lo realizamos orgullosamente desde la amorosa brigada que hemos denominado Cocina Andina».

La arepa en el Táchira

por Leonor Peña

Fotografías de Israel Sayaverde

Nuestra arepa de maíz amarillo pelado, es muy apreciada y considerada como el pan nuestro de cada día a la hora del desayuno; para acompañar las meriendas y también ser primer plato o guarnición en otras horas del itinerario de la mesa tachirense. En nuestro Diccionario Gastronómico del Táchira la definimos así:



Arepa*

Es un amasijo redondo, aplanado en forma de plato, hecho de masa de maíz cocido y molido, que se coloca a asar en el fogón sobre un tiesto o budare, y que es considerado en nuestra provincia alimento principal.

Es preciso decir que las tradicionales arepas tachirenses son de maíz amarillo pelado; las de maíz blanco pilado son menos comunes.

Las arepas tachirenses por su forma se identifican por ser grandes, es decir amplias, y delgadas. Su diámetro es de 15 cm de diámetro y 0.5 cm su grosor. Su cocción es de una masa bien asada, sin dejarla quemar, solo tostar bien. Se considera que jamás se deben quemar para no «tiznar», es decir untar de tizne los lienzos o paños que la reciben en la cesta o bandeja de llevarlas a la mesa.

Se pueden servir enteras y, si son más grandes, cortadas en cuartos como ración en el plato, de a uno, es decir un cuarto de arepa por comensal.

Al desayuno acompañan piscas, caldos cuajados y consomés.

Se sirven también junto a los huevos revueltos, pericos, tortillas y a las carnes del menú de esa primera comida de la mañana que se acompaña con un café con leche. En esa proporción de cuarto de arepa se lleva a la mesa a la hora del desayuno, las onces; se lleva de avío o merienda y puede acompañar sopas y otros platos al almuerzo.

A la cena aparece rellena con queso que al asar o tostar se deshilacha y entonces las llamamos tostadas.

Muy apreciada es cada ración, por eso un refrán popular tachirense dice: *Yo daría hasta mi cuarto de arepa*

*Diccionario gastronómico del Táchira. Leonor Peña

Mi libro de Cocina tachirense

El Libro de la Cocina tachirense no es un simple libro de cocina, es un libro de amor por el Táchira. Y es que sólo el amor por sus raíces, su necesidad de fijar la memoria regional, de encontrar y reencontrar, de amar y recordar, hicieron posible este trabajo de recoger una a una cada receta, cada secreto, cada manera de nombrar, que necesitó muchas horas de paciente escuchar, preguntar y repreguntar; de escribir, para leer y releer; de cocinar y probar. Y sobre todo entender que cada receta es diferente según quién la prepare, porque el mágico mundo de la otra realidad la no ordinaria, hace que «según el genio con que amanece la cocinera» una torta quede más o menos esponjosa, por la «sencilla» razón argumentada por las buenas cocineras de siempre: que el «buen o mal genio, lo reciben los ingredientes», y que el «tener mano para la cocina», es una extraña virtud que la providencia otorga indistintamente a algunas sortarias campesinas, o matronas de antaño, o aldeanas de las posadas, o a las cocineras de los mercados; y que hoy las nuevas generaciones sin distinción de sexo o condición social, empezamos a invocar, para realizar estas tradicionales recetas.

El resultado del indagar entre viejos cuadernos de apuntes culinarios, hervores de ollas del mercado, «conversas» con pacientes cocineras o consultas a bibliotecas añejas o a ilustradas personas, no podía ser un recetario de rígidas fórmulas con listas de ingredientes de medidas exactas; porque al unificar medidas, y criterios, entendimos, era una tarea casi imposible. Los cuadernos centenarios nos exigían, por ejemplo, para una buena torta de auyama, un «centavo» de panela y otras veces una «locha»; o para fijar la sazón de un guiso, un golpe de picante o agregarle una «pizca» de onoto. Formulas de imposible traducción exacta, pero posibles de reescribir convocando por taza de medidas, la buena voluntad y una gran dosis de afán por rescatar sabores y texturas ya casi olvidadas.

Conocer la gustosa tradición culinaria de las sopas campesinas, de los envueltos y embutidos mestizos; de las embriagadoras y aromáticas bebidas de nuestros ascendientes aborígenes; de la dulcería delicada y generosa llena de reminiscencias de las cocinas europeas que arribaron en el paladar del inmigrante hasta los fogones de nuestro gentilicio, nos debe ayudar en parte, a valorar nuestra herencia cultural y así poder, añadir, como ciudadanos, un ingrediente más al sazón orgullo de ser de aquí.

En la intención de revalorizar nuestro Patrimonio Cultural Gastronómico, va este libro, que no es más que el producto de la recopilación hecha gracias a la memoria de las buenas cocineras, que guardaron en sus ancianos «Cuadernos de Cocina» todo un legado de amor y nostalgia por los tiempos idos. Gracias también a los consejos de las cocineras del mercado y de las familias campesinas,

que allá en las sobremesas de unas tardes de domingos trajeron hasta nuestros apuntes los recuerdos adobados con aromadas especias y yerbas para contarnos cómo se preparaban, hace ya unas décadas, los hervidos y guisos o la carne de cacería y pesca.

Hasta esta mesa, puesta para la añoranza llegó también en bandeja de plata o de loza, la palabra engolosinada de los villorros de San Cristóbal, como Luis Felipe Ramón y Rivera, quien por amor a su tierra emprendiera esa larga peregrinación que mantuvo toda su vida, en una eterna expedición por los senderos del ser tachirense

El amor convocó también a Isabel Aretz para dejar su Argentina y acompañar a Luis Felipe por los más intocados caminos del Táchira, y así con su disciplina de investigadora, colaborar en el rescate del mayor legado, de la bitácora necesaria para andar por los paisajes de la memoria regional y reencontrarnos con nuestras raíces, y con ello aprender a amar lo nuestro para poder ser integralmente tachirense.

Es preciso decir, que la recopilación de estos apuntes, tanto recetas y crónicas, como léxico y testimonios de nuestra gastronomía en general, fue la tarea que me encomendó el doctor Ramón J. Velásquez, de investigar y escudriñar en la despensa de la memoria regional; esta herencia de sabores y hacendoso trabajo, que nos han legado nuestras abuelas. Al editarlas en la Biblioteca de Autores y Temas Tachirenses BATT tomo 113, el doctor Velásquez afirmó: «Este libro de la Cocina Tachirense es un verdadero tratado, un riguroso estudio, en el estarán para siempre las páginas más sabrosas de la historia del Táchira».



Miriam Perdomo: «Esta es mi receta de las Arepas tachirenses»

«Esta receta de las arepas tachirenses de maíz amarillo pelado la aprendí en El Cobre, con mi gran amiga Doromilda Gómez, quien me dio las indicaciones para hacerlas al estilo del Táchira. Esas son las verdaderas, las de maíz amarillo pelado, las auténticas arepas tachirenses y son de un diámetro de quince centímetros, por un centímetro de grueso, y aprendí a asarlas a la brasa de leña».

Arepas tachirenses

- Maíz amarillo pelado
- Sal
- Mantequilla
- Papel film

Se cocina 1kg de maíz amarillo pelado en 3 litros de agua, cuando esté cocido, se cuela para botar el agua y a cada grano de maíz se le quita el corazón, se pasa el maíz por el molino 2 veces para obtener la masa, se amasa con 20g sal y 100g mantequilla, hasta obtener una masa bien amasada, lisa, sin grumos. Se porciona la masa en bolas de 200g y 100g, en un papel film barnizado con aceite de maíz o agua, se coloca la bola de masa y se forman arepas de 15cm de diámetro y 1cm de grosor con la porción de masa de 200g, y la porción de 100g se forma en el papel film aceitado con aceite de maíz o agua para que no se pegue, una arepa de 8cm de diámetro 0,5 cm de grosor, calentamos el budare a fuego medio alto, barnizamos con aceite de maíz la arepa por ambos lados y la colocamos en el budare 7 min por lado. Son «amplias y delgadas», la más grande se parte en cuatro y se sirve en porciones llamadas «cuartos».

Ronald Duque

Pasante del ICC

Instituto Culinario de Caracas

Estandarización de receta tradicional, Masa de maíz amarillo pelado

Fuente: Cocinera Miriam Perdomo

Tostadas: Estas son de la misma masa de maíz amarillo pelado pero un poco más finas. Estas arepas se llaman «Tostadas». Deben quedar crujientes, es decir bien tostadas y sin quemarse.

Miriam Perdomo: El noble oficio de cocinar

Regreso el tiempo en mi memoria para contar de ese primer plato que preparé siendo una niña. Me devuelvo al instante cuando decidimos jugar a cocinar y



la receta escogida fue el arroz con coco, que hicimos bajo la mirada amorosa y vigilante de mi madre. Fue así, jugando, alegre y sonriente como preparé el plato caribeño, tan común en nuestra mesa familiar en Barranquilla. Con el paso de los años fui aprendiendo, observando para conocer y apreciar los alimentos; las maneras y técnicas de la culinaria y sobre todo el cómo se hacen cotidianamente las tareas en la cocina.

Un día, viajé al Táchira y al llegar, desde la altitud de Palmira, vi por primera vez la ciudad de San Cristobal, entonces me invadió tal emoción que me hizo sentir una sensación muy intensa. Un pálpito...

Era el año de 1975, recorría Venezuela con mis compañeros de trabajo. Al momento de llegar buscamos un mirador, un sitio para ver desde la distancia esta ciudad capital del Táchira... Mi corazón comenzó a latir vigorosamente. No pude explicar lo que me ocurría. Luego comprendí. Aquí me sucederían los eventos más trascendentes de mi vida.

Pasados unos años, con mi esposo abrimos un restaurant en San Cristobal, él tenía gran experiencia en el mundo de la hotelería y contrató empleados, en su mayoría procedentes del equipo de cocina del Hotel Tamá. Esa experiencia fue un gran aprendizaje que reafirmó mis conocimientos como cocinera. Me inicié así en la cocina, hace aproximadamente unos cuarenta años y formé con mi familia un emprendimiento, que dada la calidad de nuestro trabajo se tornó en exitosa actividad gastronómica, basada en los platos más tradicionales del Táchira.

La excelencia de nuestra oferta, nos convirtió en referencia de buenos platos tachirenses, y por ello en el año 2003 nos llaman a participar en la elaboración de la carta, del menú, para concursar con todas las regiones de Venezuela en la degustación que se daría en Caracas con el objetivo de lograr la sede de los Juegos Nacionales Juveniles, y lo logramos, ganamos la sede y además del Táchira, representamos a todos Los Andes.

Después Venezuela gana la sede para la Copa América de Fútbol, y nuevamente fuimos contratados. Nos instalamos en el Estadio de Fútbol de Pueblo Nuevo, en San Cristóbal. Ahí dimos un gran servicio de comedor desde la tribuna central, se atendió con un menú estrictamente de cocina tachirenses, al público de varios países, a las delegaciones deportivas y a las autoridades y personal de la FIFA.

Han pasado los años, y la vida me ha dado el regocijo de ver a mi nieto Ronald Duque Garcés, graduarse de cocinero venezolano en Caracas, en esa gran Escuela del Maestro Héctor Romero, a donde lleva como guía el Libro de la Cocina tachirenses de Leonor Peña.

Mi nieto Ronald hereda de nosotros sus abuelos paternos y maternos el amor por la cocina, y su compromiso con el Táchira lo trae de regreso a trabajar ahora

con su familia. Me siento muy orgullosa de él, que siendo menor de edad asume ir a Caracas solo, ingresa a ese instituto gastronómico donde se destaca por buena conducta y aprovechamiento. Me regocija el amor que demuestra por las raíces gastronómicas de Venezuela especialmente por la cocina Tachirense y sus tradiciones...

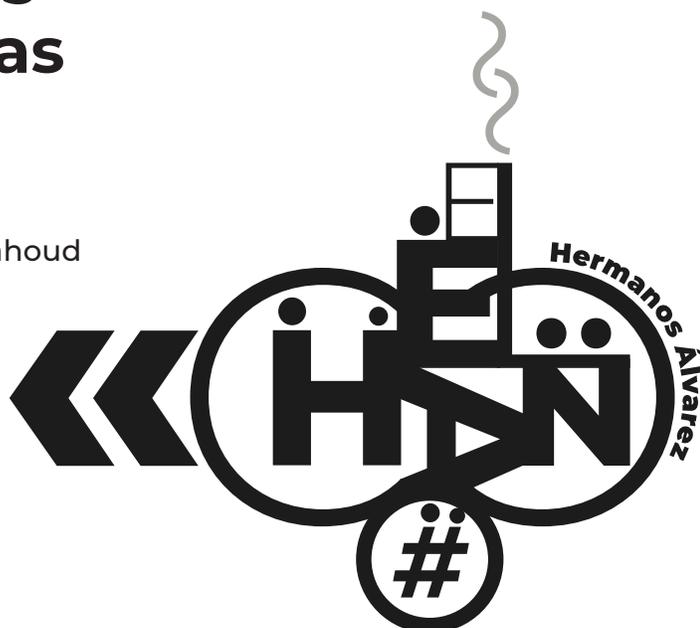
Lo bendigo y deseo que la sabiduría y la omnipresencia divina lo sigan amparando.



Leonor Peña Nacida en el estado Táchira. Escritora e investigadora de la cultura gastronómica venezolana. Autora del Diccionario Gastronómico del Táchira y de El Libro de la cocina tachirense. Editora. Gerente Cultural. Premio Nacional Gastronomía Armando Scannone 2013, otorgado por la AVG, por la investigación, difusión y promoción del Patrimonio gastronómico del Táchira.

Las areperas más antiguas de Caracas

por Marianella Abadi Abilahoud

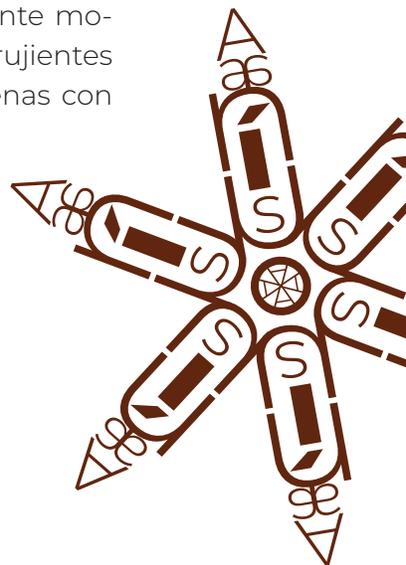


Contrario a lo que muchos pudiéramos pensar, las areperas caraqueñas, tal como las conocemos en la actualidad, no son tan antiguas como imaginamos, cuando mucho se establecerían en la segunda mitad de 1940. Antes de continuar con la historia, debemos considerar tres definiciones propuestas por el historiador Rafael Cartay (1997) en su *Diccionario de Alimentación y Gastronomía en Venezuela*. (pp. 31, 32, 283):

Arepera: establecimiento donde se hacen, venden y/o sirven arepas

Arepa: especie de pan preparado con maíz (cocido, precocido o pelado) agua y sal, en forma de disco, que sirve para acompañar otros alimentos. Se cocina en budare, en plancha, en horno o frita y puede comerse sola o rellena con otros alimentos.

Tostadas: Anteriormente eran arepas del día anterior, que se abrían con un cuchillo mojado, se rellenaban con queso blanco rallado y se untaban con mantequilla. Se humedecían con un paño ligeramente mojado y se ponían a tostar al calor del anafre con brasas. Eran crujientes al morderlas. En la actualidad son arepas recién hechas rellenas con carne mechada, queso, pollo o algún otro ingrediente.



Si analizamos un poco estas definiciones, nos podemos dar cuenta que si bien las arepas ya las preparaban y cocinaban los habitantes nativos de estas tierras antes de la llegada de Cristóbal Colón, tal como comenta el reconocido historiador José Rafael Lovera (1988), en el capítulo I Orígenes y formación de los regímenes alimentarios venezolanos 1500 – 1750, de su libro *Historia de la alimentación en Venezuela* (pp. 33 – 65), las arepas por muchos siglos se comían como acompañante de otras comidas y no como una comida *per se*. Profundizando un poco más, podemos distinguir que originalmente cuando una arepa no era usada como acompañante, sino que contenía algún relleno, se denominaba tostada e iba a las brasas. Por esta razón son muchos los que aseguran que las tostadas fueron el antecedente de las arepas rellenas.

Teniendo estos conceptos claros, nos podemos adentrar en nuestra pesquisa de las areperas más antiguas. Al comenzar a indagar, nos encontramos con que, si bien es cierto que a finales del siglo XIX y en los primeros años de siglo XX se vendían arepas en Caracas, las mismas eran ofrecidas por vendedores ambulantes en unas cestas, o en alguna esquina del mercado municipal y posteriormente en kioscos ambulantes, generalmente las vendían solas, sin rellenos. La mayoría de las veces, las hacían humildes señoras quienes enviaban a sus hijos a la calle a venderlas para así ganarse el sustento diario.

Ya para los años 30 e inicios de los 40 del siglo pasado, eran muy populares esas ventas ambulantes de arepas, como nos relata el historiador Mariano Picón Salas (1945) en *Pequeña historia de la arepa*, publicado por primera vez en *El Farol* N°145, abril. (pp. 2-5). Caracas.

En la Caracas mal acostumbrada se trueca en bocado de noctámbulos el carrito del vendedor de arepas, con su candil romántico y su hornillo ambulante, es como una pupila insomne de la ciudad cuando ya todo comienza a acallarse y a dormirse. Hay cortejos medianochescos de damas pintadas en traje de baile y caballeros de frac que, de vuelta del festín y antes de retornar a sus casas, se detienen popularmente frente a la tiendecilla nómada o invaden —como extraña comparsa que hubiera pintado Goya— las últimas fondas donde expenden el venerable pan cumanagoto. A esa hora lívida de la alta noche y en los venezolanísimos mostradores de los ventorrillos, con su olor a mondongo y a pernil, desaparecen las clases sociales y las gentes que bajaron del Cadillac —como sometidas a la misma ley igualitaria del hambre— no temen confundirse con el carretero que se desayuna, mientras los otros toman la última cena, o con el borrachito nochariego que sigue repitiendo entre cabezadas de sueño las frases de su monólogo. Durante largos años fue el muy criollo restaurante Jaime Vivas, gran compadre y proveedor de arepas,

como el último refugio nocturno de la ciudad, la antesala abastecida y bulliciosa de los insomnes. Ahora que la metrópoli crece con nombres tiernos y folklóricos: Alma llanera, Mi Arepa y yo, se difunden en todos los barrios la oferta universal de las arepas. . . Tanto cabe en la absorbente masa que en ciertas y sofisticadas fondas caraqueñas ya le agregan —con suma y cosmopolita modernidad— hígado trufado a la francesa y sardinas Rodel.

Muchos kioscos de arepas como establecimientos de tostadas se dedicaban a fabricar la harina de maíz para sus productos; así fue el caso del ingeniero naval Eustasi Sarasola, de origen vasco, que en 1945 creó una máquina para hacer la harina de maíz para su arepería llamada Las Blancas, en Naiguatá. Relataba en ese entonces, Alfredo Armas Alfonzo (1945) en su artículo Ingeniero, de la revista *Elite*, que la mencionada arepería producía 5.000 arepas diarias, y para su elaboración utilizaban 250 kilos de maíz, 11 trabajadores y 10 hornos construidos en Venezuela. Comentaba Armas Alfonzo que mientras visitaba la fábrica llegaron varios de los clientes, entre ellos la Guardia Nacional, quien diariamente compraba un gran lote de tostadas y arepas para llevar a la Escuela de la Guardia.

No estaría completa la historia de las areperas más antiguas de Caracas, si no se incluye a los hermanos Álvarez, creadores de la archiconocida Reina Pepiada. Paraphraseando el relato de Heriberto Álvarez, uno de los famosos hermanos Álvarez, expresado en entrevista a sus 83 años Álvarez, H. en Gámez, A. (2008) nos cuenta que la familia es oriunda de Las Arujas, estado Trujillo, y que al morir el padre, a mediados de los años 40, se traslada con sus seis hermanos y su madre a Caracas, se instalan en la esquina de Cola e ´ Pato, en El Guarataro, allí montaron un negocio de empanadas, llegaba la gente desde El Paraíso —en ese entonces una urbanización de personas adineradas—; les fue tan bien que para 1949 decidieron establecer otro local, llamado El Chance, entre las esquinas de Madero a Bucare, cerca de la Plaza Miranda en el centro de Caracas, fue allí donde vendieron las primeras tostadas. Su primer cliente fue un joven llamado Alfredo Sánchez, posteriormente conocido como Alfredo Sadel, afamado tenor venezolano, a quien le explicaron que «tostadas» se les decían a las arepas rellenas en Trujillo.

Después continuaron creciendo y en 1955, se mudaron a la Gran Avenida, que comunicaba Plaza Venezuela con Sabana Grande, allí abrieron Los Hermanos Álvarez. En ese mismo año, la venezolana Susana Duijm gana el concurso de Miss Mundo, y cuenta el señor Heriberto, que para rendirle honor a la recién electa soberana, ellos decidieron vestir a una sobrina de 12 años con traje, banda y corona de reina y la sentaron en una esquina del local. Un día llegó un señor y les preguntó que por qué tenían a esa niña allí, ellos contestaron

que era en honor a la nueva Miss Mundo. El señor asombrado les contestó, esa es mi hija, yo soy el papá de Susana Duijm, un día se la voy a traer por aquí.

Efectivamente, el señor cumplió su palabra, un viernes a las 10:00 de la noche se apareció con la Miss Mundo, los hermanos Álvarez no lo podían creer, pero quizás la más emocionada era la madre de ellos, cuentan que se fue de inmediato a la cocina, tomó una arepa recién hecha, la abrió por la mitad, la untó con mantequilla, le colocó un pollo especial, que ella previamente sancochaba, luego marinaba por 24 horas con aliños criollos, finalmente horneaba y luego desmechaba, seguidamente buscó en la cocina que otro ingrediente refinado podía encontrar, vio la lata de *petit pois*, que contrario a los que nos pueda parecer en este momento, ese lata representaba estatus, era la época de la modernidad de los años 50 en Venezuela, luego la señora pensó en un adorno y le colocó las tajaditas de aguacate. Inmediatamente salió el señor Heriberto a entregar la especialidad, diciéndole a Susan Duijm, que esa arepa se la acaba de preparar su mamá con mucho cariño y que la llamarían «reina», en honor a ella: “Una reina para otra reina”. Al cabo de un tiempo, y como para aquel entonces a las mujeres de buena figura como Susana Duijm, les decían «pepiadas», decidieron colocarle ese apellido a la arepa, llamándola «Reina Pepiada». Como podemos observar, la reina pepiada original, no llevaba mayonesa, no se sabe con exactitud ni en qué momento, ni el por qué, el pollo pasó a ser simplemente sancochado y se eliminaron los *petit pois*, para dar paso a la versión que conocemos en la actualidad.

Continúa el señor Heriberto recordando la importante clientela que desfilaba por el lugar, entre ellos: el maestro Billo Frómeta, Aquiles Nazoa, Oscar Yanes, Abelardo Raidi, Renny Ottolina, pero señala que quizás el cliente más importante que tuvieron fue el ingeniero Luis Caballero Mejías quien una noche se presentó al local con una bolsita y les dijo que les había preparado una mezcla a ver si las arepas quedaban iguales a las de ellos. Caballero Mejías les explicó que se trataba de dos kilos de maíz sancochados, molidos y luego secados. Heriberto recuerda que les fue de maravilla con la mezcla.

Para ser más exactos, el ingeniero mecánico Luis Caballero Mejías inventó en 1954 el procedimiento industrial para desarrollar la fórmula de la harina precocida de maíz y su método de fabricación, el cual patentó y comercializó bajo la marca La Arepera.

A partir del 10 de diciembre de 1960, Empresas Polar comenzó a comercializar Harina Pan (Producto Alimenticio Nacional). Retomando la última parte del relato del señor Heriberto Álvarez, nos hace comprender que gracias a la invención de este tipo de harina por parte de Luis Caballero Mejías y posteriormente a la creación de la Harina P.A.N. se simplifica el proceso de elaboración de las arepas y con ello proliferan las areperas, tal como las conocemos hoy por toda la ciudad. Aunque algunos aseguran que con la popularidad de la arepa en la

calle, al pasar de ser un simple acompañamiento de la comida a un plato, aunado al crecimiento de la infraestructura caraqueña —construida en los años 50, la época de la modernidad—, se registró un aumento acelerado de las areperas y tostadas donde se vendían las arepas rellenas. Se estima que para 1954 existían en Caracas más de 56 de estos lugares donde se vendían unas 25.000 arepas al día. Siempre es importante recordar que generalmente en las areperas no sólo se venden arepas con infinidad de rellenos, combinaciones y todo tipo de nombres, sino que regularmente se ofrecen, dependiendo del establecimiento, otras preparaciones criollas, tales como: cachapas, hervidos de todo tipo, mondongos, pabellón, por nombrar algunos, igualmente en restaurantes de comida criolla.

A continuación mencionamos algunas de las areperas, ventas de tostadas y restaurantes de comida criolla registrados hasta 1959. Esta lista es parte de una recopilación realizada para una tesis del Instituto Culinario de Caracas, en la cual la autora fue la tutora de la misma

- Álvarez - Veroes a Jesuitas, Centro de Caracas
- Arepera N°15 – Urbanización Artigas
- Arepera Alma Llanera
- Arepera Doña Juana – El Silencio
- Mi Arepa y yo
- Comedores populares
- El Chance, tostadas – Madero a Bucare, Centro de Caracas
- El Mombino, tostadas – Quebrada Honda, Centro de Caracas
- El Trolly – San Bernardino / El Paraíso / Las Mercedes
- El Tropezón, tostadas – Bello Monte
- Hermanos Álvarez – Centro Comercial Gran Avenida, entre Plaza Venezuela y Sabana Grande
- Jaime Vivas – La Pastora / Los Caobos / Sabana Grande
- Terminal de pasajeros de La Guaira, fuente de soda – La Guaira

Bibliografía

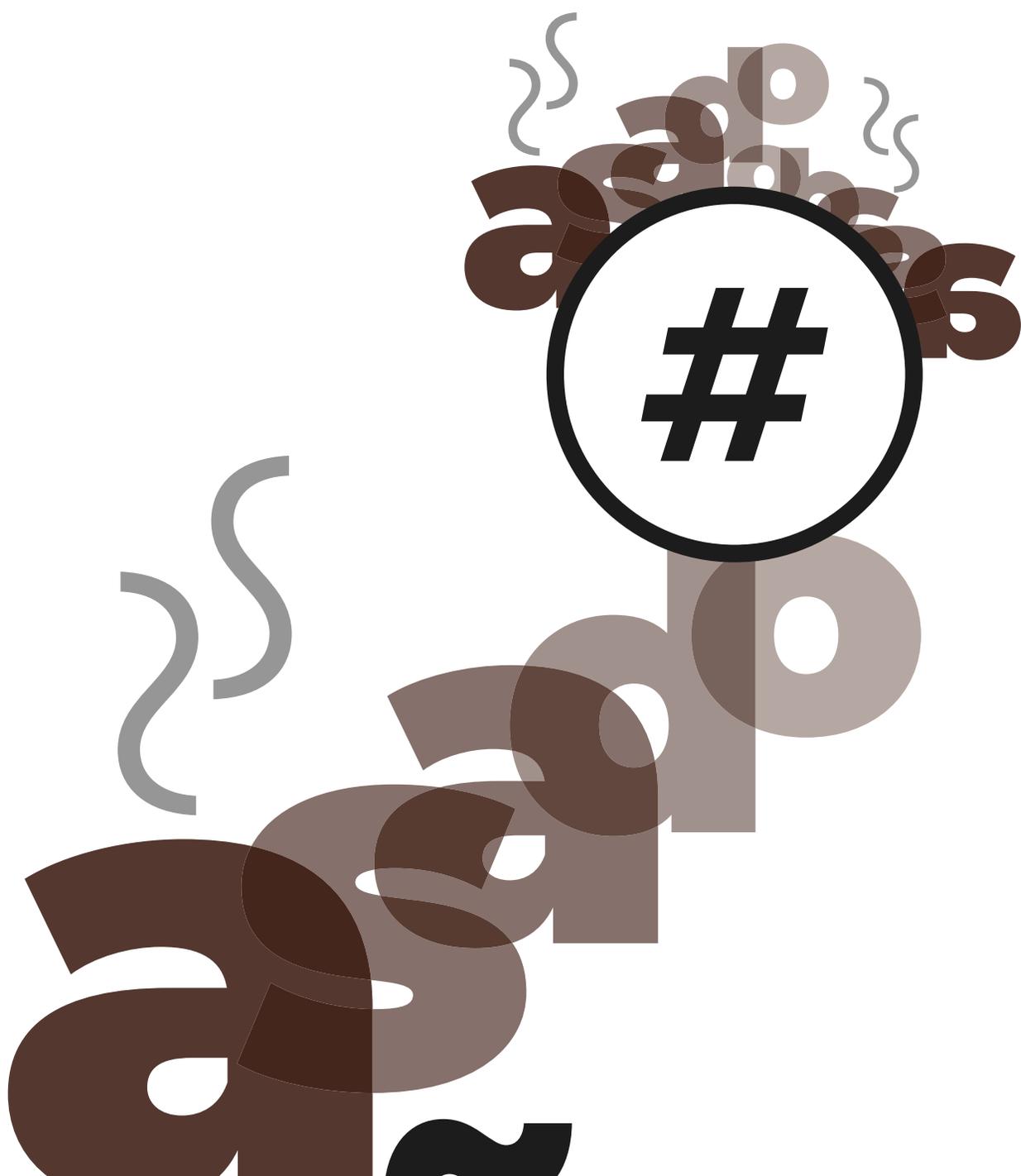
- Álvarez, H. Entrevista en Gámez, A. (2008). Reina Pepiada, una crónica sabrosa. odiseaculinaria.blogspot.com.
- Armas, A. Ingeniero. (1945). *Revista Elite*, agosto. (p.8). Caracas, Venezuela.
- Baudoin, Z. Cabezas, V. Jaua, I. (2023). *La Mesa Pública de los Habitantes de Caracas entre 1950-1959*. Tesis de grado para título de cocinero. Instituto Culinario de Caracas. Caracas, Venezuela.
- Ablan, E. y Cartay, R. (1997). *Diccionario de Alimentación y Gastronomía en Venezolana*. Fundación Polar. Caracas, Venezuela.

- Dorta, M. F. (2017). *¡Viva la Arepa! Sabor, Memoria, e Imaginario Social en Venezuela*. Editorial Alfa. (pp. 98-202). Caracas, Venezuela.
- Ferreira (2003). Comidas, en Dorta, M. F. (2017). *¡Viva la Arepa! Sabor, Memoria, e Imaginario Social en Venezuela*. Editorial Alfa. (pp. 98-202). Caracas, Venezuela.
- Lovera, J.R. (1988). Capítulo I: Orígenes y formación de los regímenes alimentarios venezolanos 1500 – 1750. (pp. 33 - 65). *Historia de la alimentación en Venezuela*. Monte Ávila Editores. Caracas, Venezuela.
- Caballero, C. Conversación telefónica, 26 de junio de 2023.
- Picón Salas, M. (1987). Suma de Venezuela. Monte Ávila Editores, Caracas, Venezuela.
- Picón Salas, M. (1945). Pequeña historia de la arepa. *El Farol N°145*, abril. (pp. 2-5). Caracas, Venezuela.



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.

La arepa conquista el mantel largo



Historia del fracaso para el éxito

por **Federico Tischler**



Soy cocinero, de formación y vocación, con más de 25 años de carrera donde pasé por muy buenas cocinas, algunas galardonadas con estrellas Michelin y en otras donde cocinábamos sin presión y con ingredientes sencillos de manera muy honesta y desprejuiciada.

Cocinar no sólo transformó mi vida profesional, sino sobre todo me hizo crecer, me quitó penas, y ayudó a desenvolverme de manera mucho más sociable.

Haber pasado por varias escuelas con varios países incluidos, varias universidades tratando de encontrar mi vocación sólo hacían que me encerrara más en mi timidez...

Y así un día luego de estar dando golpes entre carreras universitarias con mediano éxito descubrí a un personaje que cambió mi vida, por completo. Era una guapa mujer que hablaba de cocinar pensando, incentivaba a estudiar y ser curioso para lograr recetas únicas, pero además citaba recetarios tradicionales mientras leía a Brugner, a Paul Eluard y escribía canciones para Sentimiento Muerto... que fue mi banda favorita de rock venezolano mientras crecía.

Al contactarla, desde el mismo génesis de su escuela quedé enganchado con ella y su filosofía y maneras de ver a la gastronomía, que resultó ser la respuesta que estaba buscando en mi vida.

Helena se convirtió en mi tutora, en mi formadora, pero además y sobre todo en una gran amiga. Y con ella no sólo empecé a cocinar, descubriendo mis habilidades en este oficio, sino que además empecé a salir del caparazón que mi timidez cubría.

Y así empecé a encargarme de cocinas y proyectos gastronómicos, empecé a viajar cocinando y comiendo. Descubrí poseer muchas herramientas y destrezas culinarias que fueron formando mi carrera, pero al mismo tiempo engordando mi ego.

Entonces entré a cocinas lujosas donde la competencia era cruda y salvaje.

Descubrí que los mercados eran puestos mágicos de ingredientes, pero también de sabiduría...

Pero avanzando con la experiencia que estaba ganando, me convertía en un monstruo que no siempre se comunicaba bien y que terminaba haciendo todo «yo mismo» por creer que nadie lo haría mejor, solo en ciertas ocasiones...

Un día decidido a salir definitivamente del país que me había recibido muchos años atrás, cuando mi familia emigró de nuestra tierra natal por problemas políticos. Me encontré en una ciudad extraña y ajena. Una ciudad alejada de todo lo conocido por mí hasta ese momento, pero que con un restaurante recién abierto, también recibía premios como una de las mejores opciones que había en ese sitio, con lo que mi ego seguía creciendo... aunque esos logros no daban felicidad, y sabía que por más amor y esfuerzo que le había puesto a dicho proyecto, era cumplirle el sueño a la dueña en cuestión.

Los días pasaban y seguía transitando un guayabo por haberme alejado de la ciudad donde crecí. Ese sitio que olía a queso fresco, a mango y a ají dulce, donde había amaneceres increíbles rodeados de la mágica montaña que llamamos Ávila.

Entonces, recibí la llamada de un grupo de emprendedores que querían sanear una de las zonas más complicadas de la ciudad, y soñaban con un proyecto donde las arepas venezolanas estuvieran presentes. Así, decidí salirme de la estabilidad que me daba el Restaurante donde no sólo era el chef ejecutivo, sino donde había ayudado a diseñar, cargar mesas y remodelar la cocina...

Emprendí un viaje hermoso, pero retador. Un trayecto incierto donde ya no tendría salario garantizado cada quince días, pero sí mucha libertad, mucho compromiso, y sobre todo una hermosa oportunidad de pagar de vuelta, a ese país que vivía malos ratos, la oportunidad de limpiar su imagen a través de la cocina y sus sabores.

Abrí una arepera, donde la sencillez premiaba, pero también que estaba llena de complejidades sin estruendos ni alaracas, más sí cargada de técnicas, de productos locales y de mucha diversión.

Se me unió un gran amigo y tremendo cocinero con quien hicimos una dupla increíble, no sólo cocinando, sino además conceptualizando un proyecto de vida a través de las arepas.

Y es acá como las arepas cambiaron mi vida...

Simple panes de maíz, que hechos de forma milenaria y con enormes implicaciones míticas entre los granos de maíz, el sol, las estrellas y el círculo de piedras que sirve como herramienta para proteger del fuego mientras se asan estos mágicos círculos, se convertían en lo que yo estaba buscando sin saberlo.

Gracias a las arepas pude no sólo emprender este hermoso proyecto que mostraba a Venezuela de manera divertida y sabrosa, sino que además pude introducir a desconocidos la gastronomía venezolana cargada de sazón, de sabor y de mucha cultura.

Pero no todo fue fácil ni sencillo.

Emprendimos en un lugar complejo y apartado de todo.

Una ciudad con poca exposición mediática.

Un lugar donde la gente no está acostumbrada a comer algo latino más allá de tacos..

Entonces, por más hermoso que resultaba cada día haciendo arepas y cocinando con pasión, no lográbamos tener el éxito comercial que un negocio pretende, con lo que debía reducir mis ingresos, cubrir más de dos o tres posiciones cada jornada, hacer magia para cuidar los costos de la comida y al mismo tiempo, ser creativos con eventos y buscar la mayor exposición pública posible.

Trabajaba jornadas de al menos 14 o 16 horas, habiendo días de casi 20...

Dormía lo mínimo y además me sentía ajeno al entorno donde vivía, pero cada día crecía más emocionalmente; me iba deslastrando de miedos y dudas que por años hicieron recluirme en poca expresividad social.

Entonces un día recibí una llamada de parte de la presidente de la Academia de Gastronomía de Venezuela felicitándome por haber ganado el premio Armando Scannone como cocinero venezolano. Y lo más lindo de todo, fue que ha sido la primera y única vez que se le entrega a alguien fuera del país y sobre todo a alguien que estaba cocinando arepas, algo poco asociado con gastronomía seria, hasta ese momento.

Y ahí no sólo terminé de encontrar mi visión por la gastronomía, sino que además me encontré a mí mismo como nuevo ser, seguro, confiado y tranquilo.

Ya no importó más si sacrifiqué entradas de dinero por tantos años o si el descanso era una utopía...

¡¡¡¡Perdí muchas cosas, pero gané tantísimas más!!!!

Y hace muy poco entendí que uno debe perder para ganar. Que el sacrificio trae recompensas y que al final si remas, llegarás a la orilla por más que a veces parezca ser un lago de dulce de leche.

Entonces cuando el camino trae obstáculos, entiendes lo ganado y aprecias cada logro logrado... y seguro alcanzarás esa zanahoria que tanto buscaste y tuviste tanto tiempo frente a tus ojos, y que parecía un sueño.

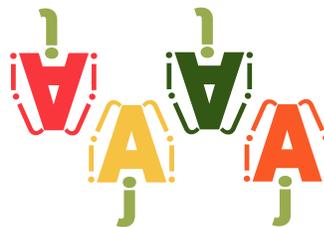
No dejes que lo complejo te ciegue o que la sencillez parezca sin valor. En todo hay brillo y sombras, lo que debemos es aprender a hacer brillar lo que no parece y cerrar un poquito los ojos ante el excesivo brillo que pudiera encegernos a primera vista.

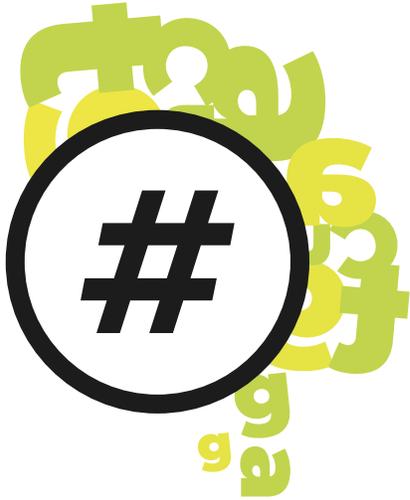


Federico Tischler

 @fetischler

Estudió en el Centro de Gastronomía y Salud Cocido a Mano, la escuela de Helena Ibarra. Después de pasar por algunas cocinas en su país, partió a probar suerte en los Estados Unidos, como embajador de nuestra cocina emprende su proyecto en Baltimore, White Envelope Arepa Bar con el que logra en 2018, lo que nadie había logrado, que la Academia Venezolana de Gastronomía otorgara el Premio Armando Scanonne a un cocinero en el exterior. Actualmente es chef ejecutivo de Bodegas Alpasión, Valle del Uco, Mendoza, Argentina.





Una arepa bajo el brazo

por Chef James

Dejé Venezuela en busca de nuevos horizontes y oportunidades, persiguiendo el escurridizo sueño americano en tierras estadounidenses. Al llegar, me di cuenta de que la arepa, ese tesoro culinario de mi tierra natal, era desconocida para la mayoría. Pero incluso antes de sumergirme en el fascinante mundo de la gastronomía, la arepa seguía siendo mi fiel compañera, recordando mis raíces y tradiciones familiares, ya que provenía de una familia árabe establecida en Venezuela.

Con el tiempo, mi pasión por la cocina me llevó a la escuela culinaria, donde ideé un ambicioso plan: hacer de la arepa un vehículo que conectara a personas de diversas culturas. Quería compartir este platillo tradicional con el mundo y demostrar que la generosidad y la apertura cultural son el alma misma de la arepa.

Imagina un jugoso asado argentino con chimichurri atrapado entre dos caras doradas de la arepa, o deleitarte con una exquisita cochinita pibil que ha encontrado su hogar dentro de una arepa, esa arepa que abres a medias, y que en su espalda tiene una tremenda capacidad de aguantar ¡salsas, jugos de cocción, guisos y demás! La magia y la libertad que nos da la gastronomía no tiene límites, y la arepa ha demostrado ser una tela en blanco, un mosaico que se adapta a cualquier receta con generosidad.

Por supuesto que cuando escribí mis libros de cocina —el *best seller*, *Cocina en casa con chef James* y *The Homemade Chef*— tuve que incluir su respectiva receta de ¡arepas! En este caso la reina de reinas, la «Reina Pepiada». Una receta que no podía faltar en mi cuento del recorrido por esos platillos emblemáticos que tocaron mi vida a lo largo de mi carrera. Mi reina con variaciones que les juro no se apartan demasiado de ¡lo auténtico!, el cebollino solo le da un poquito más de aroma, y la mayonesa casera (entendiendo que es rebuscada), pero vale la pena cada gramo de ella. Porque si es una reina hay que tratarla como a una.

Desde la escuela de cocina hasta mi carrera en la televisión, mi misión ha sido clara: difundir la riqueza de la cocina venezolana y compartir la versatilidad de la arepa con el mundo. En cada programa busco impregnar la pantalla con aromas y sabores que evocan recuerdos de mi infancia, dejando en claro que en una arepa caben todos los colores y sabores del mundo.

Así que aquí estoy, llevando en cada arepa un mensaje de unión y hermandad. La arepa, símbolo de Venezuela y del mundo, es más que un plato típico, es una expresión de nuestra identidad global, donde los sabores se entrelazan para crear una experiencia única y conmovedora. La arepa siempre ha sido generosa, y mi pasión es compartir esa generosidad con cada bocado que llega a los corazones de todos los que la prueban.

Receta de una arepa Reina

Para el pulpo:

- 1 pulpo
- 3 zanahorias medianas
- 1 lb cebolla
- 2 lts aceite
- 1 lt vinagre
- Hojas laurel
- Pimienta negra al gusto
- 1/2 cucharada sal



Comenzamos por colocar todos los ingredientes en una bandeja de horno, precalentamos el horno a 350 grados, cubrimos la bandeja con papel film, y seguido por papel aluminio, llevamos al horno y cocinamos por 1 hora 30 minutos. Retiramos, reposamos y cortamos el pulpo en trozos. Reservamos el líquido para luego introducir el pulpo nuevamente en él.

Para la arepa

- 1 taza de harina pan
- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- 1 1/4 taza de agua
- 4 ramilletes de cebollín
- 1/2 taza de mayonesa casera
- Jugo de 1 limón
- 1/2 taza de cilantro picadito
- 1 aguacate triturado
- 1/2 taza de pulpo en escabeche

Mezclamos en un recipiente el agua con la mantequilla derretida y la sal, luego agregamos la harina y mezclamos bien hasta que esté incorporada. Una vez la

masa esté compacta formamos bolitas del tamaño de una bolita de tenis, y luego aplastamos ligeramente para después llevar a dorar en un sartén o budare, volteamos y dejamos formar una conchita por el otro lado.

En un recipiente aparte mezclamos el resto de los ingredientes y una vez mezclado agregamos los trozos de pulpo al gusto y así servimos dentro de la arepa.



Chef James Tahhan, conocido como Chef James, es uno de los chefs hispanos más influyentes en Estados Unidos. Nacido en Venezuela de padres sirios, se mudó a los Estados Unidos a los 13 años. Es reconocido por ser el chef y coanfitrión del programa matutino de Telemundo *Un Nuevo Día*, durante más de diez años; así como juez en importantes competencias culinarias como *Master Chef*, *Chopped*, *Puro Chef*, *Top Chef* y *Top Chef Middle East*, y recientemente en el final de temporada de *Worst Cooks in America* en Food Network. Chef James también es autor del exitoso libro de 39 semanas de ventas *Cocina en Casa con Chef James*, y ha ganado tres Premios Nacionales Emmy. Se ha convertido en líder en el mundo gastronómico gracias a su amor por la comida, tanto frente como detrás de las cámaras. Su filosofía es que la comida puede cambiar el mundo.

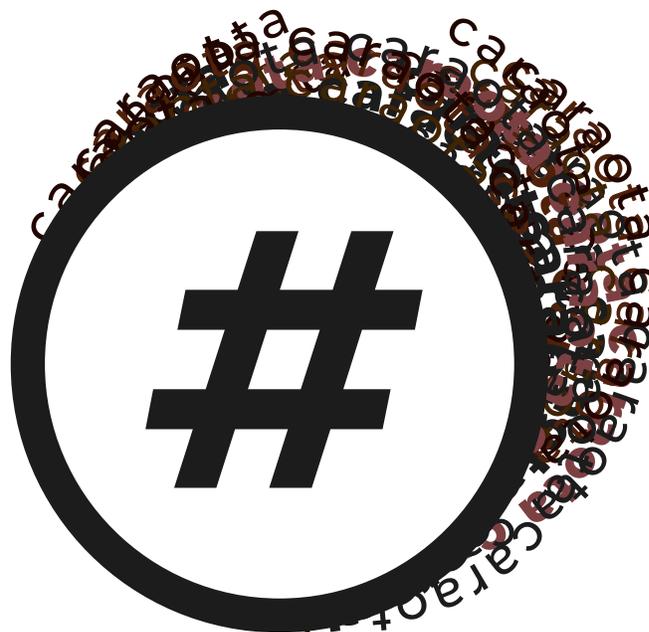
MONO

por Ricardo Chaneton



Hong Kong SAR

¡¡¡Qué sifrina que es esta arepa!!!



Mi historia con la arepa es un testamento del poder de la comida para crear conexiones entre culturas y preservar la herencia culinaria propia. Nací en Venezuela y crecí con la arepa, un alimento cotidiano muy amado en mi tierra. En Venezuela, la arepa es más que un plato; es símbolo de calidez, hogar y tradición. Para muchos venezolanos la arepa tiene un lugar especial en sus corazones porque con frecuencia es la primera comida sólida que consumen de bebé.

La arepa representa una profunda herencia culinaria enraizada en la cultura venezolana. Es un pan ancestral preparado con un ingrediente nativo del continente americano: el maíz. Es considerada el alimento nacional de Venezuela y el plato bandera que representa la identidad culinaria de nuestro país. De hecho, la arepa es tan icónica que tiene hasta su propio emoji, resaltando así la gran importancia que tiene para los venezolanos.

Para mí la arepa es más que un plato porque me trae recuerdos de la niñez y representa esa fuerte conexión con mi herencia venezolana. Al igual que el *onigiri* en el Japón, las arepas son preparadas con amor por las madres y las abuelas para sus hijos. Con frecuencia se disfrutaban en el desayuno y tienen un lugar especial en los corazones de los venezolanos. La arepa me recuerda las mañanas en las que saboreaba este delicioso pan relleno con jamón y queso o con cualquier otro ingrediente. Su aroma inundaba el carro de camino a la escuela, pero solo podía comerse durante el receso, convirtiéndola así en un manjar atesorado. La arepa me recuerda a mis raíces y al amor de mi madre y de mi abuela; es un cálido abrazo en forma de comida.





Mudarme a Hong Kong me dio la oportunidad de explorar un entorno gastronómico nuevo y vibrante. El escenario gastronómico diverso y dinámico de la ciudad ofrece un sinfín de oportunidades tanto para los profesionales de las artes culinarias como para los entusiastas gastronómicos. Hong Kong es un crisol de cocinas diversas que ofrece una amplia variedad de opciones de todas partes del mundo, aunque todavía hay mucha gente, sobre todo en Asia, que desconoce la increíble diversidad y complejidad de la cocina latinoamericana, el cual vi como una buena oportunidad para dar a conocer sus sabores más exclusivos en mi restaurante MONO.

Es muy interesante que haya un paralelismo importante entre la cocina china y la latinoamericana. Hay una diversidad cultural y culinaria increíble en ambas regiones y cada localidad posee sus propias tradiciones gastronómicas que las distinguen de las otras. La cocina china reúne una amplia variedad de cocinas regionales, cada una con sabores y técnicas de cocción propios que las caracterizan. De la misma manera, América Latina es un continente vasto con tradiciones culinarias diversas que van desde los exquisitos platos peruanos hasta las abundantes parrillas argentinas. Ambas cocinas también comparten una gran variedad de ingredientes comunes (como el chayote y la jícama) y formas de cocción similares, lo que refleja las similitudes geográficas y culturales entre estas regiones. Mi trayectoria de Venezuela a Europa y, finalmente, a Hong Kong, me permitió apreciar mejor mis raíces latinoamericanas y despertó en mí el deseo de llevar los sabores de mi tierra a un nuevo público.

Para mí MONO no es solo un restaurante, es una aventura muy personal. Es

la plataforma que me permite compartir mi historia de vida: mis raíces, experiencias y aspiraciones. El restaurante se infundona de nostalgia y se ha diseñado con sumo cuidado, creando así una experiencia gastronómica que es tanto personal como un reflejo de mi trayectoria profesional. Cada uno de los platos cuenta una historia y representa una parte de mi herencia culinaria.

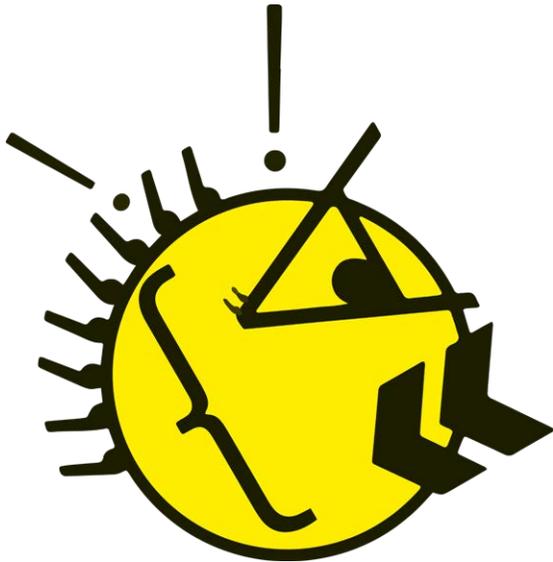
En MONO he diseñado un menú bien pensado que muestra tanto mi herencia latinoamericana como mi entrenamiento en la alta cocina francesa. La arepa tiene un lugar especial al servir de puente entre mis raíces venezolanas y mi exploración culinaria. Al ofrecer la arepa a mis comensales, quiero darles la oportunidad de probar los sabores de mi infancia y de mi pasado e introducirlos a los sabores vibrantes de la cocina latinoamericana.

Aunque la arepa que se sirve en MONO mantiene la esencia del plato original, ella recibe mi toque personal que la eleva a los estándares de la alta cocina. En lugar de los rellenos tradicionales como el pollo, utilizamos ingredientes más exclusivos como carne de cangrejo, pescado e incluso, en ocasiones, erizos de mar. Este estilo innovador es una muestra del compromiso del restaurante por expandir sus límites culinarios y crear combinaciones únicas de sabores. La arepa en MONO es un reflejo de mi trayectoria culinaria.

Para concluir, la arepa, para mí, es un claro ejemplo del poder de la comida en la preservación de la herencia cultural y en el establecimiento de puentes entre tradiciones culinarias diferentes. La arepa, el plato amado de mi tierra en Venezuela ha conseguido un nuevo hogar en Hong Kong en el menú de MONO. Con mis creaciones culinarias tengo la oportunidad de mostrar la gran diversidad de sabores y productos excelentes de América Latina, a la vez que le rindo tributo a mis raíces y a mi nuevo entorno. El resultado es una experiencia culinaria que es a la vez nostálgica e innovadora en el que se ofrece los sabores de Venezuela y una ventana a la cultura gastronómica latinoamericana en Asia.

Traducción por Jenny Lam-Chowdhury

**Partir de la mejor calidad del producto es lo más importante.
Sin embargo, hay siempre que concentrarse en
el sabor, sabor y sabor. Si está rico, está bien.**



La arepa venezolana en la mesa del mundo

por Ivanova Decán Gambús

El 6 de agosto de 2003, los lectores del *New York Times* se encontraron con una reseña de Eric Asimov, crítico especializado en vinos y comida, dedicada a *Caracas Arepa Bar*: «un pequeño local en el East Village que, finalmente, puede ganar para las arepas venezolanas el reconocimiento que se merecen (...) Las arepas son excelentes, con un sutil sabor a maíz que se amplifica con los diversos rellenos». Con paladar entrenado y mirada visionaria, Asimov no hizo otra cosa que augurar la exitosa llegada de nuestra arepa a la mesa del mundo, un arribo entusiasta y vigoroso que, por cierto, desde 2012 nos convoca cada segundo sábado de septiembre para celebrar el Día Internacional de la Arepa.

Doce años más tarde de la nota en el NYT, el portal *Eater* publica un artículo que también hace referencia a la presencia de la arepa en el escenario gastronómico neoyorquino. Bajo el título *Arepa, Patacones y Perros con todo: Is Venezuelan New York's Next Food Fad?*, el crítico de restaurantes Robert Sietsema expresa lo siguiente:

Gradualmente, nuestro menú venezolano se ha ampliado y hemos ido, *más allá de las arepas rellenas*, a otras formas de comida callejera e informal (una categoría a la que los venezolanos son extremadamente aficionados), como las empanadas de maíz fritas, los sándwiches de plátano macho llamados patacones, los elaborados perritos calientes y hamburguesas aliñadas, y las cachapas, suerte de panquecas gigantes hechas de maíz fresco, rellenas y dobladas como crepes. Así también hemos aprendido a apreciar platos más tradicionales de la cocina venezolana, e incluso hemos probado lo que podría verse como la alta cocina venezolana.

Del otro lado del Atlántico, las referencias a la arepa se multiplican en páginas de gastronomía de importantes medios de comunicación. Para muestra, dos botones: *El Comidista*, famoso portal online de *El País*, publica en 2019 una

receta de arepas con pollo y salsa de mango precedida por el siguiente comentario: «Es el momento de la arepa. Crujiente, tierna, sencilla y con todos los sabores que te puedas imaginar, el bocadillo del verano, con un pan sin gluten que se prepara a la sartén en un pispás».

Y en 2020, el periodista Philip Sweeney firma en el diario británico *The Independent* un artículo titulado '*How Venezuelan food is slowly finding its way to the UK*'. En el sumario se lee: «Es posible que ya esté familiarizado con la arepa colombiana, pero la de Venezuela es más grande y mejor, y el malestar político está impulsando su propagación a otros países».

Con visa internacional sin fecha de vencimiento, otorgada por casi 8 millones de emigrantes venezolanos, desde hace más de dos décadas nuestra arepa comenzó su viaje incesante, cruzando fronteras, recreando sabores propios, abrazando sabores ajenos. Nunca como ahora, la arepa —y particularmente la arepa rellena— rueda por el mundo haciendo gala de su versatilidad, sumada a su capacidad para abrirle a los venezolanos oportunidades de negocios en el sector gastronómico.

La comida forma parte de nuestro equipaje cultural y es imposible dejar atrás la memoria que aloja las costumbres gastronómicas, entendidas como formas de representación que integran valores de uso y valores simbólicos. La comida es también un vehículo para establecer puentes con el otro y con la cultura que lo identifica. Al encontrarse en territorio extranjero, el emigrante encuentra en sus modos ante el fogón y ante la mesa una vía para la aproximación e incluso la inserción en sociedades distintas a la suya, porque el intercambio de ingredientes, técnicas, fórmulas, convierte a la comida en mediadora y elemento de cruce entre culturas diferentes. De allí que la arepa se haya erigido en una suerte de embajadora culinaria de Venezuela y, en este proceso espontáneo de internacionalización, se incorpore con éxito a las opciones de comida rápida en ciudades como Nueva York, Madrid o Buenos Aires. Al respecto, el periodista y «cocinólogo» Miro Popic escribió en el diario *Tal Cual* (2017) lo siguiente:

La arepa avanza a gran velocidad como nueva opción alimentaria para los nuevos consumidores que se acercan a ella. Este conocimiento mundial que vive hoy nuestro pan de maíz se inscribe principalmente en el contexto de las cocinas étnicas con la cual los grupos migrantes dan a conocer nuevas opciones culinarias en las sociedades a las que se incorporan. Muchas de estas iniciativas surgieron originalmente para satisfacer las necesidades de los propios venezolanos a medida que adquirirían representatividad poblacional. En la mayoría de los casos, el público se amplió no solo a los paisanos y vecinos, sino a otras comunidades deseosas de experimentar lo exótico, dejando de ser tendencia para transformarse en costumbre.

Valga señalar que la presencia de la gastronomía venezolana —particularmente de la arepa en la mesa del mundo— no obedece a una estrategia de marketing para exportar nuestra manera de alimentarnos como producto de valor cultural y turístico. Lamentablemente es la consecuencia de la crisis política, económica y social más profunda de la historia contemporánea de Venezuela, la cual ha llevado a millones de connacionales a marcharse al extranjero en busca de mejores condiciones de vida. Así, comenzamos a hablar de la «diáspora venezolana» para referirnos a un fenómeno migratorio sin precedentes en nuestro país.

La diáspora venezolana en números

Son **7.320.225** los venezolanos que se encuentran en calidad de migrantes y refugiados en todo el mundo, de acuerdo con los datos de la Plataforma de Coordinación Interagencial para Refugiados y Migrantes (R4V), coordinada por las agencias ACNUR, la Organización Internacional para las Migraciones (OIM) de la ONU y asociada a más de 200 organizaciones diferentes (incluyendo instituciones de la sociedad civil, organizaciones religiosas y ONGs). Esta cifra deja evidencia de que estos venezolanos constituyen uno de los grupos migratorios más grandes del mundo.

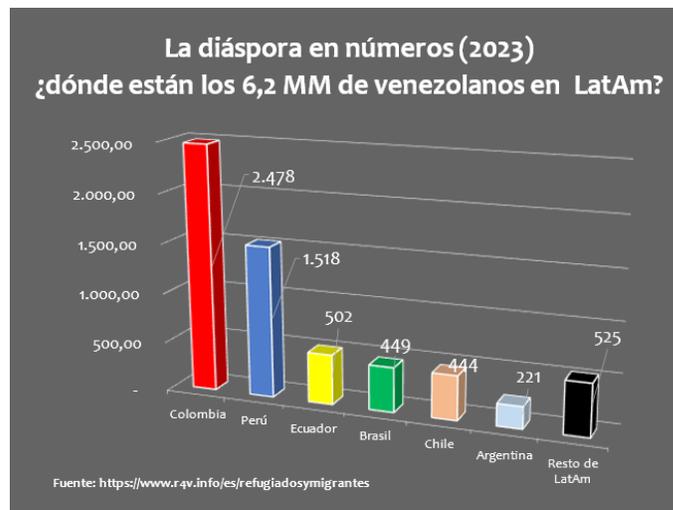
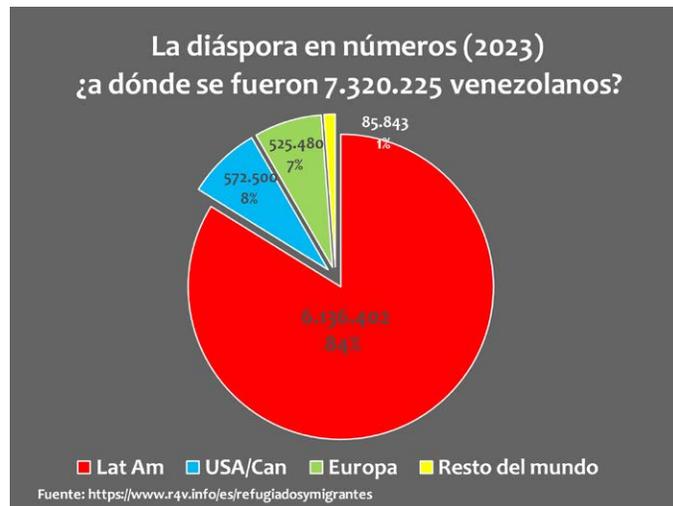
Del referido total, **6.136.402** de estos migrantes —lo que equivale al 84%— se concentran en países latinoamericanos, con Colombia a la cabeza (2,48 MM), seguido por Perú (1,52 MM), Ecuador (502 M), Brasil (449 M), Chile (444 M) y Argentina (221 M). Más hacia el norte, México y los países de Centro América y el Caribe también albergan un gran número de refugiados y migrantes de Venezuela, totalizando un poco menos de 525 mil migrantes.

El 16% restante, equivalente a **1.183.823** personas, se distribuye entre EE. UU. y Canadá con 575.500; tres países europeos: España con 438.380, Italia con 59.400 y Portugal con 27.700, y el resto del mundo con 85.843 venezolanos.

¿A qué sabe la arepa venezolana fuera de nuestras fronteras?

Para los nacidos en estas tierras, la arepa entraña una carga simbólica que nos remite a la venezolanidad, pero si aprendemos a dejar de lado algunas barreras que nos impiden ver opciones diferentes, también puede convertirse en una oportunidad para dialogar y comunicar, para empezar a mostrar cuán diversa es nuestra cultura gastronómica y abrir nuevos caminos en otras latitudes. En tal sentido, la expresión coloquial «tiene que buscar ganarse la arepa», que refiere la necesidad de trabajar para comer, es más que pertinente cuando se debe comenzar de cero en otro país.

A lo largo de estos veinte años, este ícono alimentario venezolano sigue mostrando su gran potencial para hacer menos pesada la carga y las vicisitudes —emocionales y materiales— que debe soportar todo emigrante. En paralelo



al sentimiento de pertenencia que le genera hacerla y comerla en suelo extranjero, le posibilita el contacto con el sistema alimentario de la sociedad que lo acoge y puede convertirse en una oportunidad para ganarse la vida.

Vista como herramienta para el emprendimiento, las iniciativas alrededor de la arepa pueden tener buenos comienzos, al menos para asegurar una sostenibilidad básica: su modelo de negocio se construye sobre la base de bajos costos de arranque y una tecnología bastante sencilla de replicar y, a partir de allí, deberá adaptarse a los gustos y preferencias de sus mercados, preservando lo que la distingue y hace diferente.

Dado que el órgano del gusto no es la lengua sino el cerebro, que los criterios de valoración al disfrutar o rechazar un alimento son aprendidos y que la comida forma parte del patrimonio cultural de un individuo y de su sociedad, para aquellos que emigraron de Venezuela, la arepa consumida fuera del terruño, más allá de sus características organolépticas, siempre tendrá el sabor de intangibles como arraigo, tradición, identidad, afectos. Si en lugar del queso telita la

acompaña con queso *halloumi* o si a falta de asado negro la rellena con cochinita pibil, las masas suaves y humeantes, sin oponer resistencia a los sabores ajenos, le ayudarán a recrear el rito atesorado, no solo para aliviar el hambre sino para conectarse con la mesa remota y familiar, con el gentilicio que lo apellida, porque con cada mordisco también comerá recuerdos y paladeará añoranzas.



IDG

Caracas, agosto 2023

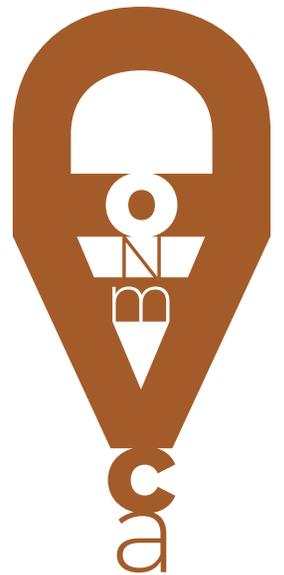
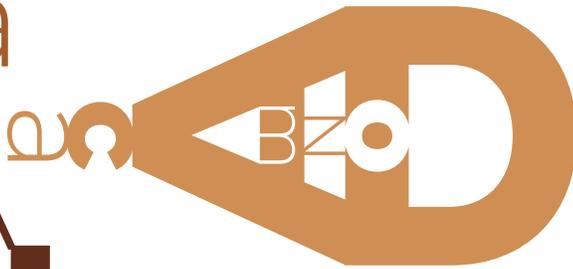
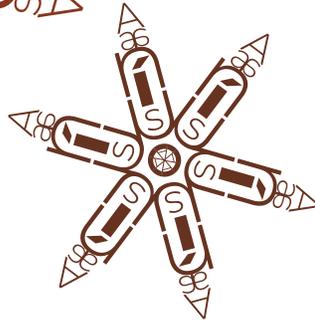
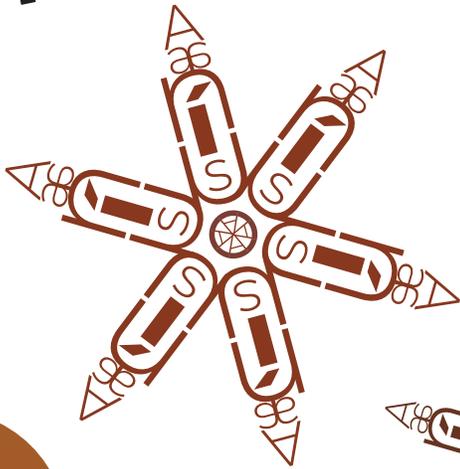
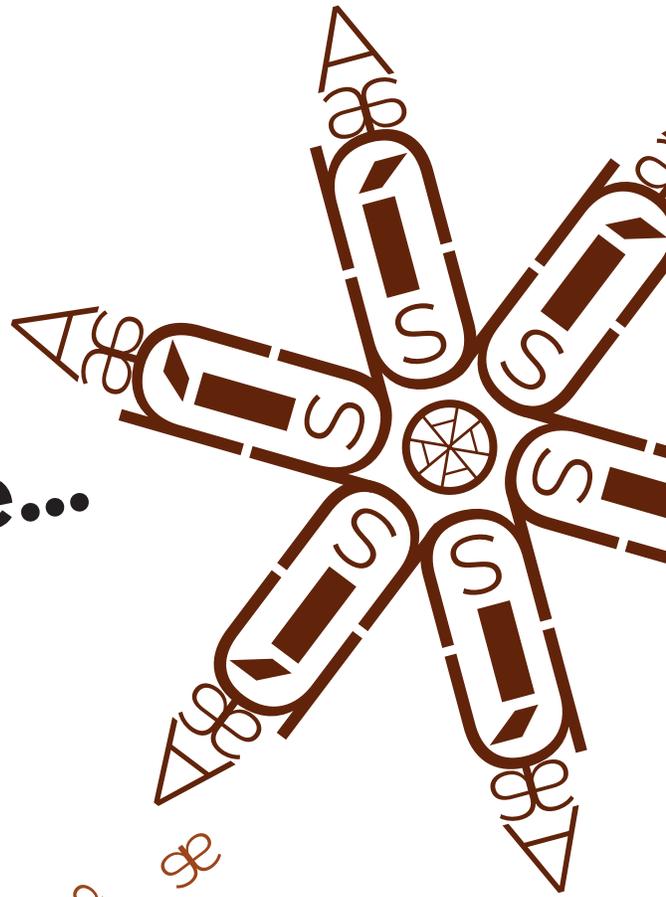
Ivanova Decán Gambús

 @ivanovadecan

 @ivanovadecan

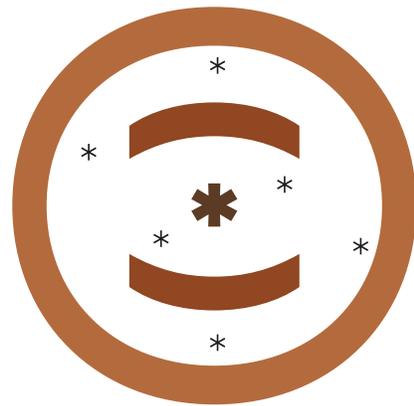
Licenciada en Arte por la Universidad Central de Venezuela, tiene una dilatada trayectoria profesional en el ámbito de la gestión cultural. Entre las instituciones que ha dirigido se encuentran el Museo de Arte Contemporáneo Francisco Narváez, los Espacios Culturales de la CANTV y el Museo de Arte Moderno 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 y del Instituto Culinario de Caracas. Desde 2010 es miembro incorporado de la Academia Venezolana de Gastronomía, institución que actualmente preside.

Y para el postre...



Arepitas dulces de anís

por Katuska Ramírez



- ½ kg de harina de maíz precocida
- 30 g de harina de trigo con leudante
- 1 g de sal (pizca)
- ½ panela de papelón rallado (panela de tono claro, rubia)
- 6 tazas de agua
- 4 cucharadas de anís dulce
- 1 ramita de canela
- 3 granitos de guayabita dulce
- 2 tazas de aceite vegetal para freír de sabor neutro
- ½ kg de queso blanco fresco: guayanés, mano, telita, santa barbara...

En un bol agrega 4 tazas de agua y añade el papelón para que se diluya.

En una olla agrega el papelón diluido y 2 cucharadas de anís dulce, la canela, la guayabita dulce, y a fuego medio alto, cocinar hasta que hierva. Al entrar en ebullición lo apagas inmediatamente. Deja que se enfríe y pasa por un colador. Incorpora las 2 tazas de agua restantes, éste es el líquido con el que harás la masa.

En un bol profundo, agrega los secos. Mezcla la harina de maíz, con la harina de trigo y la pizca de sal y 2 cucharadas de anís dulce. Y empieza a verter el líquido poco a poco hasta que lo cubra completamente. No siempre necesitarás todo el líquido. Mezcla con la ayuda de una cucharilla hasta que el líquido haya sido absorbido completamente por los secos. Deja reposar la mezcla para que la harina se hidrate.

Con tus manos limpias comienza a amasar suavemente hasta que tengas una masa compacta pero suave.

En una sartén profunda agrega el aceite y ponlo sobre la estufa a fuego medio.

Divide la masa en porciones pequeñas, haz bolitas, luego aplasta con las palmas de la mano hasta que la arepa quede de medio centímetro o más fina. Agrega al aceite caliente la arepa dulce y con una cuchara báñala hasta que se infle y empiece a dorarse, aproximadamente 1 minuto por cada lado. Voltea la arepa con una pinza, y vuelve a repetir el proceso hasta que se acabe la masa. Puedes rellenarla abriéndose por el medio, y rellénala con abundante queso blanco fresco. O puedes servirla cerrada colocando encima el queso. Sirve y disfruta mientras estén tibias.



Katuska Ramírez Nacida en Venezuela. Cocinera de alma y corazón. Chef en pastelería francesa y chocolate. Sommelier. Neurogastrónomo. Consultora de negocios gastronómicos.



Arepa Mandoca

por Víctor Moreno

- 1 kg de plátano
- 1 kg de harina pan
- 500 g de queso blanco duro rallado
- 375 g azúcar
- 133 g papelón



Pelar los plátanos y cortar en rodajas gruesas. Colocar en una olla el plátano y el papelón, agregar agua hasta cubrir y calentar hasta que el plátano este suave para puré y el agua haya reducido a la mitad. Con un procesador se procesa el plátano con su agua tibia hasta lograr un puré liso. Enfriar.

En un bol grande colocar el puré de plátano, la harina pan, el queso y el azúcar. Mezclar bien. Amasar hasta que todos los ingredientes estén bien unidos. Si la masa se seca, ir añadiendo poco a poco agua. Con el cuidado de que la masa se mantenga homogénea y firme.

Tomar pequeñas porciones y dar la forma de arepa. Freír en un caldero con aceite abundante y bien caliente.

Nota: en caso de que los plátanos estén pintones, agregar en el agua 160 g de papelón.



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. Es reconocido por la Academia Venezolana de Gastronomía con el Tenedor De Oro 2007. Actualmente es Chef ejecutivo y socio en el restaurante Moreno, ubicado en el Centro Turístico Altamira Village, 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.



Alfarepas o Alfajores de arepa

por Briceida Barragán



Jorge D'Agostini, autor del libro "El Alfajor, un ícono argentino", nos cuenta que el alfajor llegó de España a este continente en el siglo XV. Pero ellos lo heredaron de los árabes que estuvieron 700 años en esas tierras e influenciaron a toda Europa con muchas preparaciones. Se llamaba «al-hasú» que en árabe significa relleno. Como muchas palabras, se fue deformando, hasta llamarse «alfajor». En Argentina es donde se le incorpora el dulce de leche y se le da esa forma de sandwich. El alfajor es otra historia de migración exitosa, sufrió un proceso de adaptación y consiguió su nueva identidad al combinarse con ingredientes típicos de este nuevo lugar.

La merienda es una tradición que desempeña un papel fundamental en la cultura argentina, no solo como una pausa para satisfacer el hambre, sino como un típico momento social, arraigado en la vida cotidiana. Alfajores, medialunas o facturas acompañados de mate o café constituyen la merienda más acostumbrada, que fomenta la interacción entre amigos y familiares, creando un espacio para la conversación y la relajación. En mi proceso de adaptación, de socializar y de crear rituales nuevos, me inspiré en el alfajor y en cómo combinarlo con mis tradiciones. Mi resultado fue esta receta, donde se puede identificar el sabor del maíz y donde conservamos la técnica de darle forma a las arepas con nuestras manos, y así obtener estas tapas que rellenas con dulce de leche, para disfrutar y compartir con amigos.

- 210 g de harina de maíz
- 80 g de azúcar
- 80 g de mantequilla sin sal
- 2 huevos a temperatura ambiente



- 5 gr de polvo para hornear
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- Suficiente arequipe (dulce de leche, manjar ó cajeta)
- Papel para hornear y papel film
- Una bandeja de horno

En un bol agregar el azúcar y los huevos a temperatura ambiente. Integrar todo con un batidor. Agregar la mantequilla derretida a temperatura ambiente y la cucharada de vainilla. Batir hasta integrar todo.

Tamizar la harina de maíz y el polvo para hornear en la mezcla en 2 tandas para evitar los grumos. Terminar de integrar con las manos. Cubrir con papel film y guardarlo en la nevera por 1 ó 2 horas.

Precalentar el horno a 180°C.

Cubrir la bandeja con papel para hornear.

Sacar la masa de la nevera y hacer arepitas con las manos. Para esta cantidad de masa pueden salir de 12 a 24 arepitas dependiendo del tamaño que las hagas. Ponerlas en la bandeja guardando distancia, porque van a crecer un poco. Hornear por 15 minutos ó hasta que estén doradas. Retirar del horno y dejar enfriar en la bandeja hasta que estén completamente frías.

Agarrar una arepita y por la parte plana, poner una cantidad generosa de arequipe (dulce de leche, manjar ó cajeta), y luego con otra arepita hacer un «sandwich» y apretar ligeramente para que se pegue y el relleno llegue hasta el borde.



BRICEIDA BARRAGÁN

 @obarragandr

Barquisimetana, cocinera, empresaria y amante de los perros. Ha dirigido varias cocinas, incluyendo un LatAm 50 best. En 2010 funda con sus amigos la Escuela de cocina venezolana Adelis Sisirucá con la que ha contribuido en la formación de varias promociones de cocineros. En el 2021 obtuvieron la Mención Tenedor de Oro, otorgado por la Academia Venezolana de Gastronomía. Actualmente vive en Buenos Aires.

Arepa dulce de trigo

por Daniel Molina *



- 575 g de harina de trigo
- 225 g Agua Tibia
- 100 g miel de panela
- 3 g de sal

En un recipiente hondo incorporamos el agua tibia, agregamos la miel y mezclamos bien hasta que esté todo homogéneo, luego de esto añadimos la harina solo mezclándola. Mezclamos bien sin amasar, dejamos reposar por espacio de 30 minutos. Tapamos con un paño el recipiente, pasado los 30 minutos procedemos a incorporarlas, y amasamos. Separamos, boleamos y reposamos por 15 minutos, luego con la ayuda de un rodillo estiramos en forma circular y procedemos a colocarlas en un budare caliente, pinchamos con un tenedor, cocinamos hasta que estén bien doradas por ambos lados. Se sirven con nata, queso ahumado y chocolate caliente.

Daniel Molina Cocinero andino autodidacta. Venezolano. 25 años de carrera profesional. Escritor e investigador de la cocina andina y venezolana. En 2016 creó el Movimiento Cocina Sin Ego y ofreció un conversatorio en la Escuela de Gastronomía del Instituto Universitario de Tecnología, durante el cual reveló su interés por convertir a Venezuela en una marca de referencia, a partir de la cocina andina. Al mismo tiempo, ha apuntalado los procesos de preparación, alfabetización culinaria y comensalidad para las generaciones futuras. Su investigación y exploración permanente del recetario popular y ancestral andino, así como la permanente mirada y revitalización de los ingredientes del entorno, nutren vitalmente su cocina y su propuesta.





La Academia Venezolana de Gastronomía premia la constancia de Daniel Molina con la mención al premio Don Armando Scanonne 2023. Hoy en día está a cargo de varias cocinas en la ciudad de Maracaibo

MI(L) AREPA(S) ERRANTE(S)

(Instantáneas de la memoria)

Luis Ricardo Dávila

*Para doña Zoila, quien a sus 17
años amasó mis primeras arepas. Fue ella
quien dispuso la mesa y el esplendor del mundo.*

*De maíz blanco y amarillo fue hecha la carne,
y de la masa fueron moldeados
los brazos y piernas.*

Popol Vuh

-|-

En un pequeño pueblo de agricultores, letrados, jurisperitos y eclesiásticos, llamado Santiago de los Caballeros de Mérida, una austera provincia andina donde se canta paz y trabajo, de pocas calles pero muy empinadas, donde solo habían dos direcciones, todo quedaba hacia arriba o hacia abajo, los lados eran prohibidos pues conducían a vertiginosos precipicios, «los infiernitos», solo aptos para depositar en ellos el ganado u otras especies que perecían en la meseta, pueblo neblinoso y de gente sumamente bondadosa, allí nací y viví mis primeros años mozos durante la segunda mitad del siglo XX, allí aprecié por curiosidad pajaritos en el aire, cacé ardillas por diversión, conjugué palabras por pasión y probé mis primeros alimentos por glotón. Entre mis primeras comidas, sentado en una alta silla de rústica madera, en medio del trinar de esos mismos pajaritos o cerca de los clarines de los gallos que desataban la niebla de los solares vecinos, estaba la inefable arepa humeante y humosa. Boronas de una masa, sin concha, impregnadas de mantequilla, y puestas casi que obligadas en mi boca, constituyen la región pretérita de mi formación gustativa y alimentaria.

-II-

Pero la experiencia de la arepa me desencantaba, su sabor me desagradaba porque no sabía a nada. Solo la llamada mantequilla criolla elaborada con leche fresca de vaca y sal de grano, hacían estallar mis papilas gustativas, dándole sabor a cuanto tragaba, porque poco era lo que masticaba. Al ser las arepas hechas con maíz pilado, en el legendario pilón, uno que otro grano se colaba en la insípida masa y eso sí me hacía estallar de alegría, la cual expresaba con el lenguaje de las manos y las piernas, agitándolas hacia arriba, hacia abajo y a los lados. Estas primeras vivencias bajo el yugo de la arepa me remiten hoy día al recordarlas, al entrañable mundo de la fábula y del ensueño. Era un juego, o su ingestión me la hacían pasar como un juego, para lograr mi primera alimentación, con los consabidos resultados de redondez y obesidad. «Niño gordito siempre es bonito», exclamaban mis mayores.

-III-

Me sigo buscando a mí mismo en ese pasado, en relación a la alimentación «arepéutica» (conjunto de prácticas y conocimientos dirigidos a la experiencia, los apetitos y sabores de la arepa), y esto es lo que voy encontrando. En aquellos trances, no pocas veces escuchaba el popular adagio criollo de que cada chico que viene al mundo trae su arepa bajo el brazo, o aquel del adulto responsable que con el sudor de su frente lleva la arepa al hogar. Buscar mi niñez, mi adolescencia y mi juventud significa regresar, no sé si con la arepa bajo el brazo. En verdad, no lo sé. Pero lo que sí sé, es que ese ejercicio de retorno a una imaginaria formación pretérita de mi paladar, pasa por una búsqueda de mis orígenes donde abundan los diminutivos: arepita de manteca, masita de maíz procesada por los hacendosos brazos de Lorenzita, y amasadas por las sedosas manos de mi mamita, hacían de mi alimentación una tierna historia. ¡Bienvenido, pues, a ese lúdico lugar del abracadabra, pata de cabra! Donde se festeja la vida comiendo arepa con mantequilla; aún sin conocer la leyenda del hombre-caimán del carnaval de Barranquilla. Los sabores se fueron estructurando en mi tierno paladar como un juego gozoso, tanto como los misterios gozosos del Santo Rosario rezado en familia, por lo general luego de cargar el vientre con succulentos platillos.

Algunos rostros y aromas surgen en la penumbra del distante humo del fogón. Ya más avanzada mi vida, aparecieron las variantes de la arepa. Una de ellas era la llamada «pira», amada por mi padre y ensamblada por mi madre. Consistía en romper una arepa con las manos, en la misma mesa y sobre el plato, en trozos dispares que luego mezclábamos con queso criollo rayado o cuajada de los páramos envueltas en hoja de frailejón, aderezados con oleosos aguacates maduros casi en crema y un huevo frito que coronaba el succulento manjar. Era plato para la cena y si mis mayores se ponían muy glotones, o el agite del

día había estado fuerte, se le colocaban tiras de *spam*, o sardinas de *Rödel* en aceite de oliva, aromatizadas con trufa y encurtido. Pasar esa especie de detonante digestivo obligaba a tomar grandes sorbos de un meloso guarapo o de un café con leche, cremoso, dulce y grasoso pues se hacía con la fresca lecha de la vaca, evitando el riesgo de no atragantarnos. Una que otra vez la gula me deparaba una humeante taza de Ovomaltina, el mejor alimento infantil, según escuchaba. Deliciosas variantes de la arepa y sus acompañantes, sin duda alguna. Honraban la estructura que adquiriría el maíz blanco recién pilado, cocinado en budare de barro.

-IV-

No hay variante literaria más proclive a la formación de la sensibilidad alimentaria que el recuerdo de los primeros sabores, por lo general inestables e impredecibles. A través de ellos nos asomamos al amanecer de la vida, particularmente con la arepa por ser comida madrugadora. Cuando aromas y sabores, gustos y colores, dichas y amores son algo que se aprende, resultan más atractivos recuerdos como éste de mis primeras arepas. Obviamente, luego las cosas se van haciendo más complejas, y las variantes asoman su rostro sensual. Vamos pasando por etapas en las que se descubren sabores día a día, en una especie de movimiento que no cesa, hora tras hora tres veces al día, es el espacio de que disponemos para dominar el gusto y lo vinculado con lo alimenticio. Los personajes que encarnaban este espacio, que no es otro que la cocina, no mostraban limitaciones en la peculiar visión del mundo que reinaba en aquella agraria, letrada y eclesiástica comarca de mi niñez y adolescencia. Lugar especial ocupa en este recuerdo, el momento en que apareció en mi repertorio gustativo y alimenticio la llamada «arepa andina».

Ahora el maíz cedía su lugar preeminente al trigo. Bajado de nuestros altos páramos, donde se cultivaba, se procesaban sus granos, convertidos en harina y mezclados con agua, leche, trozos de mantequilla, papelón o panela. Mezcla lista para ser amasada por hacendosas manos y redondeada por dedos geométricos, el resultado era una figura perfecta que asemejaba un platillo volador, tal como lo imaginábamos en ese entonces. Nació así para mi paladar la llamada arepa de harina, para distinguirla de la otra arepa. En budare y hornillo se fraguaban, no sin antes hincarles el tenedor, para abrirle unos hoyuelos que le permitieran respirar a la succulenta masa durante su cocción. Esta idea del fogón o de la moderna cocina, recién aparecida, de «gasplan», era como un oasis creciendo en forma inagotable. Para nosotros niños en formación, todo esto, incluidas técnicas de cocción, era como un bosque encantado de silencios dormidos, de donde no saldríamos a menos que nos orientáramos dejando migas de pan, bolitas de arepa de maíz, o trocitos de arepas de trigo. Era reproducir la vida. Lo que en un tiempo significaba una cosa, más adelante podía representar otra. Con la llegada y popularización de la harina de maíz precocida, le

llegó el turno a las esponjosas arepas de Tomasita, soltaban la concha como si se inflaran de aire caliente que cual globo ascendía a través de mis sentidos, formándose un extenso y delgado disco listo para complacer el paladar. No sin antes colocar en ellas los pasajeros o rellenos más apetecidos.

-V-

No recuerdo qué edad tenía cuando mi reconciliación con la arepa, pero sí sé que era ya bastante mayorcito. Convertido en un *cooking animal*, el repertorio «arepeútrico» iba creciendo en la medida en que crecía mi autoconciencia alimenticia. La expansión del menú era garantía de una mayor diversidad, de variantes sobre el mismo tema. Aparece entonces en mi imaginario la arepa frita. Se trataba de la misma arepa base pero llevada al budare engrasado con manteca los tres cochinitos, allí permanecía hasta volverse dorada por ambos lados, cual disco solar. La cubríamos con queso criollo o con cuajada, por veces usábamos el inefable diablito Underwood, y desde allí mostraba toda su fuerza de alimento autóctono. Mis impresiones sobre la arepa comenzaban a distanciarse de aquel enfado que me producía en la primera edad. Hubo un hecho irrefutable, mi percepción de la maravilla que era el relleno dentro de la absorbente masa. Algo mágico, cuya única medida eran los límites de la imaginación. Que el relleno se moviera en la escala del simple queso hasta la del complejo pabellón, es algo sorprendente. ¡Cuántos no añoramos hoy día la arepa rellena de pabellón criollo, con todo y plátano frito; Sorprendente también pasar de la carne mechada al pulpo; o de la reina pepeada con pollo hasta la de perico con sus grasientos chicharrones. La magia del relleno diferencia la arepa de los demás alimentos a base de maíz.

Poco a poco iba saliendo de mi confinamiento infantil, y empezaba a volverme adulto. Ahora la recepción y representación alimenticia comenzaba a operar en territorios más complejos. Y, sin embargo, su impacto en la formación de mi sensibilidad alimentaria se convirtió en mucho más poderoso de lo que registramos en la instancia infantil. Ahora entiendo la alimentación como un laboratorio de vida. A él debo un irrenunciable respeto por sabores, aromas, técnicas de preparación, formas que no solo se definen a sí mismas, sino que son expresiones que llevan por dentro otras formas, deseos y satisfacciones.

Como todo mito, los alimentarios tienen un comienzo que por lo general es nebuloso, mi relación primera con la arepa fue más bien decepcionante, pero su comprensión enriqueció el entorno de mi sensibilidad alimentaria de modo absoluto e irreversible. Hasta el punto que hoy, fuera no solo de mi comarca natal, sino del país que me vio nacer, la arepa siempre acompaña mis alforjas alimentarias. Mérida fue el asiento de mi primera tierra. Allí aprendí y acaricié las tres sílabas que conforman la arepa. Luego escapé y he andado por el mundo. Mi casa ahora son las palabras, y mi tierra cuelga en el aire, atizando el fogón de mi memoria y de mis sentidos. Esta arepa pura del linaje susurrado en las líneas

anteriores, hace arder en el paladar un gran gozo. En este gozo se despeja toda pena y tristeza con un simple trozo. El breve relato de mi arepa y yo constituye la primicia de inolvidables boronas, a su vez poderosa demostración de que el arte puede pactar con el comer, con la gastronomía y con la vida misma. Es ese vínculo cósmico que establecemos con los frutos de la tierra y con su forma de prepararlos y consumirlos, pero sobre todo con la forma de amarlos y recordarlos. Acto maravilloso y espléndido, acto magnífico y estupendo. ¡Qué más puede decirse, cómo más puede calificarse! El árbol de la vida nos pone en medio de frutos únicos, solo para que perdamos la cabeza entre ellos. Esta es mi historia donde —según la opinión de una tal doña Pepa— el amor y la pasión no tiene ningún efecto sin la arepa. O como reza el *Popol Vuh*: «Únicamente masa de maíz entró en la carne de nuestros padres (...)».

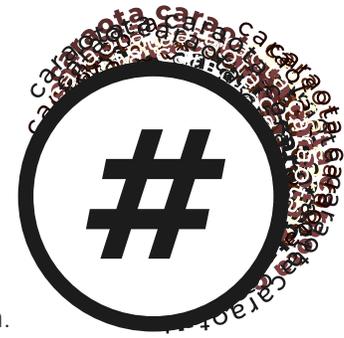
En la ciudad de Nueva York, primero de mayo, 2023.



Luis Ricardo Dávila Escritor, editor y profesor universitario. Investigador en Columbia University. Autor de una extensa obra en el campo de la Historia de las formaciones discursivas en la América Hispánica. Premio Nacional de Historia (Venezuela, 2016). Su última obra, en coautoría con Rafael Cartay, es *Historia y Semiología de la Alimentación en América Latina* (Generis Publishing, 2023).

Conversaciones arbitrarias sobre ilustraciones de arepa

de Tulio Hernández



—Yo siempre quise hacer un libro para niños sobre la arepa.

— ¿Y cómo lo imaginas?

—Sencillo. Primero un texto muy breve que explica la arepa y su significado especial para los venezolanos. Y un primer dibujo de una arepa muy simpática saludando de bienvenida

— ¿Luego?

—Luego vamos asociando la arepa a muchos objetos, o sobre muchos objetos, y tú los ilustras.

—Dame un caso.

—Por ejemplo, en las dos páginas siguientes –porque me imagino los dibujos a doble página– la arepa es una luna llena que brilla por encima de unas montañas como merideñas. Asomándose tímidamente sobre los picachos y las serranías.

—No es mala idea. Fácil de dibujar

—Y la luna, perdón la arepa, se sonríe.

— ¿Y qué más?

—La imagen siguiente es una bicicleta que en vez de las típicas ruedas con rayos está hecha con dos arepas.

—Jejeje sería una bici arepa

—Sí. Buen nombre. Y la persona que la monta esta disfrazada de mazorca de maíz podría ser que están en un desfile de carnaval.

—La veo. ¿Qué sigue?

— En una especie de laboratorio un ingeniero o carpintero con reglas, compases y un vernier hace los cálculos, mide con exactitud el diámetro y el grosor mientras moldea una arepa perfecta, redonda y armónica como en los dibujos de los arquitectos.

—¿Y a qué viene esa geometría descriptiva?

—Sería la réplica a una canción venezolana que popularizó Gualberto Ibarreto que decía algo así como «Mi abuela nunca aprendió lo que es la geometría,

pero una arepa de sus manos redondita le salía». Podríamos dibujar a la abuela y poner las dos arepas redonditas, la hecha con geometría y la hecha por experiencia manual

—Ya lo vi. Es fácil representar eso. Podríamos inspirarnos en ilustraciones de Leonardo Da Vinci trabajando en un laboratorio. Ya llevamos unas cuantas páginas. ¿Luego?

—Pues sabes que en el beisbol la arepa es equivalente a un cero. Y cuando un equipo pierde sin hacer una sola carrera se dice que le metieron nueve arepas.

—¿Entonces?

—Podríamos pintar la pizarra artesanal de un juego de beisbol amateur con los nueve *innings* y en las casillas de cada *inning* del equipo perdedor, colocamos una arepa con expresión burlona. Nueve arepas.

—Ese dibujo también es fácil. Un poco tonto para mi gusto. A mí no me gusta el beisbol

—Pero entre los aficionados es una de las burlas que más los divierte cuando derrotan al equipo contrario.

—Bueno. Sigamos.

—Luego tomamos una montura y en vez de lentes transparentes le colocamos una arepa en cada ojo. Medio translúcidas las arepas. Para seguir con tus nominaciones serían los lentes arepas. O en Colombia y España las gafarepas.

—¿Después?

—Sería bueno dibujar un perro grande, si es posible un San Bernardo, y en vez de un bozal de cuero, le ponemos un bozal hecho de arepas, sería como un collar, varias arepas rodean su boca y le caen hasta el cuello.

—¡Como así? – me pregunta mi amiga diseñadora que es colombiana

—Es que en Venezuela “bozal de arepas” es una especie de metáfora del soborno o la intimidación. Del cómo te callan la boca para que no denuncies o seas cómplice de un acto de corrupción. Como la arepa es tan preciada y valorada, la mejor manera de que no hables es un bozal de arepas.

—Buena. ¿Otra?

—Hay una muy importante. Pones un niño de uno o dos años, de esos que están aprendiendo a caminar y le colocas una arepa en el lugar de la axila. La izquierda o la derecha.

—No entiendo

—Es que en Venezuela se dice que todo niño viene con una arepa bajo el brazo.

—Ah qué bonito. ¿Y?

—Buenos después hacemos una especie de collage con los tipos de arepas. Eso ya se ha hecho bastante. Son arepas mujeres. Porque la arepa es mujer. Arepas con piernas y si es posible carteras o collares. La «reina pepeada», una de las más preciadas –rellena de pechugas de gallina o de pollo desmenuzados, con aguacate y mayonesa que se entremezclan formando una pasta– la dibujamos muy coqueta, obviamente con un vestido de círculos negros sobre fondo blanco, y su cartera muy *vintage*. La “dominó”, rellena de queso blanco rayado y caraoatas negras, la presentamos obviamente como una piedra de domino, preferiblemente el doble seis y un sombrerito muy criollo. La «peluda», rellena de queso deshebrado y carne mechada, si es posible va con una cabellera larga y rizada y un vestido un tanto *hippie*. Y así sucesivamente.

—Ya terminando ponemos una arepa inmensa que cubre una parte de los mapas de Colombia y Venezuela que no tiene fronteras. Y un texto: ¿Es colombiana o es venezolana? Y un abuelo indígena con aspecto de sabio: «Es tan colombiana como venezolana porque es de los pueblos originarios precolombinos».

—Después ponemos volando en una noche estrellada una nave espacial, que ya sabemos que todas las imaginamos circulares, y una tortilla mexicana, y en el medio una arepa con capa de superhéroe que va volando adelante. Abajo un texto que diga: «No es una nave espacial, no es una tortilla, es la ¡super arepa!».

—Podemos imaginar muchos otros dibujos. Se escuchan sugerencias...y al final una arepa super simpática diciendo adiós.



TULIO HERNÁNDEZ

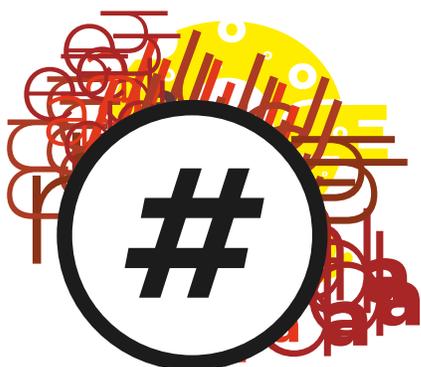
Sociólogo venezolano, escritor y editor. Ha combinado la actividad académica con la gestión cultural pública y privada y el oficio de columnista de prensa. Entre otras publicaciones dirigió, en el diario *El Nacional*, los productos coleccionables «Cocinar a la venezolana» y «Cocina del mundo a la venezolana». Actualmente reside en Bogotá.

DECÁLOGO DE LA AREPA

por Miro Popić



1. Amarás la arepa tanto como a los tuyos y a ti mismo.
2. Harás la arepa con tus propias manos y la compartirás con los que te rodean.
3. Tu arepa siempre será redonda por más cuadrada que esté la situación.
4. No desearás la arepa de tu vecino por más buena que sea.
5. Amasarás tu arepa con sudor y lágrimas, y así te sabrá mejor.
6. Recuerda que ni el sol es queso ni la luna arepa.
7. No hay arepa segura hasta que la comes.
8. No hay mala arepa que por bien no venga.
9. No hay arepa dura por más viuda que sea.
10. Recuerda siempre que la primera arepa se hizo en Venezuela.

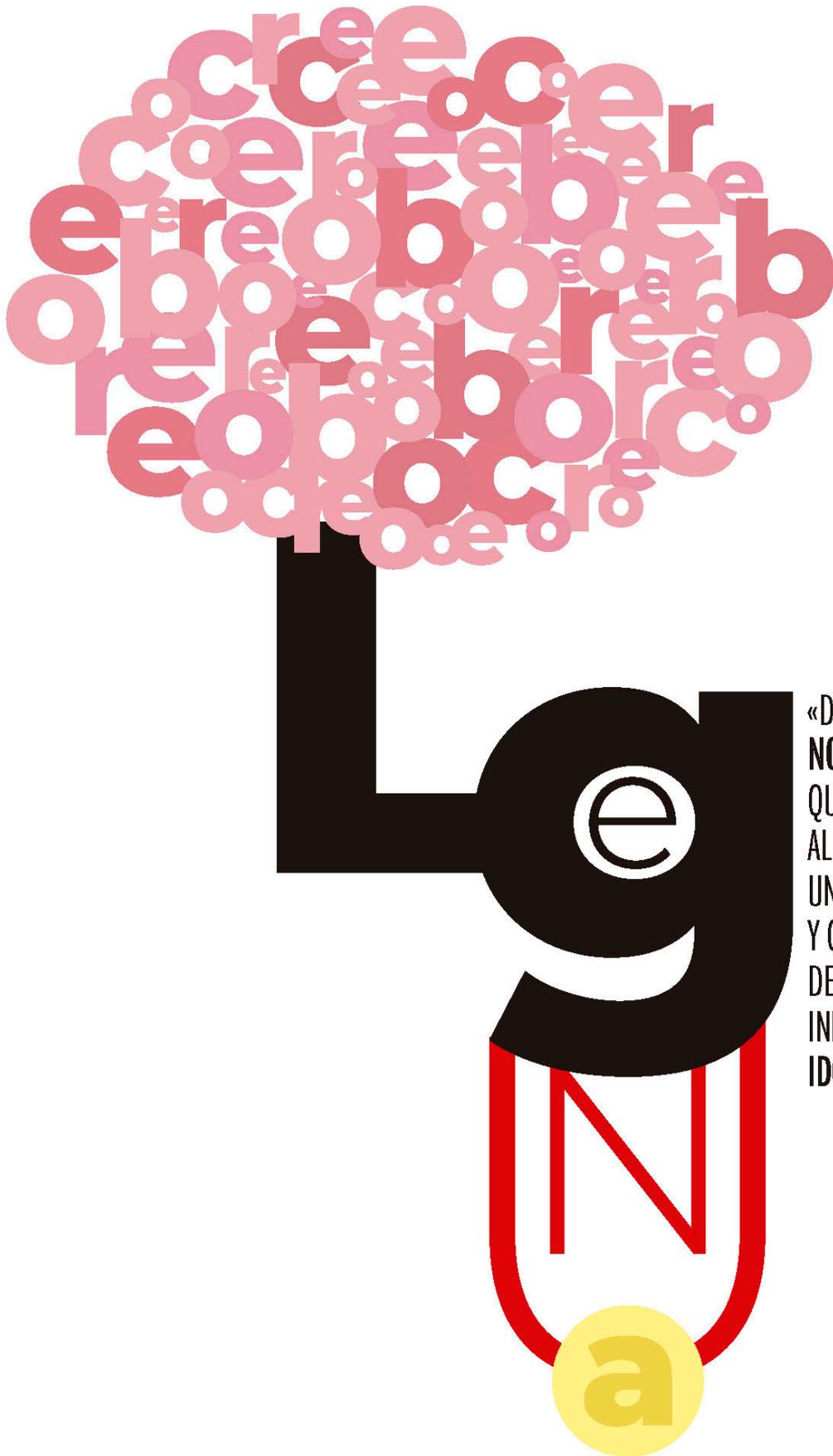


MIRO POPIC

 @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 a 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.



«DADO QUE EL ÓRGANO DEL GUSTO
NO ES LA LENGUA SINO EL CEREBRO,
QUE LOS CRITERIOS DE VALORACIÓN
AL DISFRUTAR O RECHAZAR
UN ALIMENTO SON APRENDIDOS
Y QUE LA COMIDA FORMA PARTE
DEL PATRIMONIO CULTURAL DE UN
INDIVIDUO Y DE SU SOCIEDAD...»
IDG





Este modelo de negocios al que llamamos «arepera», ha sido capaz de sobrevivir a través del tiempo por sus cualidades e innovación, y hoy a 70 años del advenimiento de El Chance, local de los Hermanos Álvarez, se ha convertido en una institución. Es evidente que es modelo de exportación, así como patrimonio cultural, gastronómico e industrial de nuestra nación, y su influencia se dejará sentir en las historias que les compartimos en este libro.

