

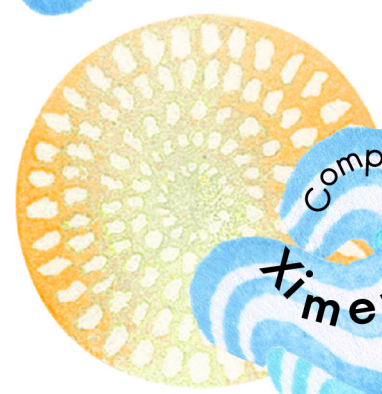
libertad
respeto
vida
escuchar
seguridad
tranquilidad

hermandad
diversidad
diálogo
confianza
justicia

amparo
libertad de expresión
trabajo
paz
compasión
comensalidad

amor
humanidad
integridad
educación
alegría
amistad

raíces
compartir
multiculturalidad
resiliencia
equidad



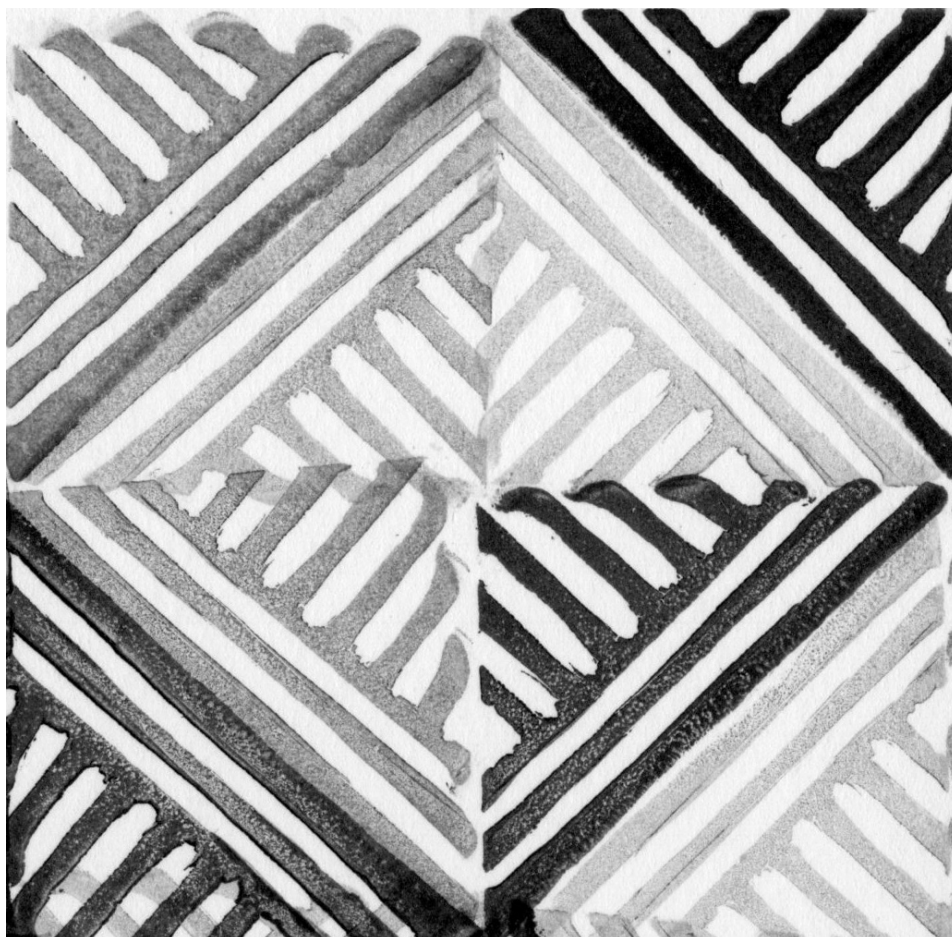
Compilado por
Ximena Montilla
Trabajo gráfico de
Laura Stagno

Una arepa por la paz



Reflexiones, cocina y arte
para las personas refugiadas
y la movilidad humana





CRÉDITOS

Concepto editorial y compilación: Ximena Montilla Arreaza

@ximenamontillaarreaza

Ilustraciones originales y concepto gráfico: Laura Stagno

@laurastagnoilustra

Asesoría, Coordinación editorial y edición de textos: Manuela Montilla

@galacticatea.editora

Diagramación y diseño gráfico: Reinaldo Acosta

@racostav141

Diseño y animación de redes sociales: Chon

bernalrobertorlando@gmail.com

Una arepa por la paz

ISBN: 979-8-9874560-1-9



Contenido

Sobre el Día Mundial de la Arepa

Refugio **por Ximena Montilla**

Prólogo **por Ocarina Castillo**

Tramas, tejidos y bordados por la paz **por Laura Stagno**

Fronteras, espacios para la «Interculturalidad» **por Cissi Montilla**

Mujeres de maíz: historias de una migrante, una refugiada

y otra en movilidad humana **por Dra. (c) María M. Pessina -Itriago**

Solidaridad sin fronteras **por María Alejandra Bastidas**

Un abrazo y una arepita, para curar el corazón **por Gabriela Reyes**

La neurogastronomía de la arepa que todos compartimos **por Merlín Gessen**

Esquivas arepas de una infancia en Maracaibo **por Jacqueline Goldberg**

Venezuela

Aproximación a la gastronomía venezolana **por Rafael Cartay**

Arepa de Sardina **por Federico Tischler**

Honduras

Honduras y su culinaria tradicional **por Alberto Veloz Guzmán**

Arepas de Chicharrón y queso **por Lorena García**

El Salvador

Gastronomía, elemento unificador que atenúa la nostalgia **por Graciela Goio**

Arepa de pecho de cerdo en Recaudo rojo **por Israel Montero**

Guatemala

Gente de maíz **por Franz Conde**

Arepa de maíz pilado y Pepián de pollo **por José Bernardo Eizaga**

Palestina

Palestina **por Alonso Núñez**

Arepitas palestinas **por Tamara Rodríguez**

Siria

El Budare de Damasco **por Nidal Barake**

Arepa para Siria **por Mercedes Oropeza**

Irak

La cocina de Irak **por Luisaury Araque**

Arepa de Irak **por Víctor Moreno**



Kurdistán

Kurdistán, de madres y kebab **por Ernesto Lottito**

Arepa Kurda (kebab de Alpaca) **por Juan Luis Martínez**

Yemen

Yemen, el gusto del hogar **por Adriana Gibbs**

Arepa Sol de Levante **por Fabiola Barceló**

Afganistán

Un toque técnico en Kabul, Afganistán **por Daniel Nazoa**

Arepa Afgana **por Felipe Acevedo**

Los Roghyna (Myanmar, antigua Birmania)

Rohingyas: una mesa de interacción entre tradiciones y religión **por Marianne Robles**

Arepa con Curry Rohingya de pescado **por Yajaira Ovalles**

Ucrania

Identidad en una sopa y una arepa **por Miro Popic**

Borsh Arepa **por Paola Carlini**

Etiopía

Un arepazo en Adís Abeba **por Nashla Baez**

Arepa «Injera» con Doro Wat de alitas de pollo y huevitos de codorniz **por Ricardo Chaneton**

Sudán del Sur

Entre versos y manjares **por Nideska Suárez**

Arepa Fuul Medames **por Ana Belén Myerston**

Y para el postre...

Cacharepa de queso de cabra dulce y mango *brûlée* **por Marcela Gil**

Epílogo

De arepas y diálogos **por Ivanova Decán Gambús**

Canto a la Paz **por Manuel Felipe Rugeles**





Sobre *El Día Mundial de la Arepa*



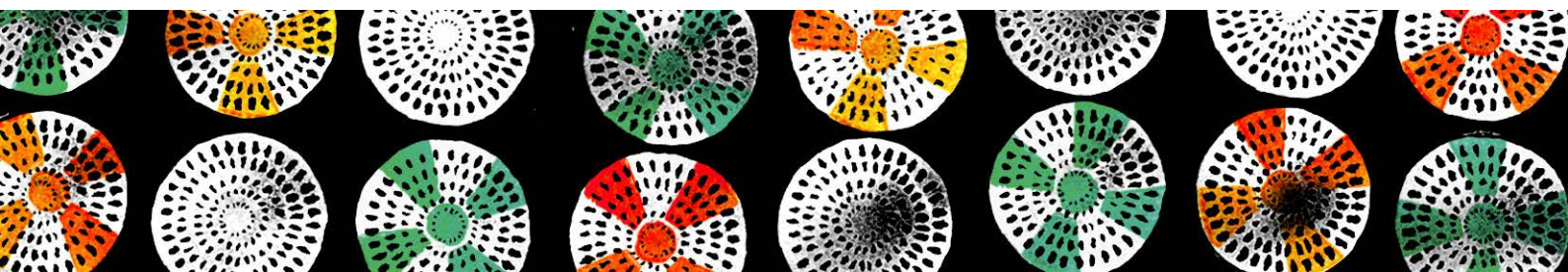
El #DíaMundialDeLaArepa se viene celebrando hace 11 años, cada segundo sábado del mes de septiembre en más de cien ciudades del mundo. ¿Quién inventó el Día Mundial de la Arepa? Fue iniciativa de Rafael Mourad, Luisana La Cruz y Tony de Viveiros, fundadores de la organización Venezolanos en el mundo (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 y promover nuestras tradiciones y cultura.
4. Apoyar a emprendedores venezolanos vinculados a nuestra gastronomía y a otros rubros.
5. Fomentar la responsabilidad civil, participando activamente en acciones solidarias para apoyar a proyectos sociales dentro y fuera del país.

¿Cómo puedes celebrar El Día Mundial de la Arepa este año?

1. Haciendo unas arepas en casa y celebrando en familia, con amigos o solo. lo importante es celebrarlo.
2. Tomando el rol de coordinador y organizando un evento en tu ciudad.
3. Averiguando si hay una feria o evento para celebrar este día en tu ciudad y acudiendo.
4. Informándote y participando en talleres, clases magistrales presenciales y/o virtuales, charlas, conversatorios, webinars y directos sobre la arepa, su historia y recetas.
5. Organizando ayudas y donaciones a proyectos sociales venezolanos.
6. Pidiendo arepas para llevar, en las areperas o restaurantes participantes del evento como una forma de apoyar a nuestros emprendedores venezolanos.
7. Si tienes un restaurante, arepera o tienda de alimento, durante el mes de septiembre puedes hacer promociones, ofertas, descuentos y concursos para celebrar este día.
8. 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. Aquí el [enlace](#)





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. Desde hace tres años dirige proyectos para preservar y promover la cultura hispanoamericana colaborando con Venmundo, y otras fundaciones u ONG.



Laura Stagno

 @laurastagnoilustra

Es venezolana y estudió Pintura y Artes Gráficas en el Instituto Armando Reverón de Caracas, tiene una maestría en Animación (Universidad de Arte Musashino, Tokio). Estudió Diseño Gráfico en Barcelona, España. Vivió muchos años en Tokio, Japón, y tienen una pasión por la cultura japonesa, el papel y los patrones. Laura ha ilustrado más de una docena de libros para niños, entre ellos *Soy la arepa o Arepa* (versión en inglés), y ha trabajado como ilustradora exclusiva para un estudio de diseño en Tokio. Crea sus ilustraciones con recortes de papel, estampados, combinando técnicas manuales y digitales, siempre explorando nuevos materiales pero manteniendo su estilo propio. Desde hace tres años comenzó a ilustrar libros vinculados a la multiculturalidad e identidad cultural para colaborar con proyectos y eventos sociales. Actualmente vive en Barcelona, España, con su hija Iroma y enseña japonés a niños y adolescentes.





Refugio

Un refugio son tus ojos que me miran sin juzgar,
tus manos que se extienden ofreciéndome tu pan,
la arepa tibia y redonda que abraza mi paladar
y envuelve cálidamente sabores de mi ciudad,
de mi pueblo, de mi gente, de una historia por contar...

Un refugio es tu verbo que no ha de interrogar
que respeta mis secretos y mis ganas de llorar.
Un lugar donde mis pies puedan dejar de andar,
el silencio, el sosiego, la justicia, el bienestar.

Un refugio es el navío que me aleja del pesar
que atraca en tierras ajenas con aires de libertad.
Y me ofrece sin recelo nuevas ganas de soñar
que no saben de fronteras ni de guerras por luchar.

Ximena Montilla Arreaza
Atlanta, septiembre 2022



PRÓLOGO



*reinventarse desde cero
antes de que el frío venza
el cálido recuerdo de la auyama
el tostado limpio de una arepa ardiente
el sol que no miente al levantarse
mientras los bárbaros continúen
soy
un seremos
que aún no llega*

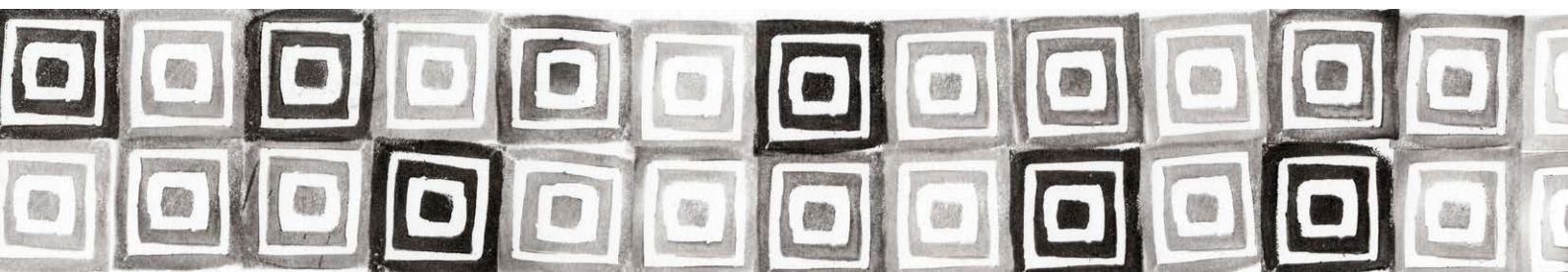
Jasón Maldonado

Dicese que el prólogo antecede a la palabra en una suerte de «escritura preliminar». En este caso, ha sido poesía, degustación, deleite, goce sensorial, emoción y satisfacción, abordar estos treinta y seis textos, entre relatos y culinaria, en los cuales —de una manera u otra— es protagonista la arepa, hija del «grano que da vida», envoltorio blanquísimo e inefable en el que como bien dijera Job Pim... *cabe cómodamente una mujer* con sus hijos, macundales, dolores, sueños y alegrías. Pero también, sus esperanzas.

En las neurociencias y en particular en la neurogastronomía, cada vez se aprecia más la relación entre la memoria y los olores en virtud de la existencia de una compleja e intrincada red que permite identificar, registrar, reconocer, recordar, aquellos que son significativos en nuestra vida. Forma parte de dicha red el gusto, que sin contar con los fundamentos neurológicos finos del olfato, participa de las conexiones con el sistema límbico, activando nuestras cargas emocionales. Así el círculo se hace perfecto: experiencia, olor, gusto, recuerdo, añoranza, identidad.

Nuestra arepa, «Santa palabra» al decir del Bachiller Munguía, es la materialización de ese círculo virtuoso: aroma, sabor, imagen, significado y representación profana y sagrada, que nos acompaña desde la ancestralidad y atraviesa altivamente nuestra historia de país y sus múltiples narrativas regionales, locales y familiares. Es uno de los panes de esta tierra, pan plano de maíz «sostén de la pobrecía», migajón con el que aprendimos a saborear los alimentos distintos a la leche materna, desayuno habitual de la primera infancia, insustituible en la lonchera para los recesos escolares, almuerzo de los trabajadores, en matrimonio con el sancocho o cualquier proteína, condumio ideal para cerrar por igual fiesta o velorio, cálido abrazo que recibe y despide a viajeros y transeúntes.

Como bien dice Mariano Picón Salas, gracias a su presencia fundante en el diario sustento, es... *la más unánime versión del Padrenuestro* en nuestra teología vernácula. En estos últimos años, tiempos oscuros de diáspora y migraciones incesantes, ha sido puente inagotable de creatividad y activa constructora de paz y convivencia, emblema de nuestra cultura y la mejor embajadora.





Con la arepa, constatamos asombrados que toda forma y contenido es conveniente, posible e insospechado. Que ella provee y recibe diversos contenidos nutritivos y tradiciones culturales y simbólicas. Que expresa la interculturalidad de nuestras «almas migrantes», de aquellos que en su periplo por lugares y lenguajes abrazan nuevos paisajes, alimentos e historias y de los que aferrados materialmente al suelo patrio y querido, nos debatimos entre esa incierta y dolorosa realidad y el vagabundeo imaginativo por otros mundos, acariciando reiteradamente el sueño siempre nuevo de un por-venir mejor para todos, en el que podamos acoger en nuestra mesa y hogares a los que hoy añoramos.

Las arepas en su redondez física y antropológica, son infinitas e inacabadas, polifónicas, diversas, policromáticas, políglotas....como el interior de cada uno de nosotros, como fue nuestra historia originaria, como se ha conformado nuestra mesa que con generosidad ha congregado y conjugado corazones y sabores llegados de muy lejos, para hacerse definitivamente nuestros.

Estos textos que presentamos hablan de esa arepa única y diversa que «nos» muestra ante el mundo y que se llena de él, de todo lo intrínsecamente humano, que tras los cortinajes de la moda y la neoglobalización, le dan sentido a la vida de muchos, entre ésta y otras orillas. Nos cuentan como su alma de maíz, nos hermana con pupusas, gorditas, arepuelas, nacatamales...y como su presencia simbólica y cotidiana en esa mesa trashumante, reaviva la evocación de recuerdos de la infancia y viejos tiempos. Entre sus líneas encontramos la necesidad de contar con vientres y tejedoras de abrigo, refugio y sosiego; del coraje, riesgos y cuidados que implica ser migrante y vivir entre nostalgias y esperanzas; de la necesaria cocción de una ciudadanía global y resiliente, de contar con un bagaje sensorial que hermana y fortalece, permitiendo así la aventura de renombrar, recrear, refundar lo viejo en lo nuevo. Nos cuenta como hay mesas familiares íntimas y amorosas, mesas para el diálogo y la convivencia intercultural, mesas ecuménicas en las cuales se recrea interminablemente el gesto esencial de compartir el pan.

Los invito a compartir y disfrutar de esta mesa, gracias a Ximena y a cada uno de los que la han hecho posible con sus imágenes, palabras y recetas. Gracias al amor que sus páginas transmiten.

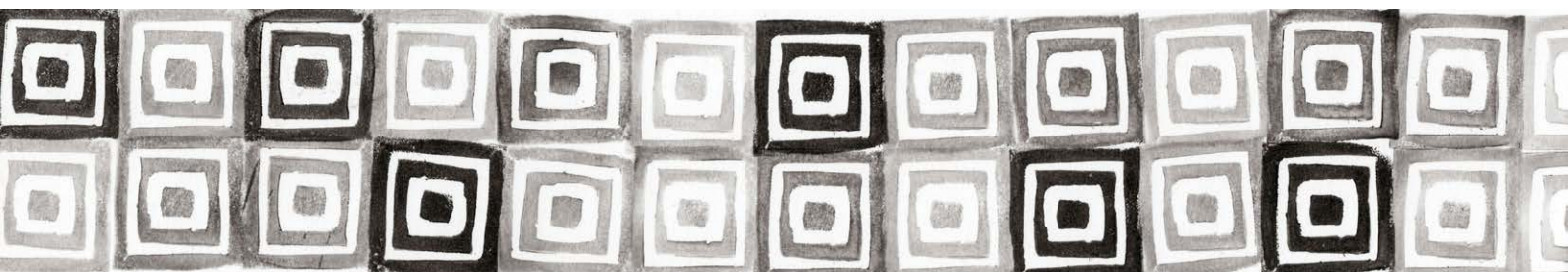


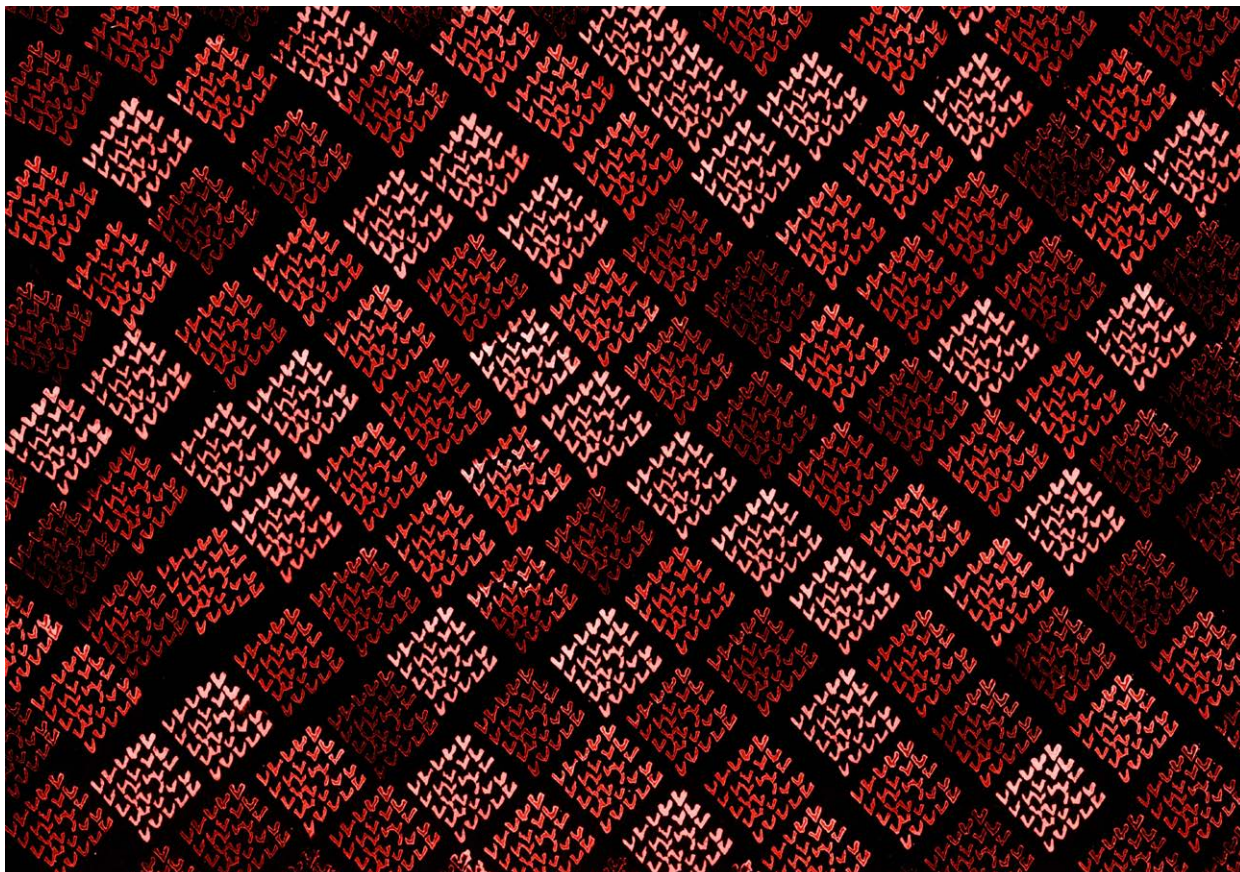
Foto: Pablo Hernández

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.





Trabajo gráfico:

tramas, tejidos y bordados por la paz.

por Laura Stagno

Cuando nos planteamos el proyecto de *Una arepa por la paz*, enfocado en los refugiados y en la gastrodiploMACIA, como ilustradora que soy, inmediatamente me vino la idea de representar visualmente un aspecto de cada cultura, y ¿qué más apasionante para mí que las texturas de los tejidos, textiles, cestería, cerámica, baldosas, bordados y tramas de las manifestaciones artesanales de cada pueblo desplazado? Comencé a investigar y encontré un mundo ancestral, pero nuevo para mí, cargado de simbolismo mágico en cada elemento, cada trazo y cada color utilizado.

Entonces decidí emplear la técnica del grabado en linóleo (sellos tallados en goma), para unificar la variedad de medios artísticos que me encontré en el camino, interpretando a través de mis ojos, a mi manera, lo que más me llamaba la atención, los elementos que se repetían y que parecían hablar de una historia que dejaba su huella y me invitaba a descifrarla. De muchas regiones no encontré material teórico, pero las imágenes hablan por sí solas, y me guiaron por un viaje de color y texturas muy inspirador.

Me planteé hacer los grabados de la manera más artesana y manual posible para captar la sencillez del lenguaje original empleado por cada pueblo. Y poco a poco, con un trabajo minucioso de artesana fui tallando símbolos, formas, siluetas, que imprimí con tintas de colores para generar un material gráfico muy rico con el que «rellené» las arepas digitalmente, y además creé un escenario en el que me atreví a jugar con los colores llevándolos al otro extremo, a su opuesto, generando una especie de ilusión caleidoscópica que te invita a sumergirte en su dimensión.

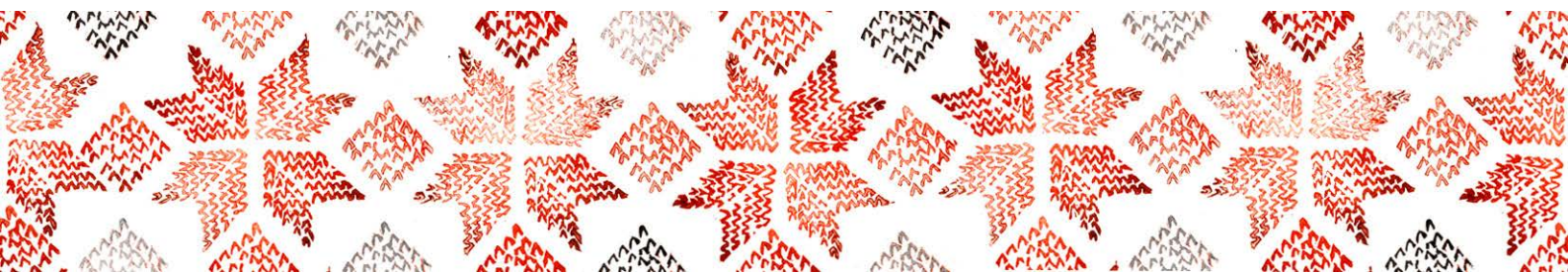
Este proyecto me dio la oportunidad de explorar técnicamente cosas que tenía tiempo queriendo hacer, y estoy muy emocionada de compartir mis hallazgos en forma de ilustraciones, sobre todo en torno a los conceptos de paz, humanidad, hermandad, integración, diversidad, entre otros; y a la búsqueda de las raíces, que por muy lejanos y diversos los pueblos, las expresiones artísticas coincidirán en lo más básico, como trataré de ilustrarlo:

Los motivos que encontré en las alfombras tejidas por los desplazados de Kurdistán, referentes a la abundancia, la fertilidad, la unión familiar, la protección contra el mal, la feminidad y la virilidad, no son demasiado diferentes simbólicamente a los motivos de las camisas tradicionales ucranianas «vyshyvanka» que desde tiempos remotos las mujeres en Ucrania bordaban en los trajes de sus hombres que iban a cazar o a luchar a la guerra, y que les servían de talismán de la buena suerte, la prosperidad y la protección contra los peligros. Este traje, también llamado «sorochka», normalmente usado en ocasiones especiales, hoy en día representa la identidad de la nación de Ucrania. Se ha convertido en su símbolo patrio y es un signo de perseverancia e independencia.



Asimismo, en Venezuela, para nuestros pueblos originarios la antigua actividad de la cestería indígena simboliza la fertilidad y se asocia a lo femenino, así como a la unión del hombre con la madre tierra. Algunas formas o figuras en el entrelazado de las fibras representan elementos de la cosmovisión, desde animales hasta la historia de sus pueblos. Sin duda alguna estos hermosos y elaborados tejidos son parte de la identidad cultural ancestral venezolana.

Cuando vean estas páginas, no olviden que detrás de cada motivo, trama o textura se encuentra una historia llena de significado que le da sentido a este maravilloso proyecto que intenta unir a los pueblos a través de la arepa, la gastronomía y la cultura.



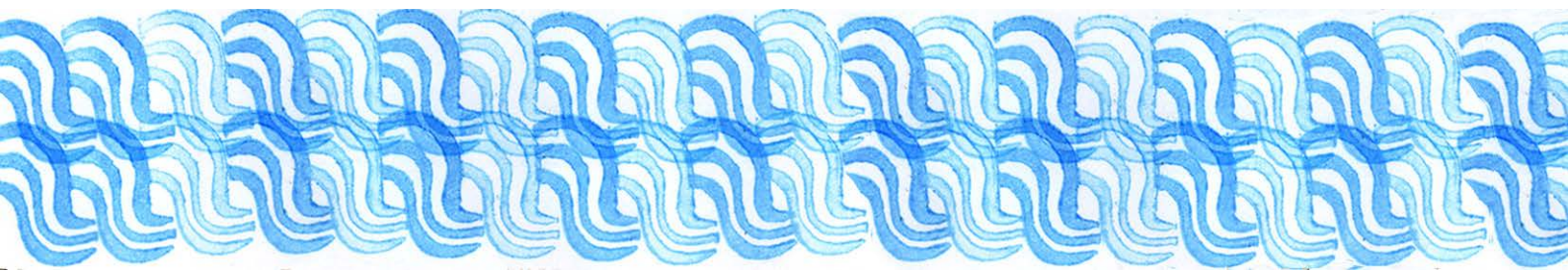


Fronteras, espacios para la «Interculturalidad»

por Cissi Montilla

El mundo está lleno de divisiones, límites políticos, administrativos y de todo tipo que rompen en pedazos la humanidad, en las fronteras vivas se producen encuentros y desencuentros entre los distintos personajes que se cruzan en ese espacio tiempo, son lugares a donde van llegando las personas cargadas con sus distintas culturas, formas de ver, maneras de actuar, comidas, palabras, idiomas, lenguajes distintos para decir las mismas cosas, es un mundo de posibilidades en su mayoría truncas debido a las condiciones en que se producen esos cruces...

Para la gestión cultural uno de los principales retos es abrir horizontes, generar espacios para establecer esos vínculos humanos virtuosos, descubrir las posibilidades creativas que tenemos en el encuentro con diferentes culturas y con los desarrollos tecnológicos. Cuando hablamos de diversidad, de inclusión, de relaciones entre distintos grupos estamos hablando de la riqueza que podemos generar al propiciar esos lazos e intercambios, al fomentar las relaciones entre esos diferentes grupos sociales y culturales, al reconocer y poner en valor los distintos aportes que pueden hacer esos actores al patrimonio local o universal.



Potenciar un espacio de encuentro que puede ser una cocina, un merendero, un pasillo, una calle, un lugar donde conviven muchos diferentes puede abrir un espacio infinito de construcción de conocimientos que se van tejiendo, enriqueciendo y revalorizando con los aportes que hacen todos aquellos que entran en ese espacio, todos aquellos que cuenten con la oportunidad de interactuar, intercambiar, relacionarse y reunirse para cocrear a partir de lo que cada uno porta en sí mismo. La gestión cultural tiene esta tarea que, con el apoyo de diversas metodologías y el desarrollo tecnológico, puede llegar a ser un proceso que permita fortalecer el patrimonio a través de generar una dimensión de interculturalidad dinámica e incluyente.

Comprender que una frontera es un espacio de interacción y encuentro es dar un paso hacia el conocimiento de otras historias, de otras vidas, de las otras culturas que existieron antes, de otras culturas que van de paso, es sensibilizarse ante los elementos culturales de los migrantes que vienen de otras latitudes o incluso, aquí en México, del México profundo, es apreciar lo que estos encuentros siembran en nuestra cultura. Sin ninguna duda un espacio amoroso donde los intercambios pueden contribuir a recrear momentos vividos en nuestra historia es aquel donde cocinamos y compartimos los alimentos, donde recordamos la sazón de la abuela, donde intentamos sustituir un ingrediente faltante por otro de la zona donde estamos, algo que nos permita recuperar ese aroma que traemos en la memoria, un espacio donde la inteligencia colectiva puede producir manjares con los más sencillos ingredientes. Por lo que una tarea que debe llevar a cabo la gestión cultural es crear espacios que propicien una integración real entre todos aquellos posibles actores, entendiendo que debe ser un lugar de diálogo, de respeto, equidad e inclusión.

Un espacio donde se piense en todo y que sea para todos sin importar sus capacidades físicas, intelectuales, orígenes o preferencias de cualquier tipo.



Cissi Montilla Rugeles

 **@cissimontilla**

[https://independent.academia.edu/Cissi Montilla](https://independent.academia.edu/Cissi_Montilla)

Migrante, cocinera, gestora cultural, emprendedora, mamá de Emiliano y Valentina, esposa, amante, cómplice de Felipe Acevedo Castillo. Actualmente lideramos Latino Café Bistro Centro Gastronómico Cultural en Querétaro, México.





Mujeres de Maiz

*historias de una migrante, una refugiada
y otra en movilidad humana*

CAPÍTULO ECUADOR

por Dra. (c) María M. Pessina -Itriago

Soy parte de las tejedoras de raíces. Mujeres que se han empeñado en sembrar orígenes en territorios lejanos que no pertenecen a sus ancestros, donde no se dilataron los úteros que nos parieron; en los que no se encuentran los frutos que nos alimentaron. Donde las palabras se entrelazan con nuevas formas, sonidos y significados. Donde los paisajes son diferentes a los que nos ampararon, y los vientos soplan y cobijan de otra manera. Aquí hemos tejido desde lo más profundo de nuestras nostalgias y recuerdos, para lograr, dentro de ese caldero de viejos sentimientos y otras sensaciones, saborear un nuevo hogar.

La decisión de migrar cuando es asumida desde esta óptica tiende a conllevar además de la tristeza de la separación, sentimientos de temor y culpa: temor ante la incertidumbre de lo que les espera; pavor ante la posibilidad de deterioro de las relaciones originarias, y sentir culpa por las ausencias de nuestros seres queridos, quienes hemos dejado en otra parte del mundo.

Las mujeres que formamos parte del creciente fenómeno de la migración internacional estamos atadas por las nostalgias y las esperanzas, en una dicotomía que no soltamos, que a pesar del tiempo está presente en todos los momentos de nuestro nuevo destino. En América Latina, las mujeres han ido superando a los varones en movilidad humana. Por ello, se habla de que las migraciones se están feminizando, que tienen rostros de mujeres y de niñas. Mujeres que han cruzado fronteras, escenarios de una serie de movimientos expresados diariamente, y que tienen como meta establecerse en el «otro lado».

La movilidad humana femenina se puede originar por diversas causas. Unas mujeres buscan mejores condiciones de vida; otras, escapan de situaciones de violencia; además, puede ocasionarse por la necesidad de encontrar un empleo digno que les permita apoyar económicamente a sus hijos, hijas, familiares, dependientes. Algunas han sufrido persecución, o sus territorios han sido afectados por la degradación ambiental y/o desastres naturales. Para explicar mejor estos contextos, voy a contar la historia de tres mujeres que se encuentran en Ecuador. Todas buscaron en este destino tranquilidad y estabilidad, pero cada una de sus experiencias son distintas.

Yo, venezolana, llegué a Ecuador, hace veinte años, vine por temas relacionados con una oferta laboral. Es decir, vine con trabajo y oportunidades en las que no afectaban mi estilo de vida. En este tiempo, yo y mi familia hemos podido cubrir nuestro presupuesto. Ha habido momentos duros y otros mejores. Yo soy una migrante. Decidí venir aquí, vine vía aérea, tengo los documentos legales que me habilitan a vivir en el país y garantizan todos los derechos.

Claudia es colombiana. Ella llegó hace doce años desde Nariño huyendo de los paramilitares y la guerrilla colombiana, quienes mataron a su marido y su suegro. Vino caminando con su hijo de ocho años y su hija de trece. En una noche, vio como los insurgentes entraban a la casa de los vecinos y se llevaban a sus hijos, eran tres de 9, 12 y 16 años. Se los llevaron a la fuerza, ni gritos ni golpes, forcejeos y desespero de la madre impidieron que se los arrebataran. De ellos no se sabe de su paradero hasta el día de hoy.

Claudia, esa misma noche, tomó a sus hijos, unas frazadas, y decidió abandonar su casa. Salió sin papeles, sin fotos ni recuerdos. Llegó a Ecuador por trochas. Al ser una persona desplazada por un conflicto armado interno de su país, a ella y a sus hijos le otorgaron el estatus de «refugiados». Una condición legal que le permite vivir en ese país con todos los derechos de sus ciudadanos.



En sus planes no estaba irse, fueron obligados por un contexto violento, dejando todo atrás, características comunes con otros refugiados del mundo. Ningún refugiado ha querido irse de su hogar, siempre una situación los ha obligado a abandonarlo todo sin planificación.

Diana, una joven venezolana de San Cristobal, llegó a Ecuador hace siete años, con su hijo de dos años, y esperando a otro en su vientre —en ese momento tenía cuatro meses de gestación—. Diana decidió migrar porque no tenía forma de alimentar a sus hijos, no podía vacunarlos, educarlos; la crisis económica de su país le impedía conseguir la comida diaria. Su hijo fue diagnosticado con desnutrición, y ella tenía una fuerte anemia que podía ocasionarle problemas de salud que afectarían también a su futuro hijo. Andrea, amiga de Diana, un año antes decidió por esas razones, y sumando la inseguridad, salir de Venezuela. Primero llegó a Colombia, y luego emprendió su trayectoria a Ecuador porque era más rentable para ella por la moneda de ese país, que sigue siendo el dólar. Ella enviaba parte de lo que ganaba a sus familiares en Venezuela. Ella le contaba a su amiga sus aventuras y desventuras, y a partir de esa experiencia, es que Diana decidió cruzar Colombia con sus dos hijos hasta llegar a Ecuador. Ella hizo todo caminando y ciertos trayectos en buses. Sin embargo, tuvo que alojarse en muchas ocasiones en campamentos para refugiados, o dormir a la intemperie. Finalmente llegó a Ecuador, a Quito.

Allí, como en otros países latinoamericanos, muchos organismos internacionales han estado apoyando a la población de venezolanos, considerándolos como población de «movilidad humana con necesidad de protección internacional». No son «refugiados» en muchos casos, porque no existe un conflicto armado, guerra, situación catastrófica, pero luego del gran flujo migratorio muchos organismos y países han tomado la decisión de ayudar a mejorar la vida de personas que han decidido salir del país.

A partir del 2000, Ecuador se transforma en un país de múltiples «movilidades» como la emigración, inmigración, tránsito de personas y refugio (Herrera et al. 2012 citada en Herrera y Cabezas 2019, 126). Históricamente ha existido un grupo importante de migración cubana, haitiana y colombiana en el país (Herrera y Cabezas 2019). Y desde el 2015, ha aumentado significativamente la venezolana.

La migración venezolana es una «migración en contextos de crisis» (Gandini et al. 2019). Como vimos en los relatos de mujeres, esta migración tiene características especiales frente a la de otros grupos, debido a su sorprendente velocidad migratoria y su heterogeneidad (Herrera y Cabezas 2019; Herrera 2019). En un primer momento, Ecuador se caracterizó por





ser un país de tránsito hacia otros países del corredor andino. A partir de 2015, inicia un incremento en los flujos migratorios venezolanos hacia Ecuador.

Actualmente, en Ecuador hay 513.903 personas venezolanas en movilidad humana, es el tercer país receptor —el primero es Colombia con 1.842.390, luego Perú con 1.286.464 (datos hasta mayo 2022)—. Las cinco provincias con mayor número de personas en movilidad humana venezolana son: Pichincha, Guayas, El Oro, Imbabura y Manabí (ACNUR, 2021). Muchas de ellas han encontrado dificultades frente a la normativa migratoria y la promoción de discriminación. Este movimiento humano ha producido el endurecimiento de las políticas migratorias de la región como respuesta a los altos flujos de población venezolana.

En este sentido, muchos países comienzan a discutir la importancia de la inclusión de las mujeres, niñas y/o de las personas migrantes, refugiadas o en movilidad humana con necesidad de protección internacional, bajo un principio de no discriminación y dentro de una categoría que no permita hacer ningún tipo de distinción en el acceso a derechos fundamentales. Sin embargo, muchas personas que realizan estas movilizaciones por necesidades urgentes que no son cubiertas por sus países, se encuentran de manera irregular, sin visas ni documentos para lograr la regularización. Esto ocasiona que sean más vulnerables a violencias porque no se garantizan sus derechos.

Además, los efectos en las relaciones inequitativas de género generan que los procesos migratorios sean de mayor vulnerabilidad y riesgo para este grupo de personas. Sumando la violencia de género que se puede producir tanto en su país de origen como en el tránsito o destino. Cada historia contada por mujeres migrantes es distinta. Muchas tuvieron diferentes motivos para salir y tomar la difícil decisión de arrastrar consigo a sus hijos o hijas y una maleta repleta de recuerdos. Mujeres que, en esta trayectoria, en algunos casos, no han logrado encontrar lo que anhelan. Muchas de ellas han vivido o viven discriminación, violencia; o son invisibles ante la sociedad y la justicia. Una población que carece de derechos, a pesar de los tratados internacionales y leyes que la ampara y buscan protegerla.

Por ello, actualmente, muchos organismos demandan a los Estados garantizar los derechos de la población migrante —sin distinción de su condición migratoria, género, nacionalidad, edad, religión, etc.—, logrando así mayores posibilidades para que estos grupos se integren con facilidad a la sociedad de acogida y puedan contribuir al país, y lograr cubrir las necesidades que se les presentan para el desarrollo de su vida y de sus dependientes (Fries, 2019).



Las violencias no tienen fronteras. Por ejemplo, las consecuencias de una guerra no se dan solo en el espacio geográfico donde ocurren los enfrentamientos bélicos. Las violencias se extienden en los cuerpos de quienes las sufren, y así se incrustan en cualquier espacio en el que se viva y en el que se refugie. Erradicar y sancionar la violencia es un principio en cualquier Estado, independientemente de las fronteras que se crucen y la condición migratoria. Los Estados deben brindar garantías de seguridad y protección, sin tener en cuenta la condición migratoria. Asimismo, los Estados deben prevenir, atender y sancionar cualquier tipo de violencia hacia la población migrante.

La xenofobia es otro de los problemas que provoca riesgos de violencia, aumenta la percepción de inseguridad y genera afectaciones a nivel emocional de quienes la viven, principalmente mujeres y personas de la diversidad sexo genérica (CARE, 2019). También impide que este grupo de personas accedan a condiciones de trabajo dignas y acceso a servicios como salud, educación y vivienda.

En este contexto, muchas mujeres han experimentado racismo, discriminación y xenofobia, pero superado estos factores, existen relatos de procesos de acogida e inserción exitosos. Las mujeres refugiadas y migrantes son siempre pilares del sostén de las comunidades y economías. Por ello, se debe demandar a los países políticas de igualdad de género; abordar las necesidades propias de las mujeres y las niñas, incluyendo sus voces; y también auspiciar programas y proyectos para el empoderamiento de todas ellas

Claudia ha podido, con mucho sacrificio, poner su cafetería-pastelería colombiana, luego de pasar muchos años vendiendo comida en las calles, en los parques, y limpiando casas. Diana —a pesar de que no ha sido fácil su estancia en este país— ha podido escolarizar a sus hijos, tener servicios de salud, y ahora gracias a una propuesta de emprendimiento está como costurera en un empresa, ganando un poco más de un salario mínimo. Logró hace poco regularizar su situación y la de sus hijos en el país. Ella vive con otros compatriotas en un departamento que comparten. En mi caso, sigo batallando entre dilemas de la migración, pero sabiendo que estoy dentro de un grupo privilegiado. Luego de dos décadas me siento que pertenezco aquí, pero siempre me recuerdan que no soy de este país, a pesar de haber parido a dos ciudadanos ecuatorianos. Mi acento, mis costumbres, mis sabores siempre terminan delatándome.

Por otra parte, pensando en el contexto migratorio y la razón, muchos procesos se pueden relacionar con la experiencia de emancipación, de liberación, de ser quién se quiere ser. Buscamos abrigo, refugio y paz. Buscamos un contexto para vivir, en el que podamos resistir los avatares del mundo, que no son pocos. La consecuencia de todo esto ha sido el aumento del flujo de movilidad humana. Y a partir de los dilemas, tensiones y ausencias, mujeres y niñas llevan consigo la semilla que siembran para hacer de ella una forma de tejer relaciones y lograr la resiliencia, dejar huellas, marcar su nuevo espacio de refugio donde construirán



nuevas relaciones y sueños. En ese espacio tendrán la oportunidad de escribir una nueva historia, de reencontrar la paz, pero también de sucumbir a las tristezas, donde muchas veces derramarán lágrimas por la muerte de los seres queridos que han tenido que dejar en sus tierras. No es fácil este proceso, mas es esperanzador (aunque suene contradictorio).

En este sentido, las utopías de algunos pueden ser las distopías de otros, una disminución de las esperanzas. El fracaso del dominio del hombre sobre el mundo ha sido evidente. Lo ha convertido en un espacio tóxico, un lugar nefasto para la vida humana. Buscamos aferrarnos a otros modos de vida y a otros espacios.

Así como el maíz ha sido el que ha logrado levantar hogares de muchas familias latinoamericanas, abrir caminos y puertas para lograr sustentar la vida, como también ha sido uno de los insumos principales de nuestra gastronomía latinoamericana, utilizado en países como Venezuela, Honduras, México, Perú, Ecuador, Guatemala, Colombia, El Salvador y Paraguay. Las mujeres abrigadas justamente en estos países están cultivando en una nueva tierra fértil la paz en sus vidas y en el futuro de sus hijos.

Estas mujeres son como las hormigas de Miguel Ángel Asturias, que salieron de la cueva con granos de maíz en sus espaldas, esperando que esos granos se esparcieran por el mundo, fueran libres y vivieran en paz. Granos que serán sembrados y tendrán cosechas. Mujeres que no serán olvidadas y que posiblemente su esencia será enterrada en nuevas tierras, con nuevos frutos, con nuevas historias, nuevos vientos y nuevos descendientes. Mujeres de maíz que se disiparon en tierras sin fronteras, sin visas, bajo utopías, anhelos y sueños. Mujeres que tejieron y tejen historias, batallando contra las crisis, las ausencias, los deseos, las carencias, la desesperanza, la guerra, la misma vida, para terminar con un final feliz.

Referencias bibliográficas

- Bastidas, Cristina. 2020. "Sistematización de Estudios Sobre La Caracterización de La Migración Venezolana En Ecuador (Quito y Guayaquil)." OIT. www.ifrro.org
- CARE ANÁLISIS RÁPIDO DE GÉNERO (2019) Ecuador.
- Céleri, Daniela. 2019. Situación Laboral y Aporte Económico de Inmigrantes En El Norte de Quito-Ecuador. Una Primera Aproximación Cuantitativa Para Dialogar Sobre Política Pública. Quito: Friedrich-Ebert- Stiftung (FES), Instituto Latinoamericano de Investigaciones Sociales (ILDIS).
- Domenech, Eduardo. 2017. "Las políticas de migración en Sudamérica: elementos para el análisis crítico del control migratorio y fronterizo". En Revista Crítica de Sociología y Política 8 (1): 19-48.
- Eichelberger, Laura. 2007. "SARS and New York's Chinatown: The Politics of Risk and Blame during an Epidemic of Fear." Social Science and Medicine 65 (6): 1284-95. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2007.04.022>.
- Fries Monleón, Lorena (2019) Las mujeres migrantes en las legislaciones de América Latina. Análisis del repositorio de normativas sobre migración internacional del Observatorio de Igualdad



de Género de América Latina y el Caribe. Serie Asuntos de Género, N° 157 (LC/TS.2019/40), Santiago, Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL).

Gandini, Luciana; Prieto, Victoria; Lozano Fernando. 2019. "El éxodo venezolano: migración en contextos de crisis y respuestas de los países latinoamericanos." In *Crisis y Migración de Población Venezolana. Entre La Desprotección y Seguridad Jurídica En Ciudades Latinoamericanas*, editado por Luciana Gandini, Fernando Lozano-Ascencio, y Victoria Prieto, 1st ed., 9–33. México D.F.: Universidad Nacional Autónoma de México.

Herrera, Gioconda, and Gabriela Cabezas. 2019. "Ecuador: De La Recepción a La Disuación. Políticas Frente a La Población Venezolana y Experiencia Migratoria 2015-2018." In *Crisis y Migración de Población Venezolana. Entre La Desprotección y La Seguridad Jurídica En Latinoamérica*, editado por Luciana Gandini, Fernando Lozano, y Victoria Prieto, 1st ed., 125–56. México D.F.: Universidad Nacional Autónoma de México

Stefoni, Carolina; Silva, Claudia; Brito, Sebastián. 2019. "Migración venezolana en Chile. La (des) esperanza de los jóvenes" In *Crisis y Migración de Población Venezolana. Entre La Desprotección y Seguridad Jurídica En Ciudades Latinoamericanas*, editado por Luciana Gandini, Fernando Lozano-Ascencio, y Victoria Prieto, 1st ed., 259-311. México D.F.: Universidad Nacional Autónoma de México.

REFUGIADOS Y MIGRANTES VENEZOLANOS EN LA REGIÓN May 2022, más información disponible en: <http://R4V.info>



Maria M. Pessina Itriago

 @merrypessina

maria.pessina@ute.edu.ec

Venezolana, residente en Ecuador desde hace 20 años, madre de dos niños, esposa, y aún pido la bendición y como hallaca en diciembre.

Licenciada en Comunicación Social en la Universidad Central de Venezuela. Master en Género y Desarrollo (FLACSO-Ecuador). Actualmente, candidata a Doctora de Sociología por FLACSO-Ecuador. Directora del Observatorio de Género y Docente de la UTE. Miembro de la Red Mexicana de Ciencia, Tecnología y Género; y miembro de la Red Iberoamericana de Ciencia, Tecnología y Género. Consultora e investigadora sobre temas de Género, Ciencia, Tecnología y Educación en la OEI-Ecuador, y en FLACSO- Ecuador. Autora del libro publicado por la UNESCO: *¿La Ciencia cuestión de hombres? Mujeres entre la discriminación, los estereotipos y los sesgos de género* (2017). Desde el 2017, ha impulsado los seminarios sobre el Impacto de las Mujeres en la Ciencia junto a la OEI- Ecuador y la REMCI. Es fundadora y editora general del proyecto: *Úteros en tránsito*, diario de mujeres migrantes. Así mismo fundadora de la Escuela virtual para niñas/os, con el fin de visibilizar el aporte de las mujeres científicas en la historia.





Solidaridad sin fronteras

por **María Alejandra Bastidas**

Nací y crecí en un país hermoso que le dio acogida a personas de diversas partes del mundo. A mi querida Venezuela llegaron españoles, portugueses, colombianos, centro-americanos, asiáticos, alemanes, árabes; en fin, nuestra tierra era un lugar lleno de culturas, gastronomía y tradiciones internacionales.

Los venezolanos no estábamos acostumbrados a dejar nuestra tierra, y poco pensábamos que llegaría el momento en que millones de nuestras familias se vieran forzadas a dejar el país de las arepas, las cachapas, el pabellón y el queso de mano.

Mi llegada a Estados Unidos fue en el año 2000, y desde este lugar he visto cómo la crisis política ha deteriorado la calidad de vida de los venezolanos al punto que a millones les tocó dejar todo lo que habían construido, y salir corriendo para salvar sus vidas.

Mujeres, bebés, niños, ancianos, llegaron a tierras lejanas, a países vecinos en su mayoría, a EE.UU, y unos pocos al viejo continente. Todos con la misma necesidad, con miedo, hambre, sin techo, sin dinero y con la incertidumbre de cómo sería vivir lejos de la hermosa Venezuela, de nuestras tradiciones, de nuestra gastronomía y de nuestra gente.

Las cifras gubernamentales dicen que actualmente hay más de 6 millones de venezolanos, entre migrantes y refugiados, en todo el mundo según datos de la ACNUR (Agencia de la ONU para los Refugiados). Y los números siguen en aumento, pues la pandemia de COVID-19 empeoró las circunstancias de la población venezolana ocasionando más dificultades para conseguir alimentos, más desalojo y más explotación.

Aquí en Estados Unidos, el número de venezolanos ha crecido en los últimos años, hemos visto caravanas de venezolanos, abuelos, bebés y familias enteras arriesgando sus vidas cruzando el Río Bravo, y exponiéndose a los peligros de lidiar con «coyotes», enfrentarse a grupos armados y a traficantes para llegar a esta tierra de oportunidades.

Muchos migrantes han solicitado asilo político, otros el Estatus de Protección Temporal o TPS y las autoridades estadounidenses estiman que 323.000 venezolanos viviendo en Estados Unidos sin estatus legal son elegibles para aplicar por el TPS, una cifra mucho más alta que la alcanzada por cualquier otro país. Solo los venezolanos que estaban en Estados Unidos antes del 8 de marzo del 2021, son elegibles para el TPS, por lo que quedan fuera todos los migrantes que han llegado en los últimos meses.

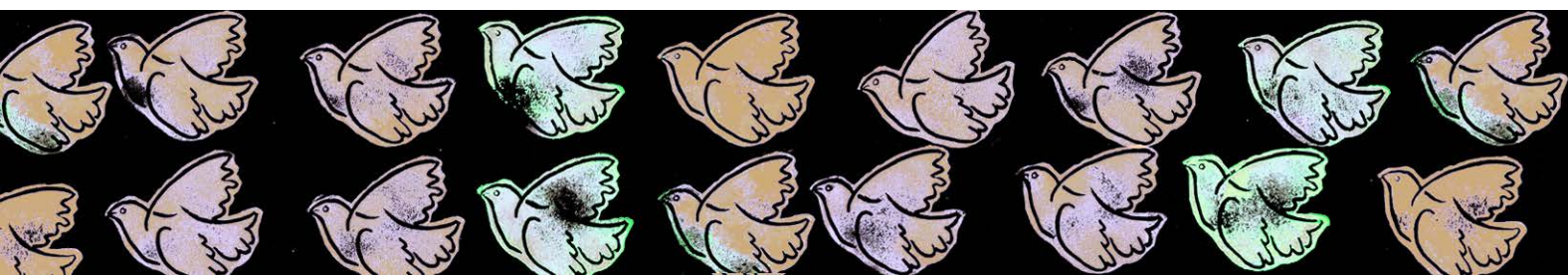
Todos los venezolanos, en este momento, conocemos a familiares y amigos cercanos que forman parte de esta estadística de personas desplazadas hacia Estados Unidos, Centroamérica y Europa que han dejado todo atrás en busca de una mejor calidad de vida.

Y aunque para los venezolanos el ser asilados o refugiados es un concepto nuevo, pues no éramos parte de esta estadística, hay naciones como Etiopía, El Salvador, Guatemala, Honduras, Iraq, Palestina, Sudán del Sur, República Árabe Siria, Myanmar, Ucrania, Yemen y Afganistán donde las guerras, los conflictos internacionales, las persecuciones políticas, el hambre y la pobreza, el cambio climático y los desastres naturales han obligado a millones de familias a dejar sus tierras durante años y décadas.

Según cifras de ACNUR, «en los primeros meses del 2022, más de 100 millones de personas fueron desplazadas a nivel mundial como resultado de persecuciones, conflictos o violaciones a los derechos humanos».

Para nadie es un secreto que vivir un «desplazamiento forzado» y dejarlo todo es devastador. Pero llegar a un nuevo país en busca de estabilidad económica, empleo, escuelas, vivienda, comida, ropa, cuidados médicos, transporte puede ser el mayor desafío en la vida de muchos. Sumado a esto está el estigma y la culpa que sigue a los refugiados y migrantes quienes son vistos como competencia en el mercado laboral y una carga en los servicios públicos.

La falta de documentos legales para vivir o trabajar y permanecer en los países de acogida hace que muchos refugiados y migrantes tampoco tengan acceso a derechos fundamentales, según ACNUR. Y aquí precisamente es donde hace falta la concientización y la solidaridad de todos, con quienes han sido forzados a dejar Etiopía, El Salvador, Guatemala, Honduras,



Venezuela, Iraq, Palestina, Sudán del Sur, República Árabe Siria, Myanmar, Ucrania, Yemen y Afganistán.

Para eliminar el estigma y la xenofobia nada mejor que conocer más de estas naciones, de sus costumbres, de sus poblaciones y sus comidas, y precisamente esa es la misión de esta publicación digital exponer la realidad que viven los refugiados, crear conciencia de este fenómeno que afecta a millones de personas en todo el mundo.

Y nada mejor que aprender a través de la comida, y de un plato tan tradicional y delicioso como la arepa venezolana, que en este *e-book Una Arepa por la paz* se une a otras culturas, en una versión gastronómica creada por chefs reconocidos que viven alrededor del mundo entero, y que unieron esfuerzos para llevarles recetas únicas alusivas a cada una de las poblaciones que han sufrido desplazamiento forzado, y que integran la lista de países de origen de refugiados de la ACNUR.

Buen provecho, disfruten de estas arepas y compartan con sus familiares, y especialmente con sus hijos, la importancia de ser humanitarios y tener un corazón solidario con quienes más lo necesitan. Yo aprendí en mi bella Venezuela, a abrir puertas y recibir inmigrantes, y confío que ahora el mundo le devolverá esos brazos abiertos a todos los venezolanos que lo necesiten.

Hoy por ellos, mañana por ti.

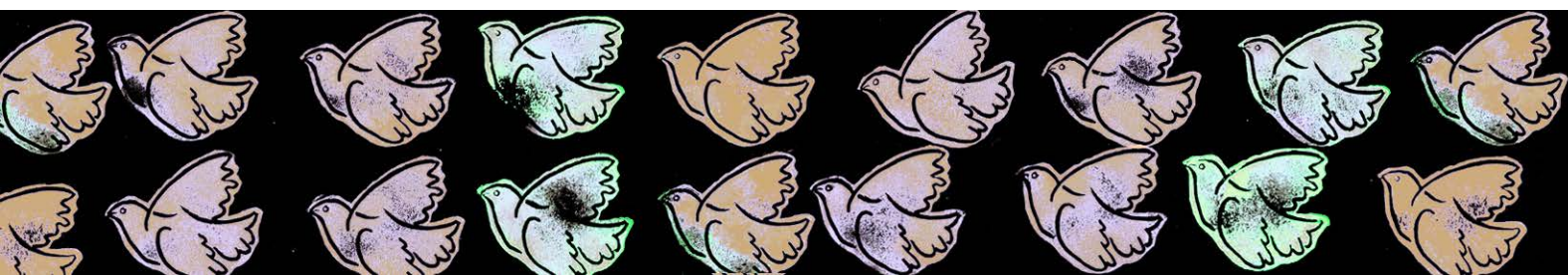


Maria Alejandra Bastidas

 [@itsmariaalejandrastidas](https://www.instagram.com/itsmariaalejandrastidas)

 [@Itsmariaalejandrastidas](https://twitter.com/Itsmariaalejandrastidas)

Venezolana. Vicepresidenta y gerente general de Telemundo Atlanta. Con más de 20 años de experiencia como periodista, María Alejandra es experta en la evolución digital de los medios, el mercadeo y la publicidad en redes sociales; y está altamente comprometida con el empoderamiento de la mujer, y el crecimiento de las latinas en el mundo corporativo y empresarial. María Alejandra es parte de la junta directiva de organizaciones como EME de Mujer de la Cámara de Comercio Hispana de Georgia, HOPE (Hispanic Organization Promoting Education) y Girls Lead. Uniendo su pasión con la visión de apoyar a niñas, jóvenes, mujeres y emprendedores. Bastidas ha estado envuelta en la comunidad latina desde el año 2000 cuando llegó de Venezuela, después de culminar su carrera de Comunicación Social. Vive en Suwanee con su esposo y sus tres hijos.





Un abrazo y una arepita, para curar el corazón

por Gabriela Reyes

Arepita tenía seis años cuando su mamá le dio la noticia de que se mudarían de país. Nunca habían estado en ese país que sería su nueva casa. Los primeros días Arepita experimentó una gran emoción, lo sentía como si iban a unas largas vacaciones. Investigó mucho sobre ese lugar: ¿qué idioma hablaban? ¿Cómo tenían los ojos las personas allí? ¿Qué jugaban los niños? ¿Qué comían las familias? ¿A qué hora salía el sol? ¿A qué hora vería el atardecer? Buscó muchas fotos en internet y todo le parecía muy hermoso. Arepita estaba definitivamente... «Muy, muy feliz» con la noticia de lo que sus padres llamaban «migra... migra... migración», ella había escuchado mucho esa palabra, los adultos la usaban cada vez que uno de sus amiguitos del colegio se iba del país.

Una noche, Arepita estaba acostada imaginando todo lo que haría en ese lugar, pero de pronto aparecieron otras preguntas, y... ¿cuándo vamos a volver? ¿Cuándo vendré a mi



colegio otra vez? ¿Mis abuelos vendrán con nosotros? ¿Y mis primos? Arepita no pudo dormir muy bien esa noche.

A la mañana siguiente le preguntó a su mamá, la Sra. Hallaca. Ella no sabía muy bien qué responder, tenía temor que su hija se pusiera tan triste y temerosa como ella. Para la Sra. Hallaca, migrar era una decisión muy difícil. Dejaba toda una vida construida en su país. Lugar en el que había soñado ver crecer a sus hijos junto a su familia biológica y a sus amigos, la familia elegida. De pronto, todos esos sueños ya no eran posibles. Había que dejar su casa, su trabajo, sus vecinos, su idioma, sus lugares y cosas favoritas.

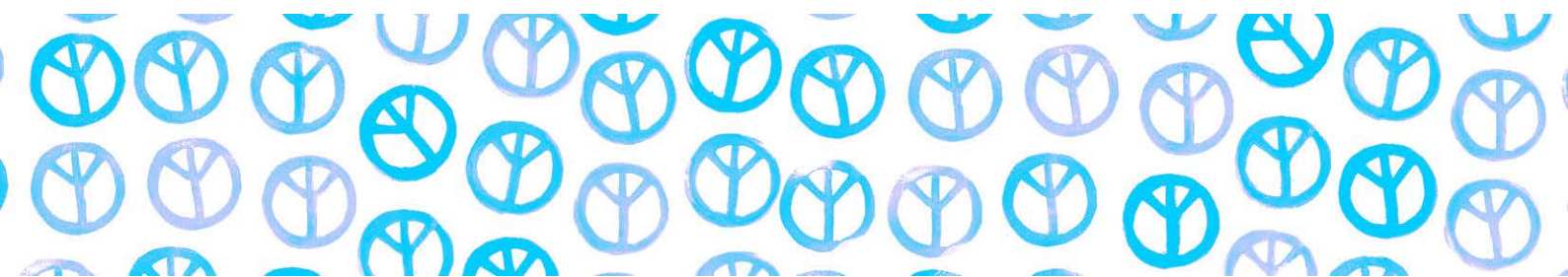
Como ella no sabía qué responderle decidió buscar ayuda. La mamá de Casabe, amigo de Arepita, le había contado que antes de irse del país habían ido al consultorio de la Dra. Canela, una psicóloga que acompañaba a las familias durante todo el proceso de migración.

La Dra. Canela les explicó que la migración en los niños es un proceso doloroso. Dijo que el niño no sólo atraviesa los cambios propios de la migración: duelos, pérdidas, necesidad de aprender un nuevo idioma, incertidumbre, inestabilidad familiar —padres también invadidos por las emociones que suscita la migración para ellos—; además, como si fuera poco, a todo este proceso se suma el momento evolutivo en el que los niños se encuentren. Dijo que los niños pueden sentir miedo, confusión, incertidumbre, tristeza y emoción. Todo mezclado dentro de ellos.

La Dra. Canela también les enseñó que la migración tiene consigo la posibilidad de fortalecer y desarrollar muchos recursos emocionales, y solidificar los vínculos afectivos incluso en la distancia. Habló del concepto de adaptabilidad y resiliencia, que en pocas palabras es la capacidad de manejar adecuadamente las situaciones difíciles, las emociones y los cambios. Pero resaltó que eso no significa no sentir miedo, tristeza, rabia u otras emociones, sino saber que se pueden sentir y es necesario hablarlas y encontrar la manera de procesarlas. Ella dijo: «Digerirlas, como hace nuestra barriga con la comida, el cerebro también necesita hacerlo con las emociones». Arepita pensó que sería como algo que se ha masticado bien, y hace que no le duela la barriga.

La doctora explicó a la Sra. Hallaca que es necesario que el niño encuentre un adulto capaz de acompañarlo, escucharlo y ayudarlo a digerir mental y emocionalmente su trayecto migratorio, a fin de ofrecerle rescate emocional. Y así mismo que sea capaz de apoyarlo y protegerlo.

También les contó que a veces muchos niños viven un evento emocionalmente difícil, pero que no necesariamente ese evento se vuelve traumático. Lo que hace que se haga traumático es que el niño sea ignorado, sea desestimado o incluso que reciba más violencia



frente a lo que está sucediendo en su mundo interior. Es como prestarle una máquina para pensar y sentir, y ayudarlo a metabolizar y procesar lo que el niño sólo no puede. La seguridad, el amor, el cuidado, la confianza y el apoyo que le den los adultos podrán evitar o minimizar los efectos de la situación traumática.

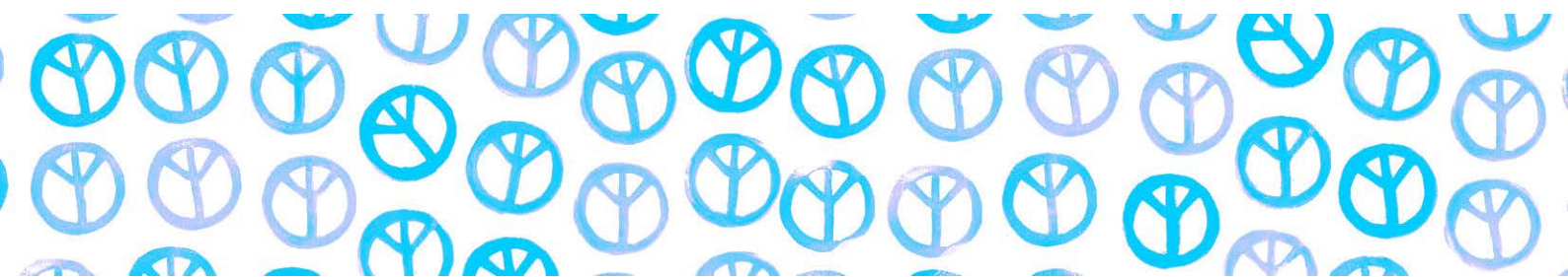
Continuó explicando la Dra. Canela que muchas veces los padres y las madres también tienen una mezcla intensa de emociones, y que es muy beneficioso el que puedan buscar a alguien que los ayude, y de esta manera podrán apoyar a los hijos y a la familia. Dijo que algunas veces esta función de apoyo la puede cumplir alguien más en la familia. Arepita recordó que Casabe le contó que él hablaba siempre con su abuelita y con la Dra. Canela, que ambas lo habían ayudado de manera diferente, pero que las dos lo escuchaban y le traducían las emociones que sentía (algunas que no había sentido antes y no sabía cómo se llamaban).

La abuela de Casabe los entendía muy bien, ella también había migrado cuando era niña. Les contó que había venido en un barco muy grande desde un país muy lejano. Les dijo que desde niña muchas veces pensaba en su país, pero que ya no con la tristeza del inicio sino con la alegría de tener dos países que sentía sus casas. También les explicó que el hogar son los vínculos afectivos que se construyen, más que el lugar geográfico. Por lo que Arepita pensó que tenía muchas casas en el corazón de todos los que amaba, aunque viviera a muchos kilómetros de distancia; y que en su corazón vivían muchas personas, pero quedaba espacio para nuevos amigos.

Finalmente la Dra. Canela le dio recomendaciones a la Sra. Hallaca, sin embargo les explicó que cada niño es diferente, y cada sistema familiar también. Lo principal es dar espacio para hablar y escuchar qué está pasando en el mundo interno de los niños, escuchar sus necesidades y responder a ellas, enfatizó que hay que recordar que «a la manera de los niños, no de los adultos». Destacó que el juego es la vía de expresión y procesamiento emocional de muchos niños.

Cuando llegaron a la casa, Arepita y la Sra. Hallaca hicieron una lista de las recomendaciones que la Dra. Canela les había dicho:

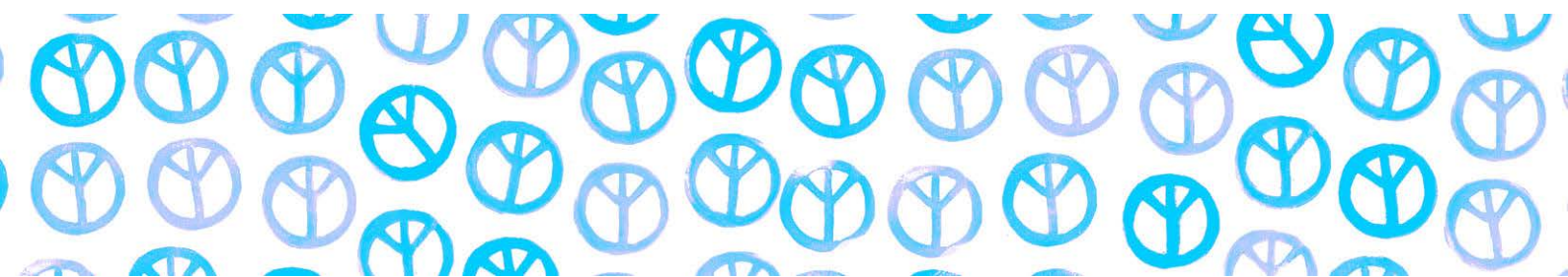
- Es bueno siempre decirles la verdad. Por ejemplo, si es un plan de migración temporal o definitiva: ¿Cuáles son las posibilidades de volver al país de visita en corto, mediano o largo plazo? ¿Cuáles son las características del plan?
- Permitirle a los niños despedirse de los lugares y personas que ellos quieran. Hacer actividades en esos lugares o con esas personas. Incitar, pero no imponer, la creación de actividades y/o rituales de despedida, por ejemplo: intercambio de cartas, un diario donde otros le escriban, fotos, anotar los datos de contacto de quienes ellos quieran, etc. Siempre respondiendo al deseo y necesidad de los niños, no de los padres.
- Ofrecerle llevar consigo algunos de los juguetes u objetos más importantes emocionalmente para ellos.



- Permitirles expresar sus emociones, entendiendo que estas pueden variar de un momento a otro y repentinamente. Aceptar las contradicciones internas y las ambivalencias emocionales.
- No minimizar ni invalidar lo que sienten.
- Brindarles la posibilidad de hablar y preguntar. Ofrecerles vías para el despliegue de su mundo interno tales como jugar, pintar, etc. Incitar la creatividad como vía de expresión y procesamiento emocional.
- Ser honesto en relación a las emociones que también, como adultos, podemos sentir.
- Responder lo que ellos preguntan. No dar información de más, ni tampoco ocultarla.
- Respetar sus tiempos internos. No forzarlos a sentir o actuar de una manera, cuando no están preparados para ella. Por ejemplo, forzarlos a hacer nuevos amigos en el nuevo país... eso tomará el tiempo que ellos necesiten, y no olvidar siempre darles espacio para entender sus tiempos.
- Aceptar que incorporen dentro de sus hábitos nuevas costumbres del país de acogida, tales como uso de palabras, cambios en los gustos alimenticios, juegos, entre otros.
- No culpabilizar ni responsabilizar al niño de la decisión de migración usando expresiones como «nosotros que hemos hecho todo esto por tu futuro» o «no te quejes de tal cosa porque problemas de verdad teníamos en nuestro país»... o similares.
- No forzarlos a mantener costumbres que ya no son parte de su identidad, aunque lo sean de la familia.
- Estar atento a la aparición de síntomas como: tristeza excesiva, terrores nocturnos, aislamiento, problemas del sueño, cambio en el patrón de atención y rendimiento escolar, cambios en el apetito, conductas regresivas como hacerse pipí en la cama, aparición constante de enfermedades. En caso de la presencia de algún síntoma, buscar ayuda especializada.

La Dra. Canela explicó que la salud mental y emocional es tan importante como la física, y que así como todos buscan un doctor cuando sienten un malestar físico, también es importante buscar un psicólogo cuando hay un malestar emocional, en el niño, sus padres y/o en la familia.

Arepita y la Sra. Hallaca entendieron que muchas veces los niños se encuentran en una posición muy difícil porque sienten la obligación de mantener el legado familiar y cultural, a la vez que integrarse a la nueva cultura. Por eso es necesario permitirles fusionar ambas culturas a la manera que ellos quieran y necesiten hacerlo, sin que esto sea vivido como una traición al sistema cultural de la familia, ni como una salida del grupo familiar. La familia se constituye en la diversidad de cada uno de sus integrantes. Esto le permitirá al niño crear



su propia identidad y fortalecer sus recursos internos para su desarrollo como individuo. Desde entonces, ambas trabajan juntas en integrar culturas y han descubierto que la vida tiene un sinfín de sabores para disfrutar.

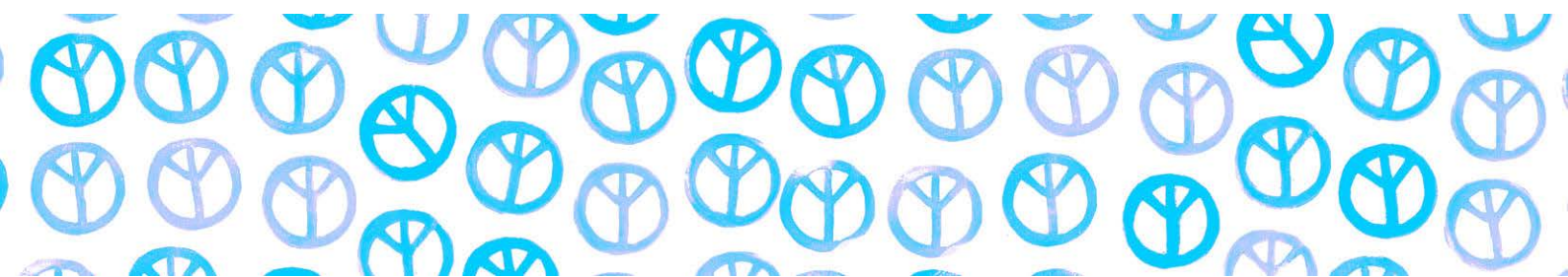
Fue así como Arepita entendió aquello que un día le había contado Casabe. Él, con mucha emoción, le explicó que en su nuevo país desayunaban algo llamado «magdalenas», que era dulce y suave como un bizcocho, pero pequeño como una galleta. A Casabe le encantaba, y le dijo que por mucho tiempo intercambiaba con sus amigos sus tequeños por magdalenas, pero que lo hacía en secreto para que su mamá no se pusiera triste porque le gustaran más los desayunos de su nuevo país. Hasta que un día, la Dra. Canela le dijo que hablara con su mamá para explicarle lo que estaba sintiendo y su deseo de desayunar como sus otros amigos. Cuando Casabe se lo contó a su mamá, a ella se le salieron unas lágrimas (primero pensó que Casabe dejaría de parecerse a la familia, que olvidaría su país), pero en seguida sonrió y entendió que no, que simplemente Casabe había descubierto cosas nuevas que le gustaban de su nueva casa, aunque guardaba en su corazón las que había vivido en el país en el que nació. Y a partir de ese momento, Casabe, siempre que se sentía triste, le pedía a su mamá una magdalena, una arepita y un abracito para el corazón.

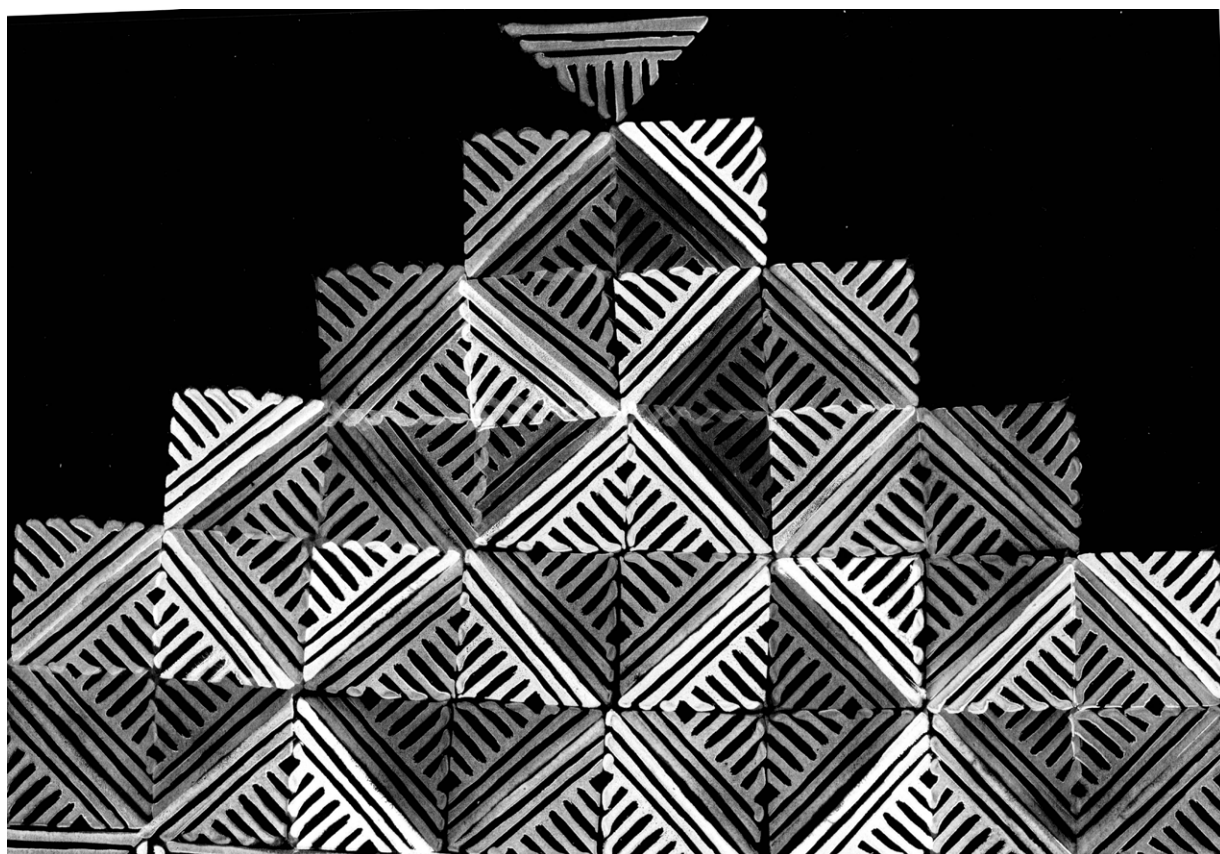


Gabriela Reyes

 @psicofilmanalisis

Venezolana, residente en Los Países Bajos. Psicóloga clínica. Psicoanalista, miembro de la Sociedad Psicoanalítica de Caracas, de la Federación Psicoanalítica de América Latina (FEPAL) y la Asociación Internacional de Psicoanálisis (IPA). Miembro del Comité de mujeres y psicoanálisis (COWAP) de la IPA orientado al estudio de la diversidad de género y sexualidad desde la perspectiva psicoanalítica. Psicoterapeuta de niños, adolescentes y adultos. Psicodramatista. Trabajó por muchos años como psicóloga clínica en el servicio de pediatría en el Hospital Universitario de Caracas (HUC). Fue docente en el postgrado de psiquiatría y clínica mental de la Universidad Central de Venezuela con sede en el HUC, y fue colaboradora docente en el postgrado de Infectología Pediátrica en el mismo hospital. Actualmente trabaja en su consulta, de manera presencial y en línea. Es también cocreadora, junto al chef Franz Conde, de la cuenta @psicofilmanalisis, espacio orientado al análisis fílmico desde la perspectiva del arte, la filosofía y el psicoanálisis.





La neurogastronomía de la arepa que todos compartimos

por Merlín Gessen

Unas semanas antes de conocer este proyecto literario, tenía una conversación con un grupo de neurogastrónomos, en el que analizábamos lo maravilloso de cómo el cerebro puede fijar una memoria utilizando la gastronomía. Uno de los participantes me preguntaba cuál era mi primer recuerdo de una arepa. Inmediatamente traté de viajar al pasado, a un mar de recuerdos, tratando de dar con ese momento tan especial. Reconozco que traté de imaginarme de niño con un pequeño plato lleno de migas de arepa acompañadas de queso blanco y un poquito de mantequilla, o con una arepita frita con su huequito en el centro, rellena de jamón endiablado. Lo cierto es que no puedo dar fe si esos son mis primeras memorias o, simplemente, son recuerdos tribales que compartimos todos los venezolanos y, de tanto escucharlos, me apropié de esas memorias. Puedo aseverar que en el momento en que me vino a la mente esa imagen, sentí una profunda sensación de felicidad y de

mimo, mi mente me trataba de ubicar en la barra de la cocina del apartamento en donde vivía cuando era muy niño.

En la conversa, mi amigo me dice: «Yo sé cuál es mi primer recuerdo comiendo arepa, porque de alguna u otra forma lo compartimos todos los venezolanos; es uno de los recuerdos más alegres que podemos compartir y que, a su vez, forma parte de nuestra idiosincrasia». Ante esta suposición, yo le pregunto: «Veamos cuál es ese recuerdo según tú». A lo que me responde: «La arepita envuelta en papel de aluminio que te comías en el recreo de preescolar». Puedo asegurarles que cuando me dijo eso, sí pude verme sentado en el piso abriendo mi lonchera de latón, de superhéroe, destapando el papel de aluminio apretado, viendo esa arepita sudada, fría, ligeramente acartonada, con un característico olor concentrado luego de horas de haber sido preparada. Cerré los ojos y pude sentir el placer de darle un primer mordisco, con mucha fuerza, arrancándole un trozo, que disfrutaría antes de correr en la pequeña cancha.

Mi amigo estaba muy contento al confirmar su teoría de que yo también compartía esa experiencia, y con tantos otros. Lo que ocurrió después fue muy interesante, nos sentamos a analizar un poco lo particular de esta memoria y lo asombroso que puede ser disfrutar un momento tan divertido a pesar de que la comida sea horrible. ¡Sí, horrible! Te lo explico, cuando hacemos referencia a una arepa, nos encanta que esta sea perfecta, por ejemplo, una asada debería ser tostadita por fuera, esponjosa y humeante por dentro al momento de abrirla; si fuese una frita, pues que tenga un color ligeramente acaramelado, con una capita abombada que al tacto se resquebraja para develar un interior ligeramente compacto. Pues bien, cuando la envolvemos en papel aluminio para pasar guardada unas horas antes de que pueda ser disfrutada en el recreo, esta sufre profundamente, pierde humedad, la corteza se pone dura, la masa se vuelve compacta, su sabor se acidifica ligeramente, es una suerte de arepa sancochada por el calor. Es horrible. Sin embargo, bastaría con preguntarle a cualquier padre moderno por qué les envían este desayuno a sus hijos al colegio, a sabiendas del pésimo resultado que de ahí surge, y la mayoría respondería: «Es que así me la mandaba mi mamá, el sabor de esa arepa es único, me llena de mucha emoción y quiero que mi hijo sienta lo mismo».

En el mundo de la neurogastronomía aplicada, sabemos que existen tres grandes razones de por qué comemos como comemos. La primera y más obvia es para tener energía; la segunda, por el placer físico y sensorial de disfrutar, sentir cada bocado; y la tercera —que a mi parecer es la más desconocida y poderosa de todas— es que comemos como comemos para tener identidad, dado que las memorias que determinan quiénes somos, se dan en la mesa. En los últimos años, la evidencia científica nos ha revelado que los recuerdos más importantes de nuestra vida quedan fijados en nuestra mente gracias al sentido del gusto y del olfato, término que se conoce como «fenómeno de Proust». Esto se correlaciona con el aumento de la capacidad de activar nuestra memoria a largo plazo cuando estamos



compartiendo la comida con nuestros familiares y amigos. Léase que la memoria de largo plazo solo se activa si estamos acompañados, comer solo no activa el mecanismo.

Pongamos en contexto a esa «deplorable» arepa envuelta en papel de aluminio. Tenemos a un niño que ha pasado ya un par de horas en una jornada académica siguiendo instrucciones, obedeciendo a sus docentes, utilizando grandes recursos energéticos o calóricos para aprender nuevos conceptos. En el momento en que se acerca la hora del receso, el cerebro de ese niño ya empieza anticipar que es hora de llenar su tanque de combustible. Lo hará durante un momento en el que tendrá libertad para jugar con sus amigos, y la mente sabe que la capacidad para aprender a socializar y estrechar los lazos de amistad es trascendental. Este proceso de anticipación es determinante para disfrutar de cualquier alimento; piensa por un momento si alguien te invitara a una «arepa party» con múltiples tipos de rellenos, y los organizadores llevaran días anunciando esta actividad ¿Cuán ansioso estarías minutos antes de llegar a la celebración?

De vuelta con el niño, éste toma su lonchera, la abre entre risas con sus compañeros y, sin pensarlo mucho, le da un mordisco glorioso, siente el relleno con intensidad, mientras todos comparten el mismo ritual. El cerebro tribal reconoce que ese es un momento importante en el que las habilidades de interactuar con otros se encuentran en su máxima expresión, respondiendo con grandes cantidades de hormonas de felicidad como la serotonina, dopamina y oxitocina. Esto ocasiona que la experiencia sea privilegiada y etiquetada como una memoria trascendental, por lo que sumará a los hechos que están ocurriendo un matiz emocional en el que se hace manifiesto el amor de la madre que prepara el desayuno, la relación maravillosa con sus amiguitos, y la admiración y cariño que siente por sus maestros. Con toda esta carga, el papel de aluminio se transforma en una envoltura de regalo y su interior es un obsequio poderoso, es la llave de un cofre lleno de tesoros.

Una arepa no es solo una arepa, un relleno no es solo un relleno. Cada vez que iniciamos el ritual de hidratar la harina, amasarla hasta que tenga una consistencia suave, darle esa forma redonda característica y llevarla a la fuente de calor, para luego abrirla, limpiar el exceso de masa del cuchillo en el borde del plato, untarle un poquito de mantequilla y rellenar con el sabor de nuestra preferencia; todo esto es un proceso que la mente de cada venezolano ha aprendido a privilegiar, en el sentido que —consciente o inconscientemente— en el fondo estamos buscando traer al presente momentos que nos hacen sentir seguros, amados, consentidos y, sobre todo, llenos de identidad.

Cada vez que leo o escucho a alguien defendiendo la nacionalidad de una arepa, lo que está defendiendo no es si es venezolana o no, lo que hace es defender momentos que —para cada uno de nosotros— significan mucho más de lo que nadie podría imaginar. Cuando vemos una arepa, no vemos un alimento, sentimos la mano cálida de nuestra madre en nuestra espalda diciéndonos buen provecho, aparecen los domingos familiares,



recordamos las fiestas y rumbas de madrugada, las conversas a la hora de la cena después de un largo día de trabajo, las «balas frías» antes de la jornada laboral, vemos, sentimos y oímos historias, vivimos nuestro tricolor. Una arepa es mucho más que una arepa, es un símbolo que nos hace sentir un profundo amor hacia lo que somos.



Merlin Gessen

 @merlingessen

 @neurogastronomo

www.yosoyneurogastronomo.com

He dedicado mi experiencia a crear, desarrollar y conceptualizar la Neurogastronomía Aplicada, y a cómo aplicarla a la vida de cada una de las personas y empresas que forman parte de mi trayectoria profesional, manejando el norte hacia la gestión humana.

Graduado en Gerencia de Hoteles y Restaurantes, y en Turismo, en Algonquin College en Ottawa, Canadá. Presidente de la Asociación Venezolana de Neurogastronomía. Director del Instituto de Neurociencias de las Américas y de NeuroFood Consulting Group, y pionero en Latinoamérica en Neurogastronomía Aplicada, publicó el primer libro sobre este tema en el año 2021. Es miembro honorario de la Asociación de Chef, Cocineros y Afines de Venezuela. Se especializa en crear experiencias de consumo multisensoriales y multiemocionales con la intención de garantizar y aumentar la satisfacción de los participantes. Además es un comedor de arepas, cazador de recuerdos y alquimista de sabores.





Esquivas arepas de una infancia en Maracaibo

por Jacqueline Goldberg

En la cocina de mi infancia la arepa no la tuvo fácil.

Surcó contradicciones, recovecos, contiendas multiculturales.

Jamás vi a mi mamá, hija de polacos, intentando una arepa, pero le encantan.

Mi papá era francés y partía del principio de que el maíz era alimento exclusivo para cerdos y gallinas. Le costó adecuarse a ese extrañamiento de la coquinaria criolla y a no decirlo en voz alta. En casa comía arepas casi obligado, pero disfrutaba las ajenas e invariablemente La Reina pepiada.

En medio de ese batiburrillo, quienes hacían las arepas de la familia eran señoras colombianas que ayudaban en las labores domésticas. Las preparaban desde la modorra y la persuasión, con fórmulas propias, embaladas en lugares tan sonoros y distantes

como Bucaramanga, Cali, Popayán, Sincelejo. Aunque llevaban años en tierras zulianas, no terminaban de acostumbrarse a las masas robustas, con rellenos que podían ser tan básicos como queso palmito y diablito o muy ocasionalmente un triángulo de Camembert, exquisitez que a mi papá devolvía a su París natal.

Maracaibo aportaba sus sobresaltos.

Algunos viernes en la noche íbamos a Tostadas El 25, donde mi hermano y yo pedíamos una arepa con queso Cebú y un cuartico de leche. Tuvieron que pasar muchos años para que, viviendo en Caracas, dejara de mencionar la marca Quesera regional y aprendiera a solicitar queso de mano. Perdí la cuenta de los mesoneros que me miraron como a una extraterrestre.

La comida callejera de mi tierra tiene entre sus emblemas varias arepas que poco comí porque son para estómagos de acero. Está la Cabimera, cortada en triángulos, lleva encima jamón, queso, vegetales, salsa y huevo duro; la Tumbarrancho es rebozada y rellena con queso, mortadela y lo que proponga la imaginación; la Agüita e sapo, es frita, rellena con jugoso pernil y queso.

Por la cercanía con el estado Falcón se dejaban colar en nuestra mesa arepas peladas que un amigo traía de viajes a Coro o Judibana. Recuerdo su consistencia rústica, su sabor a cal, emparentado con el de las tortillas mejicanas.

Por razones prácticas, en Maracaibo siempre se consiguieron arepas precocidas, de factura casi industrial. Venían en un envoltorio plástico que dejaba ver su sudor o quizás sus lágrimas. Por lo general insípidas, como sancochadas con prisa y desencanto.

Regresar de la playa era hacer una parada obligada en El Gato Negro, taguara en la zona del mismo nombre, vía El Moján, donde el acompañamiento de carnes eran unas arepas amarillas y tostadas, con las negras marcas de las brasas y un sabor que nadie era capaz de reproducir en la ciudad. No pocos domingos mi mamá y yo, antojadas, hicimos que mi papá condujera hasta allá solo para buscar aquellas arepas de la extrañeza.

De una Semana Santa en Cartagena llegó a casa el gusto por las arepas de huevo. Recuerdo que perdimos el avión y debimos regresar por carretera. En un pueblo nos rodearon con bandejas repletas de aquella delicia hasta ese instante para mí impensable. Cuando expliqué a María mi recién nacida fascinación, me miró con espanto: prepararlas exige una doble fritura, tiempo y manos refractarias al calor.

Aquella infancia mía, de arepas nunca rutinarias, me hacen valorar hoy como nunca el popular platillo venezolano. Para mí sigue siendo festivo, de desayunos lentos, cenas ceremoniosas, comensalidades del afecto. Eso contribuyó a que jamás aprendiera a prepararlas. Pongo mis manos temblorosas como excusa y dejo a otros el rito de su esquivia y preciosa redondez.





FOTO: UMAR TIMOL, IOWA 2018

Jacqueline Goldberg



@jacgoldberg

<http://jacquelinegoldberg.blogspot.com/>

Nací en Maracaibo, Venezuela, el 24 de noviembre de 1966. Desde comienzos de los años noventa mi trabajo discurre entre la literatura y el periodismo. En más de una treintena de libros abarco la narrativa, la poesía, la literatura infantil, el reportaje, el ensayo y el género testimonial. Soy Doctora en Ciencias Sociales y Licenciada en Letras. Mi trabajo literario aparece incluido y reseñado en antologías en más de quince países. En 2018, representé a Venezuela en la Residencia de Otoño del International Writing Program de la Universidad de Iowa. Entre sus más recientes libros celebrados se encuentran el libro infantil *Pitchipoï* (Tragaluz Ediciones. Medellín, 2019), reconocido con el Premio Fundación Cuatrogatos 2020 (Miami, EE.UU); y la Mención Especial: Propuesta Editorial (categoría libros infantiles) del Premio Los Mejores Libros 2020, que otorga el Banco del Libro en Venezuela. Así mismo lo fue, su poemario *Limonas en almíbar* (Oscar Todtmann Editores, Caracas, 2014) con el Premio Tenedor de Oro a la Publicación Gastronómica 2015, Mención Especial de Jurado, que otorga la Academia Venezolana de Gastronomía; y su reconocida novela *Las horas claras* (2014) con el XII Premio Transgénico de la Sociedad de Amigos de la Cultura Urbana (Venezuela, 2012); el Premio Libro del Año de los Libreros Venezolanos 2014; y la Medalla Internacional de Narrativa Lucila Palacios (2014).





SURAMÉRICA

Venezuela



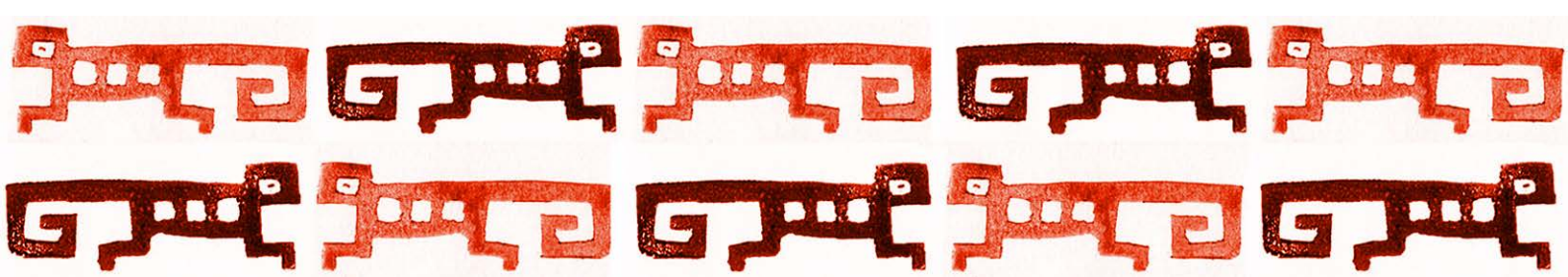
Aproximación a la gastronomía venezolana

por Rafael Cartay

Una de mis aficiones desde hace muchos años es la de leer libros sobre gastronomía, y no tanto la de leer libros de cocina, a los que me acerco por razones utilitarias, como cuando deseo reproducir una receta un día que quiero pasar el tiempo conmigo mismo.

Los recetarios de cocina son códigos escritos que corresponden a acciones y procedimientos culinarios que congelan una imagen en el tiempo, como si le hubiésemos tomado una fotografía. Son bellos, pero apenas hablan. Los libros sobre gastronomía son, en cambio, relatos históricos llenos de emoción y de misterio que narran todo lo que sucede afuera de tu cuerpo. Te cuentan acerca de los esfuerzos que mucha gente hace para crear el alimento, cosecharlo, distribuirlo, negociarlo, ingerirlo y simbolizarlo, muchas veces de manera conflictiva y asumiendo grandes riesgos. Por un buen libro de historia de la gastronomía, digamos francesa —la cocina más refinada del mundo—, transitan personajes novelescos que actúan en las lujosas cocinas de los palacios o de las modestas cabañas del campo o de los incómodos apartamentos de las viejas ciudades de abolengo. Se mueven como si estuvieran actuando en una obra de teatro, tratando de encontrarle algún sentido a la vida a través de ese mundo competitivo, impreciso y mágico de fuegos, olores y sabores que es la cocina, y que te lleva a una suerte de túnel de la memoria donde terminas descubriendo, a través de la comida, lo que verdaderamente eres.

El problema es que ahora los libros de gastronomía se parecen cada vez más a los libros de cocina. Lo digo porque acabo de leer un libro sobre gastronomía francesa que se reduce a mostrar la cocina como si fuera un supermercado, donde te enseñan solo ingredientes organizados en los anaqueles de una biblioteca, o en la despensa de un hogar o en las bodegas de un restaurante. De allí salen transformados, casi misteriosamente, en comidas y bebidas para calmar el hambre o satisfacer el hedonismo del comensal. En ninguna parte aparece la geología y la geografía, la mano creadora de Dios, o la cultura, la mano transformadora, creadora o destructora del ser humano. En parte alguna de ese libro del que hablo, vi la economía y la tecnología de la vida material, ni la vida emocional de los personajes que se afanan en los campos, los ríos y el mar para producir los ingredientes, ni tampoco la ansiedad de los cocineros para recrear las cosas del mundo componiendo platillos y bebidas que son tan importantes para nutrir nuestro cuerpo, nuestro espíritu y nuestra alma. Por más que me esforcé, no pude descubrir señales de la vanidad desproporcionada de la que han hecho gala algunos personajes imprescindibles en la historia de la gastronomía francesa como Antonin Careme. Ni tampoco encontré el afán organizador del gran maestro que fue Auguste Escoffier, pendiente de hasta el más mínimo detalle en la cocina. Ni de la



generosidad y compromiso social de Alexis Soyer. Ni de la perseverancia obsesiva de esos grandes creadores que fueron Fernand Point o los hermanos Troisgros o Paul Bocuse. Ni de soñadores impenitentes e iluminados como Alain Passard, Michel Bras o Jöel Robuchon. Esos libros son, ahora, simples catálogos ilustrados con bellas fotografías de ingredientes y de preparaciones culinarias organizadas por regiones gastronómicas. Y nada más.

De esa manera, el mundo de la gastronomía se ha convertido en un relato plano, predecible y lleno de simplificaciones excesivas. Plano, porque se presenta como un alegato insulso en el que cada quien sostiene que su gastronomía es única, incomparable e insuperable, en suma, la mejor del mundo. Es, además, predecible porque está atollada en el pantano de las lealtades, los afectos y los elogios desmesurados, y de la inversión de capital en los grandes decorados. Y, al final, todos los estilos gastronómicos terminan siendo descritos de la misma manera: una lista de ingredientes usados habitualmente en la cocina, y otra lista de comidas y bebidas que de allí salen. Esos libros de recetas y esos libros de gastronomía son como manuales de instrucciones o catálogos de almacenes caros, llenos de recetas impersonales y de origen desconocido, como si estuvieran muertas o congeladas en las prisas de la cotidianidad y de la vanidad humana.

El lingüista lituano Algirdas Julius Greimas (1917-1992) desarrolló, en sus estudios de semiótica estructural, el concepto de «modelo actancial». Su modelo es una estructura simplificada de los actantes (o actores) que asumen ciertos roles en un relato o texto. Esas relaciones obedecen a una sintaxis narrativa que también cumple una función. Aplicando ese modelo se puede escribir o analizar un cuento literario. Jugando, quizás para distraerse, Greimas lo aplicó alguna vez para definir una sopa. Una sopa es una suerte de relato culinario compuesto por una serie de relaciones de actantes, en este caso de ingredientes que juegan unos roles determinados dentro del relato «sopa», y que cumplen una función nutricional y restauradora del cuerpo (de allí viene, por ejemplo, la palabra «restaurante»). De tal manera que una sopa puede ser reducida a una ecuación matemática. Por ejemplo, $So = A + V + Co$, y que puede ampliarse agregando Ca . En donde So es sopa, A agua, V verduras, Co condimentos y Ca las diferentes clases de carnes que algunos agregan a la sopa para hacerla más sustanciosa. Basta que uno combine los miembros de esa ecuación para que surja la sopa.

En la ecuación matemática de la sopa no aparece, desgraciadamente, por ninguna parte el signo Si de símbolo. Sin ese signo, la sopa sería solo agua caliente coloreada y condimentada, un relato plano, y en cierta manera carente de sentido si se interpreta desde el seno de una cultura, que es donde nace y se hace la cocina. Comer o nutrirse va, en realidad, mucho más allá de lo que sucede en una cocina, pues constituye una acción humana y la manifestación social de una cultura. Supera el simple hecho de obtener e ingerir unos alimentos para saciar el hambre, pues uno consume, a la vez, nutrientes, medicamentos y símbolos.

Pecaría de ingenuo si, entonces, reduzco la gastronomía venezolana a las dos listas de las que hablé: una de ingredientes y la otra con los platos y bebidas del corpus culinario.



Y luego las insertara en un mapa dividido en regiones gastronómicas o en estados político-administrativos, pretendiendo que los sabores pueden ser represados por una frontera. Eso está medianamente bien, y lo he hecho varias veces a lo largo de mi carrera como escritor urgido por las prisas de la Academia. El problema es que ahora me cuesta hacerlo. Ahora sé que la lista de ingredientes no es el resultado del simple azar, sino de una «decisión» de la naturaleza que nos legó una biodiversidad en grado extremo: Venezuela es uno de los 17 países megabiodiversos del planeta. Una decisión de la naturaleza que creó un paisaje natural, y que el ser humano que ha venido moldeando ese territorio, muchas veces con grandes dificultades, terminó por convertirlo en un paisaje cultural y en un capítulo indisoluble de su historia social. Y aún más, al ocuparlo y amarlo, los que hemos vivido en ese territorio venezolano, terminamos por convertir ese territorio en «terruño», haciéndolo una continuación de nuestro espíritu, cubriéndolo con las capas invisibles e intangibles de la tradición, la convivencia y la solidaridad humana. Con tales cuidados, ese espacio se nos volvió identidad y patrimonio. Ese corpus culinario y esa gastronomía que ahora nos cohesiona adentro y nos visibiliza afuera, representándonos, es el resultado de una intensa relación conflictiva y consensuada de indígenas, españoles y canarios, afrocaribeños, italianos, portugueses, franceses, colombianos, chinos, árabes, y de otros grupos étnicos que se integraron aportando su cultura, sus costumbres y su historia. Y es también el resultado de nuestro acontecer sociopolítico, económico y cultural, en el que hemos transitado por los cambios de lo rural a lo urbano, y de la economía agropecuaria a la renta petrolera.

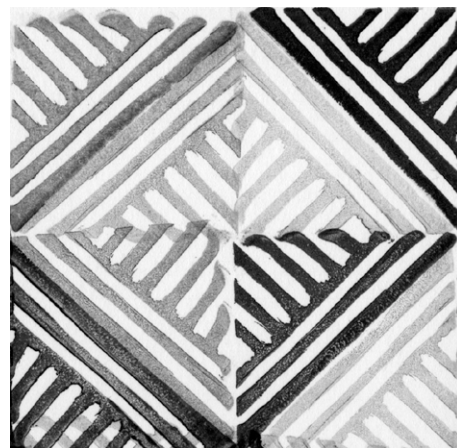
La mayoría de los ingredientes, fundamentos de nuestras cocinas regionales, proceden de ese terruño, de esa diversidad mostrada por la geología, la geografía, la ecología, la economía, la antropología, la historia y la cultura. Esos elementos se combinan y articulan, un poco arbitrariamente, en regiones gastronómicas relacionadas entre sí y derivadas de ecosistemas humanizados —conjunto de organismos bióticos y abióticos que presentan interrelaciones e interdependencias entre sí y con el medio ambiente físico que comparten, y que se relacionan con una cultura—, que conocemos como las regiones geográficas de costa, llano, montaña, selva, o región metropolitana, tal como sucede en Venezuela.

He recorrido con todos mis sentidos alertas y maravillados esas regiones y esos estados, y he guardado una memoria gustativa de sus delicias, que forman parte de mis preciadas pertenencias inmateriales que cargo conmigo para todas partes donde he vivido: como el queso de mano, la carne asada y el picadillo de los llanos, los mojos y los ajiceros trujillanos, los pescados fritos y los casabes de la costa oriental, la «pata de grillo» y el suero larenses, la pisca y los pastelitos andinos, los panes dulces de Lara y Táchira, el queso de crineja y los sancochos de pescados de río de las zonas del sur, las arepas rellenas y el pabellón criollo de Caracas, los golfeados y las cocadas de Vargas, las cachapas y el cochino frito aragüeños, la polenta de Montalbán en los altos carabobeños, el pastel de chucho y las empanadas de cazón de la isla de Margarita. Y de todas partes, las arepas en sus distintas formas y elaboraciones, y ese combo navideño que nos entrega los sabores de la patria en un solo



plato: la hallaca, el perrito de cochino, el pan de jamón, la ensalada caraqueña, que se completa con un dulce de lechosa y cabello de ángel, y el inolvidable ponche crema.

De esa diversidad biológica y de esa diversidad cultural de las comunidades culturales vienen esos ingredientes que transformamos en esa obra singular que denominamos «cocina venezolana». Esos ingredientes, que vemos como productos sin historia, llámense maíz, yuca, arroz, plátano, papa, caña de azúcar, cacao, café, caraotas y frijoles, ocumo, ñame, batata, ají dulce, onoto, verduras, hierbas aromáticas, y las variadas frutas de temporada, y las diversas carnes: res, pollo, cerdo, chivo, pescado; tienen, sin embargo, rostros, nombres y toponimias, y son el resultado de sueños, fatigas, sufrimientos, que llamamos o ignoramos.

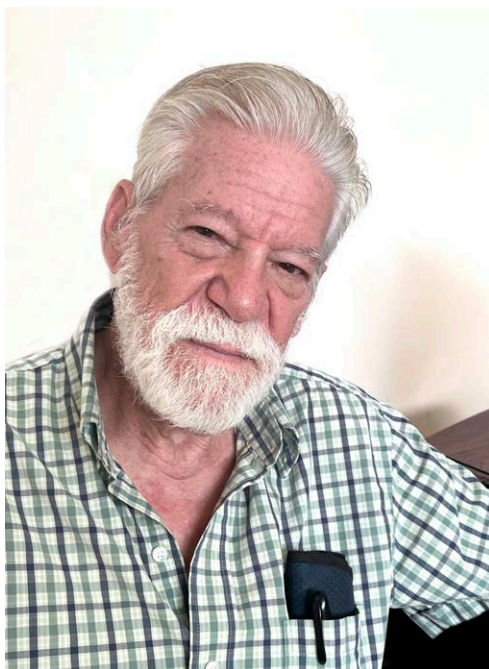


De la cocina del hogar, de las manos de nuestras madres y abuelas, o de los espacios públicos de restauración, a cargo de nuestras cocineras populares y de cocineros profesionales, salen esos platos y bebidas que nos han mantenido con vida y han sustentado los sueños que hemos tenido, y han alimentado lo que somos como comunidad venezolana: arepas y sus rellenos, pabellón criollo, hallaca y bollos envueltos en hojas, empanadas, pastelitos, cachapas, tequeños, asado negro, chivo en coco, pescado frito con patacones, carne asada, «palo a pique», bollos pelones, albóndigas en salsa, arroz con pollo, el pan de jamón, el casabe. O los suculentos hervidos de gallina, los cruzaos, los sancochos de pescado, la sopa de caraotas negras o de plátano verde, el picadillo llanero o la pisca andina. O los deliciosos quesos: de mano, de palmito, de telita, de trenza, guayanés, de año y los diversos quesos frescos, blancos. O los dulces de lechosa, de higo, de icaco, o de cabello de ángel, o la jalea de mango. O bebidas como la chicha de maíz o de arroz, el ron, el cocuy, la cerveza, el ponche crema, el guarapo de caña, el agua de panela, la cocada.

Gracias a esa prodigiosa naturaleza que tenemos y a esos saberes ancestrales que hemos acumulado, hemos dotado de sentido a una comunidad imaginada e imaginaria que llamamos Venezuela. Gracias a esa energía, salida del campo, del mar y del río, del taller artesanal y de la fábrica. Y también de la cocina. Y de la solidaridad de nuestra gente, hemos acopiado fuerzas para construir nuestra identidad, valorizar nuestro patrimonio cultural, y superar y continuar superando todas las adversidades que hemos vivido a lo largo de nuestra accidentada historia.

En medio de la adversidad, en vez de vestarnos de tristeza, de desaliento y de derrota por tanta pérdida sufrida; hemos decidido, sabiamente, mostrar nuestro talento y nuestra cara amable al mundo a través de la comida. Este libro muestra de cuerpo entero lo que verdaderamente somos los venezolanos: un pueblo ingenioso, resiliente y combativo que se siente orgulloso de su sabrosa gastronomía.





Dr. Rafael Cartay

 @rafaelcartay
www.rafaelcartay.com

Compartir mis apreciaciones sobre el reto que significa ser un cocinero, acompañarlo en su búsqueda detrás de los fogones y fuera de la cocina, para mantener viva, en cierta manera, la llama del sueño de tantos jóvenes cocineros, ha moldeado, y justificado, el sentido de mi vida como escritor.

Nace en Barinas en 1941. Profesor jubilado de la Universidad de los Andes (ULA) en Mérida, Venezuela. Rafael Cartay es referencia en la gastronomía venezolana, y especialista en Historia de la alimentación, además de doctor en Ciencias Sociales (EPHE-Université de Paris I-Panthéon-Sorbonne, Francia, 1976). Miembro del Consejo Fundador del Centro de Investigaciones Agroalimentarias (CIAAL) de FACES-ULA, y director del CIAAL durante 1996-2000.

Autor de más de sesenta libros en el área de Historia económica, Socioantropología e Historia de la alimentación, entre los que mencionamos: *“Un Mundo en su Taza. El café en Venezuela”* (Edit. Exlibris, 1997); *Diccionario de Cocina Venezolana*, (Editorial Alfa, 2016); *Historia de la alimentación del Nuevo Mundo*; *La mesa de la meseta: Historia gastronómica de Mérida*; *El pan nuestro de cada día, crónica de la sensibilidad gastronómica venezolana*; *Tecnología culinaria doméstica en Venezuela, 1820-1980*. Algunos de estos libros están disponibles por Amazon. Entre los premios recibidos se encuentran el Premio Gourmand World Cookbook Awards 2006 - Mención especial del jurado al mejor diccionario de cocina; el Gran Premio Tenedor de Oro 2011 de la Academia Venezolana de Gastronomía (AVG). En 2012, ganó el primer concurso de ensayo de la AVG, con el texto *Cocina y gastronomía afrovenezolana*; y fue cogalardonado con el Premio Nacional de Nutrición (Caracas, 1994).





Asociamos lujo con productos costosos e inalcanzables...

Pero al final el lujo no es algo más que lo que para ti da felicidad, tranquilidad, paz, confort.

Y eso volcado a la gastronomía debería ser igual.

Asumimos que es más elegante un bowl de fina plata con hielo y una hermosa lata de caviar de Beluga, en vez de un filete fresco de sardina hecho a las brasas o frito...

Valoramos mucho más un corte de carne wagyu 100% sangre japonesa asada en brasas niponas, en vez de un pan milenario que no sólo ha alimentado por años, sino que además se ha convertido en el símbolo de nuestra idiosincrasia...

Y así podríamos hacer una lista enorme de productos, ingredientes y preparaciones sobrevaloradas, cargadas de precios ridículos, y de otros tantos menospreciados asociados con pobreza y bajeza cultural.

¡Nada más alejado de la realidad!

En un mundo cargado de inmediatez y exposición, nos olvidamos que al partir no llevaremos nada de todas esas posesiones y objetos que acumulamos durante nuestro pasar por él, pero sí lo vivido, amado y disfrutado.

Entonces, lo más lujoso será salud y tiempo.

Tiempo para vivir, para comer, para amar y sentir.

Tiempo libre,

tiempo de ocio,

tiempo de ocupación,

tiempo lleno de goce y con seres amados.

Y de seguro esos pequeños detalles alimenticios que generaron recuerdos, además de pancitas llenas, serán los que atesoraremos hasta que llegue el día de partir.

Entonces, ¿por qué no unir dos elementos «sencillos y no tan valorados» para revalorizarlos?, y que demuestren lo que somos, lo que comemos y apreciamos.

Y así decidí hacer una arepa que fuese de sardina, rellena de sardina, con tope de sardina y que además fuese atractiva para presentar, comer y, ya que estamos en tiempos de redes sociales, iinstagramear!



Arepa de *Sardina*

por Federico Tischler



Paté de sardina

50 g de aceite de oliva extra virgen
20 g de sal *coarse* Kosher
500 g de espinazos y cabezas de sardinas
100 g de cebolla blanca
50 g de ajo blanco pelado
100 g de hinojo fresco
100 g de ajoporro fresco
500 g de vino blanco
20 g de sal *coarse* Kosher
5 g de semillas de *coriander*
2 g de semillas de comino
10 g de cilantro fresco

- Se lavan bien los espinazos y cabezas de sardina con agua helada retirando cualquier resto de sangre, y dejándolos reposar en agua fría por algunos minutos.
- En una sartén grande y de fondo pesado se saltean los vegetales junto el aceite de oliva, hasta dorar. Se agregan los espinazos y cabezas de sardina, y se siguen dorando. Se cubren con el vino blanco y se deja cocinar hasta casi evaporar todo el líquido.
- Se tuestan las semillas de *coriander* y comino hasta conseguir que los aceites esenciales generen su mejor aroma.





- Se procesan en licuadora con todos los ingredientes hasta lograr un paté suave y cremoso. Se rectifica la sazón. Y se deja reposar en nevera hasta su uso, cubriéndolo con papel film para evitar que salga una costra en su parte superior.



Arepa de sardina (masa base)

- 700 g de masa de maíz fresca
- 15 g de sal *coarse Kosher*
- 20 g de ají dulce seco molido
- 50 g de ají dulce fermentado
- 350 g de paté de sardinas frescas

- Se lava bien un kilo de maíz desgranado con piel, hasta que el agua salga limpia. Luego se coloca en una olla de acero con fondo pesado junto con 25 gramos de sal marina, 30 gramos de cal viva y 2.5 litros de agua fresca.
- Se cocina a fuego alto hasta hervir por una hora, removiendo de vez en cuando para evitar que se pegue en el fondo. Una vez esté al dente el maíz, se baja del fuego y se deja enfriar en la misma olla con el agua de cocción. Cuando esté frío, se escurre y lava nuevamente hasta que salga limpia el agua.
- Se estira sobre una tabla para picar donde se les quita la punta negra a cada grano y se aplastan para quitarles la piel. Se enjuaga nuevamente.
- Se regresa todo el maíz a la olla, donde cubrimos nuevamente con agua fresca, se lleva a hervor y se cocina 20 minutos más. Se retira del fuego y se deja enfriar en la misma agua de cocción. Se lava y se escurre.
- Se muele finamente hasta lograr una masa homogénea.
- Se agregan los demás ingredientes hasta lograr una masa lisa y suave. Se deja reposar por algunos minutos. Se forman las arepas del tamaño deseado.
- Se sellan en una sartén o budare a temperatura media hasta lograr que ambas caras estén tostadas y crujientes. Se reposan.
- Posteriormente, se calientan en un sartén o budare donde freiremos o asaremos hasta estar completamente cocidas.





Salsa roja criolla

20 g de aceite de oliva E.V.
10 g de sal *coarse kosher*
500 g de cebolla blanca
500 g de pimentón rojo
500 g de tomate pelado
100 g de ají dulce
50 g de ajo blanco pelado
500 g de ajoporro fresco
50 g de salsa inglesa *Worcestershire*
10 g de tallos de cilantro
2 g de semillas de *coriander*
50 g de papelón rallado

- Se lavan bien todos los vegetales, se cortan en trozos parejos.
- Se sofríen todos los vegetales junto con el aceite de oliva extra virgen hasta lograr que se suavicen sin dorarse. Se incorporan el resto de los ingredientes y se cocinan hasta obtener una pasta suave y cremosa.
- Se pasa todo por un colador de malla fina y se rectifica la sazón. Se reserva.

Para el montaje de la arepa:

- Se fríen las arepitas hasta dorar. Se escurren.
- Se coloca una cucharadita de la salsa criolla como *topping* sobre la arepa frita.
- Sobre el *topping* continúa con un filete fresco de sardina recién frito, sólo pasado por harina de maíz para hacerlo más crocante. Luego de frito y crujiente, se sazona con sal, pimienta negra recién molida y ralladura de limón amarillo.
- Se termina con una ensalada fina y crujiente de cebolla morada, ají dulce e hinojo, todo cortado finamente y reposado en agua helada. Se sazona con tallos finamente cortados de cilantro, ralladura de limón amarillo y verde, y algunas pequeñas hojas de brotes de cilantro fresco.

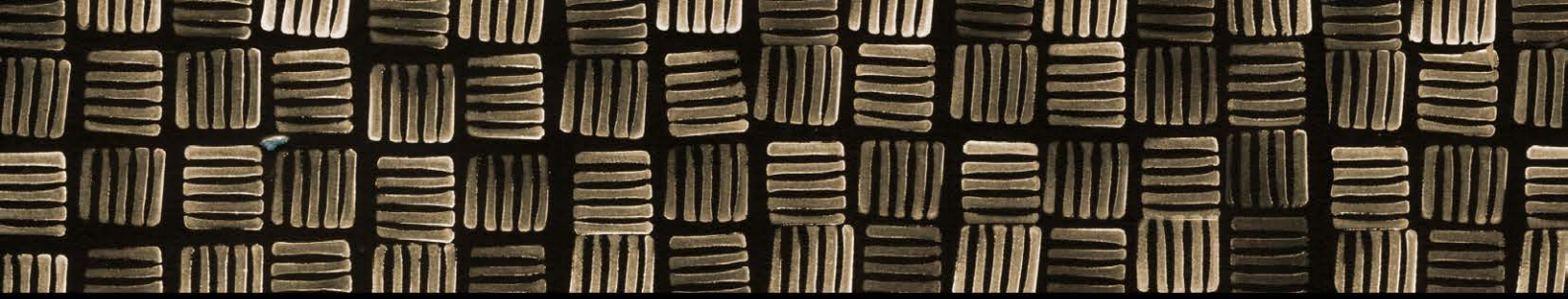


Federico Tischler

@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.





CENTROAMÉRICA

Honduras



Honduras y su culinaria tradicional

por Alberto Veloz

Exportar cultura y tradiciones

En toda la historia de las migraciones mundiales los que migran llevan consigo sus tradiciones, en este sentido la gastronomía es pieza fundamental que el hombre no olvida, y en su proceso de adaptación, intenta no dejar atrás sus costumbres culinarias donde aparecen los platos más representativos que le han acompañado toda su vida, y que están grabados en su memoria gustativa. Sabores que se convierten en el vínculo tangible con su tierra, forman parte de su identidad, y se transforman en eslabones que le facilitan no sólo la adaptación a esos nuevos parajes que ha elegido para iniciar la nueva vida, sino que a través de esos ingredientes comunes —tanto para el emigrante como para el residente— consigue establecer relaciones culturales y personales.

Cuando hablamos de emigrantes tenemos que incluir a los nacionales de Honduras y sus recetas con raíces precolombinas, una gastronomía mestiza. Varias elaboraciones propias de los «catrachos» —como coloquialmente también se conoce al pueblo hondureño— viajan con ellos. Como en otros países americanos, el maíz está omnipresente en la culinaria hondureña, ya que lo encontramos en muy diversas preparaciones que lo hermanan con las cocinas que comprende Mesoamérica: Belice, Guatemala, El Salvador, Nicaragua y Costa Rica.

Indudablemente que el legado más importante que han dejado a la humanidad las culturas mesoamericanas, de la cual Honduras forma parte con su territorio de casi 113.000 km², son sus tradiciones agrícolas vertidas en elaboraciones culinarias donde imperan en primer lugar el cultivo y uso del maíz seguido del frijol, la calabaza en su variedad como auyama y zapallo; tomate, ají o chile; yuca, aguacate, batata (también llamada boniato o camote); amaranto, cacahuates o maní; piña, vainilla y cacao; entre otros productos que hoy conoce el mundo entero. El plátano y los granos también están en la mesa diaria hondureña, por ser uno de los principales cultivos del campo hondureño. Así como la extensa herbolaria de plantas medicinales.

Maíz presente en la dieta diaria

El maíz —ingrediente básico de la culinaria americana— está presente en muchas preparaciones por lo que constituye un ingrediente de uso diario en la alimentación del pueblo hondureño donde destacan las pupusas y nacatamales; las tortillas que sirven de acompañantes o para la elaboración de las enchiladas o baleadas; ticucos, catrachas hondureñas, pastelitos de carne, arroz de maíz, montucas (similares a los tamales); el atol de elote y el pozol que es una bebida tradicional de la región sur elaborada con maíz, leche y azúcar



para endulzar, generalmente se acompaña con pan dulce. En postres están los totopostes hondureños elaborados con maíz, muy populares en el área maya al occidente del país.

Con la conquista llegaron otros ingredientes procedentes de Europa que se mezclaron con los propios y dieron como resultado nuevas recetas.

Preparaciones tradicionales

Muchas otras preparaciones resaltan en la dieta del hondureño como el salpicón, carne asada, sopa de canechos (cangrejos frescos), sopa de caracol, mondongo, sopa de capirotadas, sopa de frijoles negros con plátanos y aguacate, sopa de tortillas, tapado olanchano de carnes desaladas, tapado de pescado, pollo chuco, chanfaina de menudos de cerdo, plátanos con frijoles, carne asada, empanadas de masa de plátano, pasteles de picadillo y la yuca con chicharrón también conocida como «vigorón».

En la sección de cocina dulce destacan los alcitrones que son frutas dulcificadas, alborotos, espumillas, arroz con leche, ayote y torrijas en miel, rosquillas, alfeñiques; y bebidas como la horchata hondureña, el atol chuco y la michelada.

Unas variedades de panes acompañan a las comidas hondureñas, donde encontramos casabe de yuca, marquesote, rosquillas, rosquetes, pan de coco y de guineo, turrone, tustacas, semitas y quesadillas.

Bebidas tradicionales con alcohol

No puede faltar el consumo de alcohol —tradición ancestral de los pueblos latinoamericanos— por lo que en Honduras se encuentran una serie de preparaciones, la mayoría artesanales como la variedad de chicha: la de piña fermentada, calaguala, guaro, cususa, rompopo; y variedades de vino de coyol, de manzana y de papa. El güifiti es elaborado a base de hierbas, canela y anís.

Cocinas hermanas de Honduras y Venezuela

Muchas de las preparaciones elaboradas con maíz se pueden identificar por su similitud con platos venezolanos como la arepa, la hallaca y cachapas de hoja o bollitos de maíz. Las pupusas hondureñas son similares a la arepa venezolana, pero van solo rellenas de chicharrón picado o de quesillo (queso fresco de leche de vaca) y se sirven acompañadas con repollo picado en encurtido y salsa de tomate casera.

Los nacatamales son propios de Honduras, y los comparten también con Nicaragua. Es una masa elaborada con maíz a la que se le agrega carne, verduras y arroz. Esta mezcla se coloca en hojas de plátano para ser envueltas y cocinadas; este es el punto común con la hallaca.

Las montucas son parecidas a los tamales y a la hallaca ya que tienen al maíz como uno de sus principales ingredientes, pero contienen carne de cerdo, verduras, leche, cebollas, chile maduro, tomates, sal y pimienta. Se envuelven en hojas de plátano para su cocción.



Los ticucos hondureños —comida típica consumida especialmente en Semana Santa por no tener carne en su elaboración— se preparan con masa de maíz fresca o precocida, básicamente están rellenos de frijoles rojos y chipilín, planta leguminosa con mucho aroma, que se utiliza para perfumar preparaciones de maíz. Para cocinarlos se envuelven en hojas de maíz tierno, y se sirven acompañados con repollo en encurtido y salsa de tomate dulce. Recuerdan a las cachapas de hoja o bollitos precisamente por su envoltorio vegetal que es la hoja de maíz o elote (como se le conoce en esa zona).

Difusión mundial

No es tarea fácil dar a conocer al mundo estas preparaciones culinarias, registros insertos en la memoria gustativa de los pueblos latinoamericanos acostumbrados al maíz y los frijoles, así como a la combinación de sabores fuertes en la dieta diaria.

Nuestra encomienda es difundir la arepa venezolana que se hace versátil ante los innumerables rellenos que puede «soportar» para hacerla un plato enriquecido, tanto en sabor como en proteínas, lo que le confiere un alto valor nutricional, donde las combinaciones la hacen llegar a niveles de internacionalización gastronómica mundial.

La mesa familiar hondureña prevalece sobre la pública, así tenemos que los migrantes que se encuentran en Estados Unidos —especialmente en el área de Los Ángeles— cocinan para sus conciudadanos, generalmente en ventas informales. Es una manera de llevarse el país a cuestas y sentirse cerca de sus tradiciones.



Alberto Veloz Guzmán

 @alberto.veloz

 Alberto Veloz

Se graduó como periodista de la Universidad Central de Venezuela en 1973. Fue jefe de prensa de las Primeras Damas de Venezuela y de la Fundación del Niño durante 1978–1994. Editor fundador del periódico *Barabar* especializado en bebidas alcohólicas y gastronomía. Redactor de la *Guía Prestigio* de restaurantes, y la columna «Voyeur Impertinente» en la revista *Etiqueta*. Colaborador en la revista *Estampas* —temática Sabor y la Guía Turística— del diario *El Universal*. Profesor en el Instituto Culinario de Caracas. Cronista gastronómico en el portal web [El Estímulo](#).



Arepas de Chicharrón y Queso

por Lorena García



2 tazas de agua
1 taza de queso fresco rallado
1 ½ taza de harina de maíz precocida
2 tazas de chicharrón picadito
Sal
Pimienta
Aceite de oliva
Nata

- En un bol, se mezcla agua, sal, aceite y queso. Se añade la harina de maíz. Se mezcla y amasa por dos minutos. Se añade el chicharrón picadito y se amasa bien hasta que esté incorporado en la masa.
- Se divide la masa en bolas de 56 gramos, o el tamaño deseado. Se presionan con la palma de las manos hasta obtener la forma de la arepa.



Método de cocción:



Para freír:

- En una cazuela honda, se añade el aceite vegetal hasta obtener 5 cm de profundidad. Se precalienta el aceite a 175 °C.
- Se añaden las arepas a la cazuela y se frien entre 3-5 minutos hasta que estén doradas. Se retiran del aceite y se pasan a una bandeja con papel absorbente.
- Se sirven inmediatamente con nata.



A la plancha:

- Se precalienta una sartén o plancha a fuego medio. Se colocan las arepas y se asan por tres minutos de cada lado, o hasta que estén doradas. Se sirven calientes con nata.



Lorena García



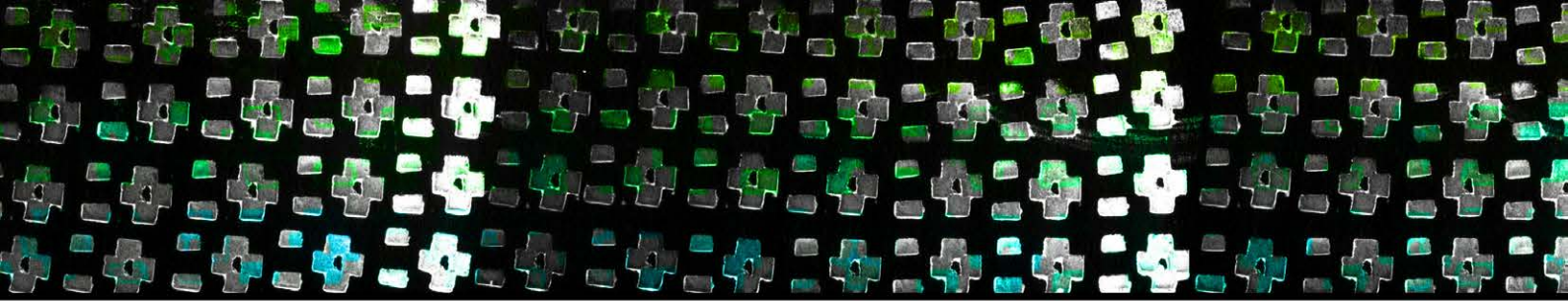
@cheflorena



@chicarestaurants

Cocinera venezolana, empresaria, filántropo, productora de programas culinarios para televisión, escritora de libros de cocina. Se graduó en la Universidad Johnson & Wales (JWU) con una Licenciatura en Artes Culinarias —recientemente la JWU le otorgó el Doctorado honorario—. Lorena García se ha convertido en una de las chefs latinas más reconocidas en los Estados Unidos por su participación como presentadora y conductora de series de cocina en Netflix, Food Network, Univisión, y desde 2020 en Cocinando con Lorena. Actualmente lidera su proyecto más ambicioso, la cadena de restaurantes CHICA establecida en Las Vegas, Miami y Aspen. Chef Lorena participa activamente en obras filantrópicas, siendo embajadora de No Kid Hungry, cuyo propósito es erradicar el hambre infantil en los Estados Unidos y alrededor del mundo.





CENTROAMÉRICA

El Salvador



Gastronomía, elemento unificador que atenúa la nostalgia.

por Graciela Goio

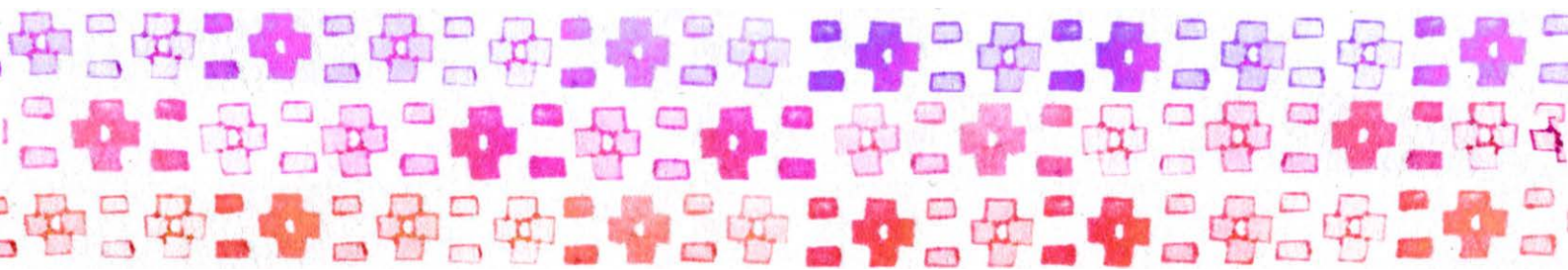
La vida del ser humano en el curso de la historia está caracterizada por los movimientos migratorios. Nuestro joven continente no escapa a este fenómeno, donde, factores económicos y naturales como huracanes y terremotos, impulsan a sus habitantes a emprender nuevos e inciertos rumbos en busca de un vivir mejor para ellos y sus familias. Al asentarse en otras tierras, la nostalgia los impulsa a replicar sus costumbres y modo de vida, para atenuar su efecto abrumador e ir creando nuevas raíces que los hagan integrarse al nuevo destino.

Nuestra vida se compone de recuerdos, muchos relacionados con nuestros sentidos y los aromas y sabores de la infancia. Así surge aquello de que tal o cual plato, el mejor, sea el de nuestra madre o nuestra abuela. La comida, los platos que nos acompañaron particularmente en nuestros primeros años, nos van conformando, nos van soportando. Así, cuando nos establecemos en otro entorno, buscamos rodearnos de todo aquello que nos va permitiendo rearmarnos y continuar adelante.

El Salvador, pequeño país americano, ha visto salir de sus límites a lo que algunos organismos consideran es un tercio de su población. La mayoría ha emigrado a Estados Unidos, un país con un idioma y costumbres —sobre todo las alimentarias— muy diferentes. Cada individuo, cada familia, ha ido integrándose y formando comunidades salvadoreñas que se fueron relacionando con otras y así, el lenguaje común de la gastronomía, los ha ido uniendo.

Pero El Salvador también es fruto de inmigraciones de europeos como los españoles e italianos, árabes como los palestinos y libaneses —que incluso llevaban influencias africanas— que se sumaron a sus primeros habitantes, aportando otros elementos que enriquecieron y diversificaron los platos de su cocina. Así, a los productos propios de la región centroamericana como el maíz, frijol, patatas, cacao, yuca, frutas y animales autóctonos producto de la caza, se sumaron arroz, trigo, caña de azúcar, aceitunas, berenjenas, almen dras, ciruelas, azafrán, lácteos como la leche (crema, mantequilla, queso, cuajada), y otras especies animales como res, caballo, cerdo, pollo. Así, la pasta y la pizza (con variante salvadoreña), el queso mozzarella, el helado napolitano, el tiramisú y los rosquetes, pasaron a formar parte de las mesas salvadoreñas.

Esa gran variedad de platos que se han ido constituyendo en los típicos y referenciales como los tamales con su gran variedad; la sopa de pata, cuyos ingredientes son la pata de vaca, los callos y tripas, jugo de limón, chile, güisquil, judía verde, yuca y maíz; la Pupusa;





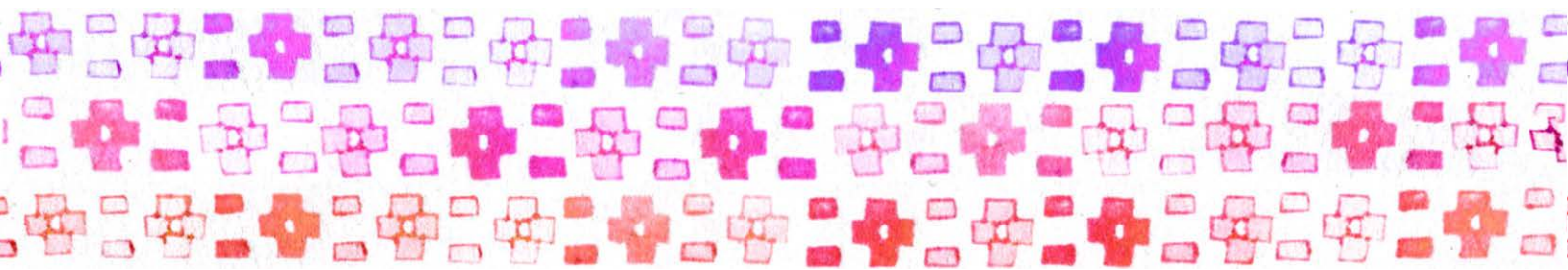
bebidas como la horchata —muy común en las mesas de varios países americanos—, el cacao, el café; variedades de dulces, son transportados por los migrantes junto con sus recuerdos y sueños y se degustan alrededor del mundo, dondequiera que esté un salvadoreño.

Los ingredientes principales con que cuenta este país, son el maíz y la yuca, que se combinan con otros elementos creando tamales de elote, de frijoles, de cerdo, de pollo; atoles de maíz, de elote (jojoto, maíz tierno); pasteles rellenos de vegetales, de carnes; tortas de maíz tierno fritas con frijoles y queso, y envueltas en hojas de plátano. Las empanadas de plátano, que son hechas de una pasta de plátano maduro cocido que se rellena con frijol refrito molido o con leche cocida con fécula de maíz y canela. Las enchiladas, que son unas tortillas delgadas de maíz y achiote, cocidas de modo que queden crujientes. La Pacaya, que son flores de palma empanizadas en harina de maíz, que se fríen y se sirven con salsa de tomate. Yuca frita, pollo guisado con verduras, pescados rellenos, pastas con gran variedad de mariscos, sopa de «gallina India» —criadas a cielo abierto, en libertad—. En cuanto a postres, la quesadilla, la semita, las peperechas son elaboradas con harina de maíz, de arroz, de trigo, dulce de panela, jalea de piña; los nuégados, torticas a base de yuca con una miel negra; arroz con leche, pan dulce, torta de yema. La panadería tradicional se elabora con maíz y yuca, a la que se ha incorporado pan francés que se come relleno con pollo, verduras y caldo.

La pupusa es un platillo que se da a conocer en la década de los cuarenta, pero que se remonta en sus orígenes a la cultura Maya de Honduras y Guatemala —primeras migraciones— que se rellena como una empanada, pero que no se cocina ni frita ni va al horno. Tiene forma redonda y su masa a base de maíz, va rellena con queso, frijoles, pollo, jalapeño, camarones, chicharrón molido, espinaca. Las más populares son las rellenas de queso, frijol y chicharrón. Se sirven acompañadas de diferentes salsas hechas de tomate y un envinado a base de zanahoria, repollo, cebolla y chile.

El denominador común que tienen la mayoría de estas propuestas salvadoreñas es el maíz, que se presenta en los países americanos en muchas preparaciones, siendo muy populares las tortillas, las arepas, incluso las hallacas. Cada país aporta sus particularidades, sus referencias, sus tradiciones, su toque personal. Hay similitudes que los unen, que los enriquecen, siendo la gastronomía el elemento unificador que atenúa la nostalgia y abre los horizontes culturales. Finalmente, la soñada unión latinoamericana la logran los platos en sus mesas.

Miami, 06/29/22





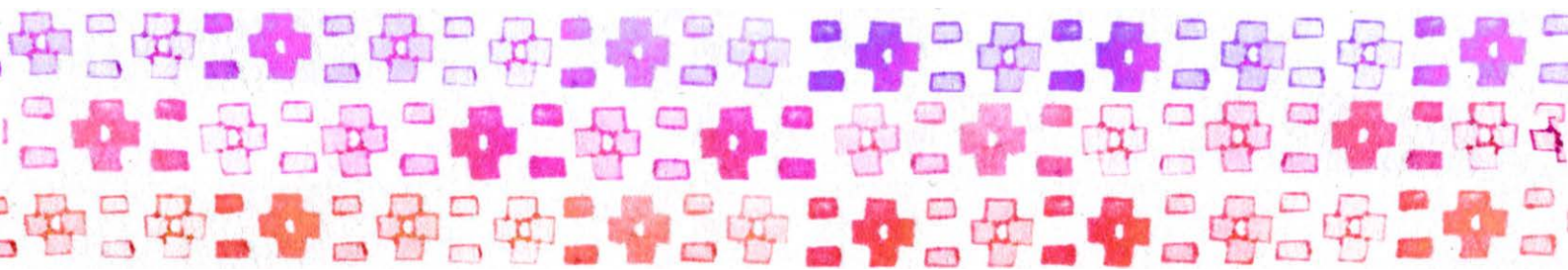
Graciela Goio

 @gragoandando

 grago72

Escritora venezolana. Inmigrante como mi padre, mis abuelos, mis hijos, he asimilado diferentes culturas que me han conformado como un ser humano curioso y abierto a nuevas experiencias. Me he criado disfrutando deliciosos platos elaborados por mi madre en la cocina familiar, y al mudarme hacia otras tierras, nuevos sabores se introdujeron en mi cocina y en mi memoria.

Este bagaje sensorial viajó conmigo a un nuevo destino, y se constituyó en un refugio que al compartir con otras personas de igual origen, me hizo ver que nos hermana y nos hace cómplices de un pasado común que nos fortalece. He trabajado en una escuela de cocina y he participado de la experiencia gastronómica de mi hijo Federico Tischler, con lo que el proceso del alimento se amplió y me involucró profundamente.



Arepa de *pecho de cerdo* en *Recaudo rojo*

por Israel Montero



Para 4 personas

1.2 kg de *Pork belly*



Para el adobo

200 g de achiote (recado rojo)

1 cabeza de ajo

300 g de cebolla

200 g de manteca

500g de naranja agria.

8 g de laurel

150 ml de vinagre de manzana

3 g de orégano

Sal

Para el adobo del cerdo:

Se muelen en licuadora o mortero, a excepción de la manteca que se agregará a la hora de la cocción.

**Masa de arepa:**

½ kg de harina para arepas
1 l de agua
5 g de sal

Con la mitad del agua se agrega la sal y se añade la harina poco a poco, amasando e incorporando el resto del agua y la harina hasta obtener una mezcla homogénea.

**Salsa cruda de cebolla morada y chile habanero:**

100 g de chile habanero
300 g de cebolla morada
1 naranja agria (250g aprox.)
2 g de orégano
1 g de sal de Colima

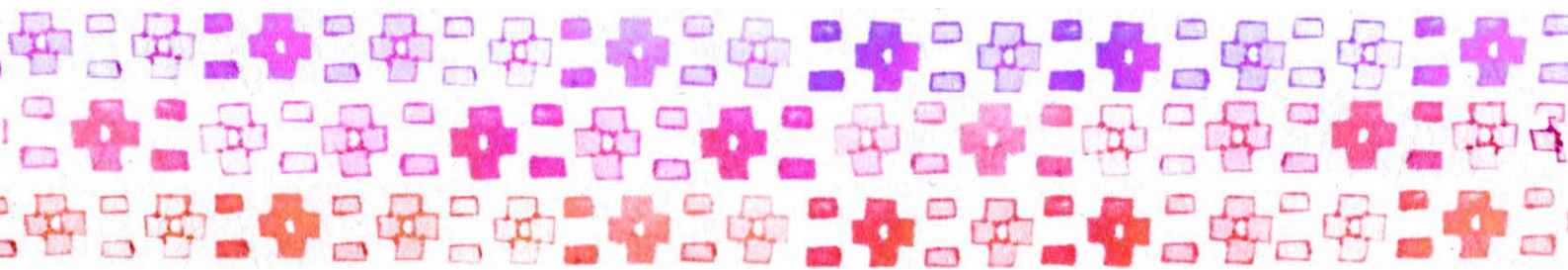
- Se corta en pluma la cebolla y el habanero.
- Se sazona con el jugo de una naranja agria, la sal y el orégano.

Para la cocción de la carne:

- En un recipiente, se marina la carne con la mezcla que resultó del achiote.
- Se hornea a 110° centígrados, agregando la manteca.
- Durante 5 horas.

**Cocinar y servir:**

- Se forman las arepas y se cocinan en un comal por ambos lados hasta que esté cocinada la masa.
- Una vez cocida la arepa, se rellena con un pedazo de cerdo con suficiente caldo o salsa.
- Se acompaña con la Salsa cruda, y a disfrutar.



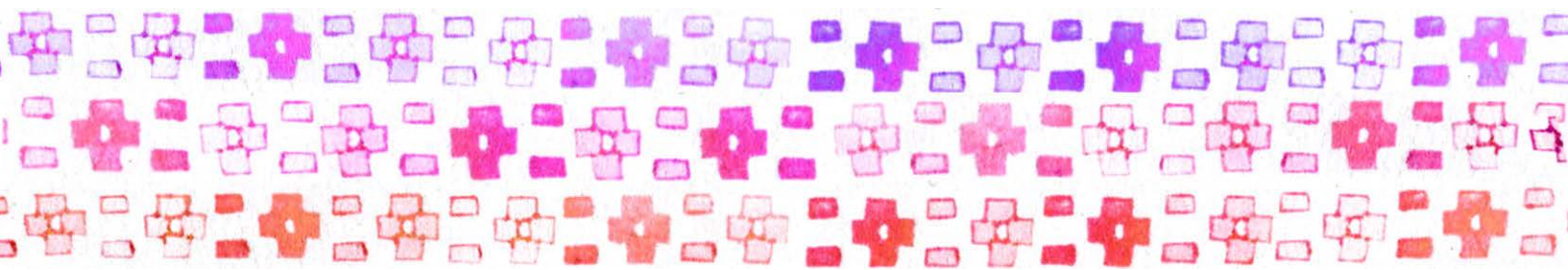


Israel Montero

 **Siembra Tortillería**

 **@siembra.tortillería**

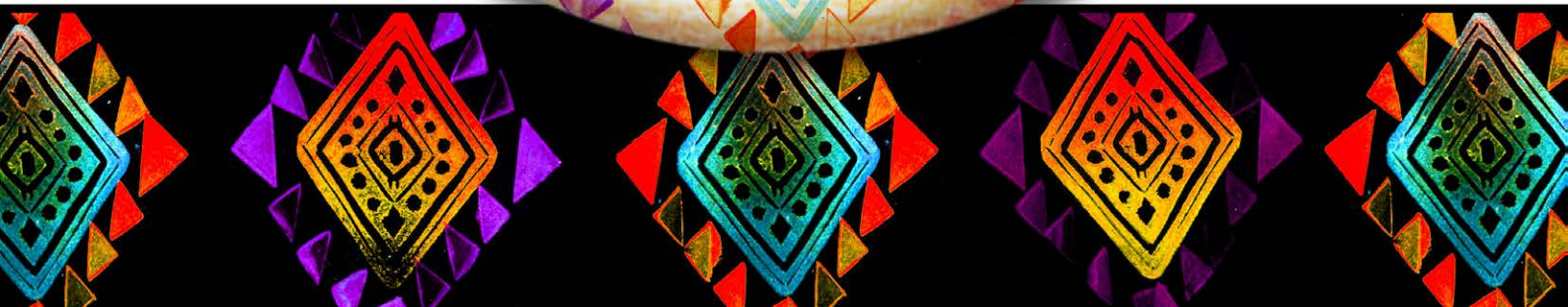
Nace en Caracas, Venezuela. Estudió cocina en el Instituto Paul Bocouse en Lyon, Francia. Comienza su carrera en el restaurant La Creperie, en su ciudad natal, del 2001 al 2003. En 2005 se traslada a Zacatecas, en México, donde abre el restaurante Cata y la pastelería La Hojaldrina, y ejerce como chef ejecutivo. En 2009, trabaja como pasante y chef de partida en el restaurante de Alain Ducasse del Hotel Plaza Athenee en París, que cuenta con tres estrellas Michelin. En 2010, regresa a México como chef ejecutivo del restaurante Country en el D.F. Posteriormente ejercería como chef ejecutivo y fundador del restaurante Kaah Siis, en Polanco —notorio barrio de la Ciudad de México—, donde actualmente se encuentra en Isaac Newton 256 su local Siembra Tortillería, un laboratorio donde se investiga y transforma de diferentes maneras el maíz, para promover y fomentar la siembra del maíz criollo a través de su consumo.





CENTROAMÉRICA

Guatemala



Gente de maíz

por Franz Conde

Cuando comenzaba mi aprendizaje de cocinero, bajo la tutoría de Armando Scannone y José Rafael Lovera, muy rápidamente entendí que si había algún ingrediente que definía a la cocina latinoamericana, ese ingrediente era el maíz. Por supuesto, hay un gran repertorio de platillos venezolanos y latinoamericanos sin maíz, pero las preparaciones favoritas, las más amadas, las indispensables, son las de maíz.

«Mientras que los europeos son de trigo, nosotros los latinoamericanos somos de maíz», solía decir el profesor Lovera en sus clases magistrales, recogiendo con ello una idea esencial de nuestra genealogía que se remonta al *Popol Vuh*, el libro sagrado de los mayas, cuya mitología sugiere que los dioses crearon a los humanos a partir de una masa de maíz. Los dioses habían intentado hacerlo primero con barro, pero encontraron que la gente de barro no tenía inteligencia. Luego intentaron con madera, pero la gente de madera no tenía alma ni emociones. La gente de maíz en cambio, poseía inteligencia y alma...

Esta idea del *Popol Vuh* la tomaría el gran escritor guatemalteco y Premio Nobel Miguel Ángel Asturias, para escribir su novela *Los Hombres de Maíz*.

Tenemos alma porque somos de maíz.

Tamales y hallacas

Si bien cuando se dice «globalización» se piensa en la condición inherente al siglo XXI; el intercambio global de objetos, ideas y personas se remonta a la era de la exploración, durante los siglos XVI y XVII. En aquel tiempo, Venezuela y Guatemala se conocieron por intermedio de los intereses comerciales del gobierno colonial español. Un galeón salía de Manila, en las islas Filipinas, cargado de mercancías con destino a Acapulco, México. Los contenidos de este galeón luego viajaban por tierra hasta Veracruz en la costa del Golfo, y de allí hasta Sevilla en España. También, a través de rutas menores, viajaban hasta otras regiones de la Colonia, incluyendo La Guaira en Venezuela. Una red de comercio e intercambio cultural que irradió toda Latinoamérica.

El profesor Lovera sugiere que la hallaca venezolana en la versión que conocemos hoy en día, tiene mucho del tamal maya —típico de lo que hoy es Guatemala— que llegaba en esa ruta probablemente como alimento de la tripulación mercante. De esos tamales maya-guatemaltecos, probablemente se tomó prestado el uso del achiote u onoto, la idea de envolverlas en hoja de plátano, y seguramente algo de la sazón del guiso que las rellena.

Se suele decir que la culinaria de las naciones latinoamericanas es un crisol de las gastronomías española, indígena y africana, pero esa es una definición que no hace justicia a la complejidad de influencias que se han fundido en Latinoamérica. Se deben agregar influencias de Asia, que arribaron a bordo del ya mencionado galeón de Manila, y también



se deben agregar influencias de las cocinas judía y musulmana, presentes durante ocho siglos en la península ibérica. Si queremos hablar de la culinaria guatemalteca y venezolana, debemos recordar que las naciones en su concepción geopolítica, sus bordes y sus nombres, han cambiado a lo largo de los siglos, pero sus tradiciones gastronómicas sobreviven revoluciones y golpes de estado, conquistas y emancipaciones. La culinaria de Guatemala, sus tamales colorados, sus pepianes y caldos, atoles y frescos, permanecerán por siempre en la cultura mundial, ya incorporados al ADN que como latinoamericanos compartimos.

Una arepa maya

Si a los mayas les gustaba hervir el maíz hecho masa en forma de tamales; a los indios Cumanagotos de la costa de Sucre en Venezuela, les gustaba asar esta masa en una plancha caliente o budare. La evolución desde las «erepas» de los Cumanagotos hasta las arepas rellenas que hoy en día simbolizan la diáspora venezolana, ha sido enorme. Pero también hasta predecible, si seguimos la idea del dramaturgo José Ignacio Cabrujas sugiriendo que el venezolano ha sido el latinoamericano más cosmopolita. Según Cabrujas, el hecho de Venezuela haber sido una Capitanía General —relativamente subordinada a los grandes virreinos— nos permitió crear una cultura cosmopolita y curiosa, dispuesta a abrazar todo lo bueno (y a veces lo malo) que llegaba desde otras regiones y culturas. Hoy en día, a consecuencia de esa condición cosmopolita del venezolano, las arepas en la Venezuela de la diáspora, se rellenan de quesos mozzarella o brie, de ceviches peruanos y asado argentino, de chistorras vascas y de morcillas de Burgos.

La receta de arepa que quiero compartir es una que regresa a la época del «Galeón de Manila», y toma prestado los sabores de esta historia entretejida entre Guatemala y Venezuela. **El Recado colorado guatemalteco** reinterpretado por las cocineras negras de la otrora Capitanía General de Venezuela, se hace más o menos así:

Guiso del relleno:

1 cebolla grande cortada en cuadritos pequeños

Ají fresco al gusto, picado fino

1/4 taza de aceite de maíz

1/2 kilo de carne de cerdo cortada en trozos pequeños de 1 a 2 cm

400 g de tomate picado en trozos pequeños (puede ser de lata)

200 ml de vino tinto

1/2 taza de uvas pasas

1/2 taza de aceitunas verdes sin semilla

1/4 taza de alcaparras

Una astilla pequeña de canela

1 cucharada de salsa inglesa Worcestershire

Sal

Azúcar



Pimienta negra

Hojas de plátano suavizadas al fuego.

(Un pedazo pequeño de hoja para agregar al guiso, y las otras para envolver las arepas apenas estén listas)

Sofreír la cebolla y el ají en el aceite a fuego medio hasta marchitar. Agregar la carne de cerdo, algo de sal y sofreír hasta secar un poco. Agregar los tomates en lata, el vino tinto, la astilla pequeña de canela, y el pedacito de hoja de plátano. Tapar la olla y guisar a fuego suave por dos horas, o hasta que el cerdo esté muy suave.

Abrir la olla, agregar las aceitunas, pasas, alcaparras, salsa inglesa, y cocinar un poco hasta que el guiso seque lo suficiente como para que sea un relleno seco para la arepa. Ajustar la sazón con sal, azúcar y pimienta negra. El sabor debe ser intenso.

Arepas

Hacer masa de arepas de la manera tradicional y colorearla con aceite teñido con onoto.

Asar las arepas en budare y luego en horno. Envolverlas en hojas de plátano al sacarlas del horno, de manera que la hoja perfume la arepa.

Rellenar las arepas con el guiso y servir envueltas en hoja de plátano. Se puede acompañar en la mesa con picante y queso rallado



Franz Conde

 @fraanzconde

Nace en Caracas en 1968. Deja la Ingeniería para dedicarse 100% a la cocina en 1988. Aprende a cocinar de la mano de Magdalena Salavarría, y cuenta entre sus tutores a Armando Scannone, José Rafael Lovera, Ben Amí Fihman y Aimó Moroni. Entre 1996 y 2000, es chef-propietario junto con su esposa del restaurante Aragua, en Dartmouth, Inglaterra, por el cual es mencionado en la *Guía Michelin* y en *Good Food Guide*, la guía gastronómica británica de mayor reputación. En 2007, se hace chef ejecutivo del Hilton Amsterdam; en 2017, chef ejecutivo del Hotel Athenée Palace en Bucarest, Rumanía; y desde 2018 al presente continúa como chef ejecutivo del Hilton Amsterdam. Dentro del circuito Hilton, ha obtenido reconocimientos como Mejor Chef del año en Europa, y tercer lugar en el área de Europa, Medio Oriente y África. Por lo demás, tiene un *Bachelor's degree* en Filosofía e Historia del arte de la Open University en Gran Bretaña. Y desde el 2020, llevo junto con mi esposa la cuenta en Instagram llamada @psicofilmanálisis donde analizamos películas con herramientas hermenéuticas de la filosofía, historia del arte y psicoanálisis.



Arepa de *maíz pilado* y *Pepián de pollo*

por José Bernardo Eizaga



Arepa pilada

Para 5 arepas de 100 g c/u.

250 g de maíz pilado

800 ml de agua.

85 g de grasa animal o vegetal (se puede sustituir por mantequilla sin sal).

Sal

- En una olla se agrega agua y el maíz, se coloca a hervir a fuego medio-bajo por 35 minutos. Debe cocinarse a una temperatura moderada, porque si se rompe el grano de maíz absorbe exceso de agua y no tendremos el resultado deseado. Pasado los 35 minutos, se retira del fuego en la misma olla, y se deja reposar de 8 a 12 horas.

- Para la molienda es necesario contar con un molino de granos: Se escurre el maíz y se reserva un poco del agua de la cocción, se coloca el maíz en el molino, se gradúa a una distancia media para la primera molienda. En la segunda molienda, el molino debe estar más ajustado y así se obtendrá una masa de textura más lisa.
- En el amasado se incorpora la grasa animal o vegetal, y de ser necesario se vierte de a poco el agua que reservamos de la cocción del maíz, hasta llegar a la textura que queremos. Se amasa por espacio de 7 minutos
- Hacemos bolas de 100 g cada una, y modelamos la forma original de las arepas.



Pepián de pollo

2 pechugas de pollo grandes
 2 tomates rojos maduros grandes
 3 dientes de ajos
 2 ajíes panca secos
 4 tomatillos verdes
 2 cebollas blancas grandes
 1 rodaja de pan tostado
 1 clavito de olor
 1 rama de canela
 2 cucharadas de semillas de sésamo blanco
 2 cucharadas de semillas secas de auyama
 1 ramita de cilantro
 1 trozo pequeño de jengibre
 Sal, la necesaria
 Aceite, lo necesario

- En una fuente de horno se colocan los tomates rojos, cebollas, tomatillos verdes, ajos, ajíes y el aceite necesario. • Se lleva al horno precalentado a 200°C y se ponen a tatemar por media hora. Cuidando que no se quemen por completo.
- En una olla se coloca el pollo a hervir con la sal necesaria, jengibre y $\frac{1}{4}$ de cebolla. Luego que esté cocido, se escurre y reserva el caldo del pollo.
- En una sartén a fuego bajo se tuestan sésamo, canela, clavito y semillas de auyama, hay que prestar atención ya que se queman con facilidad. Luego se muelen semillas y especias en un mortero hasta pulverizar.

El Pepián:

- En una licuadora, se disponen todas las verduras ya tatemadas* con la mezcla de especias y semillas molidas, el pan tostado, y la ramita de cilantro. Se licua y se va agregando caldo de pollo en pequeñas cantidades hasta obtener una salsa.
- Se corta el pollo en trozos o se desmecha —en este caso lo desmeché—. En una olla precalentada aparte, colocamos el Pepián ya preparado y unimos con el pollo. Esta preparación se puede utilizar como relleno de las arepas o simplemente para acompañarlas.



*¿Qué es «tatemar»? Palabra de origen nahualt. Técnica de cocina prehispánica, que consiste en cocinar directamente al fuego, o en un comal, un ingrediente para que se ase al punto de quemarse. Se tateman carnes, verduras y frutas como el chile. La intención es potenciar los sabores.



José Bernardo Eizaga

 @zagacook_

 @proyecto_maizpelao

Nacido en San Carlos, estado Cojedes. Cocinero venezolano desde el 2007. Creador y director del proyecto Maíz Pelao que se encarga de la búsqueda de maíces criollos en Venezuela y Argentina, además de promover su uso para hacer arepas de manera tradicional. En sus palabras... *Todo surgió cuando me di cuenta de que los venezolanos comemos siempre la misma arepa, en otros países de la región se aprovecha mejor el cereal, pues no industrializaron completamente el maíz, mientras que en Venezuela sí. Para los venezolanos, los tipos de arepa varían*

por el tipo de relleno, pero no debería ser así. El tipo de arepa debería ser por el tipo de maíz... el corazón de la arepa es el maíz.





ASIA OCCIDENTAL

Palestina



Palestina

por Alonso Núñez

Julio Camba, aquel cronista de trazo rápido y limpio que denostaba el ajo al escribir cosas como «los españoles nos cauterizamos con ajo el paladar», cuenta en su magistral y humorística *Casa de Lúculo* la historia de cómo Próspero Merimée decidió en «el romántico año de 1830» que debía hacer un viaje a la Dalmacia, una de las regiones de la actual Croacia. El objeto de su viaje era añadir a las baladas escocesas y a los romances castellanos, tan de moda en la época, algo de la poesía dálmata popular. Así que comenzó a investigar a fondo el tema y a ir a las bibliotecas —la Wikipedia de aquella época— para prepararse para su visita, pero fue allí cuando recordó que no tenía dinero.

«Bueno —se dijo entonces Merimée— si no tengo dinero para ir a la Dalmacia y escribir un libro describiéndola, escribiré primero mi libro y con el dinero que me produzca iré a ver hasta qué punto se adapta la Dalmacia a mis descripciones...»

Efectivamente, su obra se publicó con un gran éxito y, cuenta Camba, que durante mucho tiempo Merimée pasó por ser un gran conocedor en literatura dálmata.

Menciono esta anécdota porque a diferencia de Camba, quien dijo no necesitar ir a sus propias «Dalmacias» para apoyar sus escritos gastronómicos, yo sí tendré que visitar algún día el territorio Palestino para comprobar si el dibujo que me propongo en los próximos párrafos corresponde al objeto dibujado, que parte principalmente de mi imaginación. Y empezamos aquí ya a delimitar territorios, o más bien a borrarlos, en el momento en que tomamos en cuenta que Palestina está en muchos lugares alrededor del mundo y no se circunscribe únicamente a ese conflictivo espacio físico ubicado en el mapa del Medio Oriente.

Viví en Londres cuando aún quedaban ánimos por la música electrónica *house* de Detroit y los DJ más avanzados ya tocaban sets completos de cumbia amazónica y *african beats*. Allí, al salir de un club de baile, después de una noche etílica, el especiado aroma de los shish kebab llamaba desde cada esquina de los alrededores de Hoxton Square en East London, replicando las angostas y empedradas calles de Bethlehem con los debidos ajustes de la cocina viajera. Esta preparación, junto al *fish & chips* y el curry, forman parte del patrimonio culinario del Reino Unido. Es esta una buena muestra de cómo la cocina —esa que busca renombrar para luego poder recrear y refundar— se amalgama con la cultura local, y en un intercambio de códigos que pasan por el crisol de la adaptación, la adición, la sustracción o la sustitución, se crea la paradoja de un producto nuevo, pero viejo al mismo tiempo. Eso que los especialistas en ciencias sociales catalogan como «sincretismo», que no es más que un fenómeno de comunicación y de relación social de los pueblos migrantes que buscan reunirse alrededor del vientre maternal que es el fuego.



En mi Caracas natal probé por primera vez el knafeh, primo mayor del baklava, al que le gana por sumarle esa especie de mezcla entre ricotta y feta que es el queso nabulsi, y hermano consanguíneo del muttabaq, del que se diferencia por sustituir la pasta filo por perfumada sémola. Este pastel me lo presentó Ahmad Hamsi, repostero palestino refugiado en Venezuela. Hamsi estuvo durante meses durmiendo en el cuarto subterráneo de las máquinas de la piscina del club privado en el que trabajaba como jardinero, y desde el que soñaba abrir algún día —como en efecto lo hizo— su propio local. Fue allí en donde lo conocí, era desde esa cocina que se despachaban kilos de pastel Knafeh que cubrían el paisaje olfativo caraqueño con agua de rosas y de azahar de la misma forma que lo hacían en las mañanas sus abuelos, también cocineros, por las calles de Nablus. Yo, atónito, comía ese pastel buscando al mismo tiempo una explicación lógica para tanta perfección técnica, así como para tal nivel de placer. En cada rebanada, en cada grano de sémola, veía con la ceguera propia del ignorante las calles de la antigua Jerusalén, los muros de esa ciudad desconocida para mí, y siendo este sólo el postre, me preguntaba cómo sería el resto del acervo culinario de esta nación. «Palestina, Palestina...» me repetía y entonces veía cómo el mapa, al doblarlo, cubría de dátiles, especias y aceitunas las calles de mi ciudad.



Alonso Núñez



@nunezalonso



@nunez_alonso

Nómada por decisión, curioso por naturaleza, cocinero por convicción, lector de nacimiento. Escribe la columna *Cocinando en voz alta* el último domingo de cada mes, en el diario venezolano *El Nacional*.





Miguel, el tatarabuelo paterno de mi nieta Afeni, llegó a Bolivia desde Belén a finales del siglo XIX con pasaporte turco pues eran tiempos del Imperio otomano. No sabemos que traía en su maleta pero sí en su memoria gustativa, y así, Juan, mi esposo y abuelo de Afeni, creció entre sabores chilenos, bolivianos y, por supuesto, palestinos.

Cuando Juan llegó a Venezuela el mango y la lechosa (papaya) le parecían sabores extrañísimos, y ahora él es tan venezolano como la arepa. Para él son las arepas transculturizadas de este libro, con algunos sabores de su infancia chileno-palestina: arepitas lapislázuli de zaatar, arepas de hummus, y unas flaquitas como las pampuras caroreñas, de perejil y lentejas beluga y rosadas.

Nuestra vida como familia ha girado siempre en torno a la mesa... Es una de las primeras cosas que Juan y yo descubrimos cuando nos conocimos, que en nuestras historias de vida se hablaba del almuerzo mientras desayunábamos, de la cena mientras almorzábamos, y de la siguiente comida a la hora de la cena... y así pues. Nuestros hijos Rodrigo, Andrés y Fernanda son exactamente igual, y los nietos son lo que en criollo llamamos «buen diente». Aprenden historia y geografía por lo que comen.

En nuestra familia de inmigrantes (mis padres nacieron en Nicaragua) se cruzan muchas historias y sabores, pero hoy mientras escribo puedo saborear los «kupecitos» (kibbeh) perfectos de La Nena, mi suegra inmortal, sus vegetales rellenos primorosamente: tomates, papas, calabacines, berenjenas, y unas hojitas de parra perfectas.

En casa de Juan se tomaban las once, como en toda casa chilena, pero el pan se comía con zaatar y aceite de oliva; su infancia se nutrió de pan amasado y mote con duraznos, pero también de chusbarak, una sopa con tortelines rellenos de cordero en un caldo con bolas de yogurt seco; y el arroz a la palestina —que lo preparaba delicioso Miguel (el hermano mayor, no el tatarabuelo)— era tan importante en la mesa navideña como para un venezolano lo es la hallaca.

Todo esto va en nuestra mesa ahora trashumante.

Desde hace algunos años vivimos regados por el mundo, y no miento si digo que en cada continente alguien de la familia nos espera. Unos con doble nacionalidad, otros sin pasaporte vigente, unos sin poder salir de donde están mientras esperan una visa humanitaria, pero seguimos enlazados por el mejor tejido que urdimos desde la niñez de cada quien: el de una memoria gustativa que vive en nuestras cocinas, y que nos hace sentir en casa donde quiera que estemos.

Arepitas *palestinas*

por Tamara Rodríguez



Estas recetas recrean una mesa familiar con platos de distintas regiones de Palestina, en las que hemos reemplazado los panes tradicionales de harina de trigo por arepas de maíz. A las distintas versiones de nuestras arepas, les hemos incorporado especias o ingredientes habituales en la cocina de mi suegra Elena de Sara.

Es una mesa festiva en la que hay Makloubé (arroz palestino con cordero y pollo), berenjenas, calabacines y hojas de repollo rellenos —con arroz, carne de res y cordero molida, y especias—. Las hojitas de parra fueron una verdadera sorpresa, pues sustituimos el arroz del relleno por masa de arepa y quedaron realmente deliciosas. La shakshuka se parece a los huevos rancheros pero además de cebolla y tomate lleva pimentones y comino. Y, por supuesto, hay aceitunas, yogurt, queso y hummus de dos tipos. El musakhan, que describimos a continuación, fue amor a primera vista como el de mi esposo Juan y el mío. Lo demás es cuento y trabajo.



Arepas de lentejas beluga y rosadas

El musakhan es un plato emblemático de la cocina palestina que consiste en un muslo de pollo asado con cebolla, sumac, pimienta guayabita (all spice), azafrán y piñones; servido sobre un pan ácimo o taboon, que sustituimos por una arepa telita de lentejas beluga (negras redonditas) y rosadas.



Para 4 arepas telita:

- ¼ taza de lentejas rosadas
- ¼ taza de lentejas beluga (negras redonditas)
- 1 taza de harina de maíz precocida
- 1 taza de agua
- ¼ taza de tahine (crema de ajonjolí)
- 1 cucharadita de sal

Preparación de las lentejas (belugas y rosadas)

- Se remojan los dos tipos de lentejas por separado durante media hora. Se cocinan por separado, solo con agua, hasta que estén al dente. Se escurren y reservan.

Preparación de la masa

- Se coloca el agua en un recipiente hondo con la sal, y se agrega la harina de maíz precocida mientras se revuelve hasta lograr consistencia de masa. Se añade el tahine y se amasa bien. Se agregan las lentejas de ambos colores, de modo que la masa quede con puntos de lentejas como si fuera una tela de lunares. (Si sobran lentejas, se usarán para una ensalada con aliño de aceite de oliva y limón.)
- Se deja reposar la masa, y luego se hacen cuatro bolitas. Se colocan entre dos tablas cubiertas con plástico, y se aplastan para lograr una masa fina y grande.
- Se cocina por ambos lados en una plancha caliente.
- Se sirve con una pieza de pollo asado.

Arepas de Lapislázuli

El lapislázuli, palabra que viene del árabe, es la piedra nacional de Chile, donde nacieron mi suegra y sus nueve hijos, y el país que acogió al abuelo palestino cuando por razones de salud tuvo que abandonar Bolivia. Miguel Sara Alan nunca se imaginó que su familia trashumante emigraría luego a Venezuela.



- 1 ½ tazas de infusión de flores de campanita azul (*Clitoria ternatea*).
- 1 taza de harina de maíz precocida
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de zaatar*
- 1 cucharada de semillas de comino negro (*Nigella sativa*)

- Para hacer una infusión, se hierven flores de campanita azul en agua, y se deja reposar unos veinte minutos para que el color sea intenso. Se mezcla una taza y media de esta infusión con el zaatar –que tomará coloración morada por la acidez del sumac–, la sal y la harina de maíz precocida. Se amasa bien y se deja reposar.

- Se forman bolitas y se hacen las arepas. Se pasa una cara de las arepas por las semillas de comino negro antes de asar en la plancha caliente.

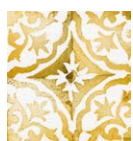
*Zaatar es una mezcla de especias: ajonjolí blanco, *sumac*, orégano, tomillo, mejorana y sal.





Pampuras de Perejil

Las pampuras son unas arepas delgaditas, horneadas y crujientes típicas de Carora, estado Lara, en el centroccidente de Venezuela. Es una región conocida por la excelencia de sus productos lácteos y por sus quesos de cabra.



- 1 ½ taza de agua
- Un mazo pequeño de perejil
- ½ cucharadita de sal
- 1 taza de harina de maíz precocido

- Se licua el agua y el perejil. Se incorporan la sal y la harina, se amasa bien. Se coloca la bolita de masa entre dos tablas o platos cubiertos con plástico, se aplastan bien y hornean sobre papel encerado o, mejor aún, un silpat (tapete de silicón para hornear). Se hornean a 160° C hasta que estén crujientes. El secreto de la pampura es que la masa no quede ni muy aguada ni muy dura para que se tuesten perfectamente.

Arepas de Hummus

En esta receta sustituimos parte del agua por hummus (crema de ajonjolí, garbanzos molidos, comino y limón). Algunas arepas las cubrimos con comino negro. La masa queda un poco cremosa, y estas arepas quedan deliciosas con un queso feta untuoso de cabra y aceite de oliva.

- 1 taza de harina de maíz precocido
- ½ taza (o un poco más) de agua
- De ½ a ¾ de taza de hummus

- Se mezcla el hummus y el agua, y se agrega la harina de maíz lentamente mientras se amasa. La consistencia que queda es un poco húmeda, es mejor marcarlas en una plancha caliente, y que se termine la cocción en el horno unos diez minutos. Quedan crujientes por fuera y cremosas por dentro.

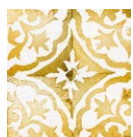




Arepitas de mi corazón

Así como las pampuras no tienen «corazón» (me refiero a la masa que está por dentro), las arepitas caraqueñas son de corazón generoso. A estas les agregué queso y lentejas rosadas en un ataque de amor furibundo por la ciudad en la que nacimos mis hijos (Rodrigo, Andrés, Fernanda) y yo, todos comedores impenitentes de arepas de todos los tipos, colores y sabores. Aunque quien mejor las hace, sin lugar a dudas, es Fernanda.

Más de seis millones de venezolanos por el mundo las comemos de la manera más tradicional que podamos, según donde vivamos, pero también nos atrevemos a rellenarlas de los sabores que vamos descubriendo. ¿Cuál es la arepa más insólita que te has comido?



1 taza de harina de maíz precocida

1 taza de agua o leche

½ cucharadita de sal

Queso blanco en cuadritos, al gusto

- Se prepara la masa con agua, sal y harina de maíz precocida. Se amasa bien y se forman bolitas de 80 gramos. Se abre un huequito en el centro de la bola y se rellenan con las lentejas cocidas y los cuadritos de queso. Se cierra con cuidado y se forma una arepa gordita. Se cocinan en plancha caliente hasta que estén tostadas.

- Las arepas gorditas quedan mejor cuando se terminan en un horno caliente, y se abomban sin dejar que se tuesten demasiado.



Arepitas dulces abombadas

Como no puede haber una mesa sin postre incluimos unas arepitas dulces abombadas que aliñamos con naranjas confitadas además de anís. Las comimos con queso de trenza árabe e higos secos. La próxima vez las hago con dátiles y iojalá, consiga queso de mano!



- 1 taza de harina de maíz precocida
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 ½ cucharadas de semillitas de anís dulce
- 1 ½ cucharadas de naranjas confitadas cortadas pequeñito o de mermelada
- Sal al gusto
- ½ taza de melado de papelón especiado —canela, pimienta dulce o guayabita y clavitos de olor—.
- De ½ a ¾ de taza de agua

- Se unen los ingredientes secos. Se disuelve el melado de papelón en media taza de agua, y se amasa con los demás ingredientes hasta obtener una masa suave. Se deja reposar.
- Se forman bolitas y se aplastan entre dos tablas o platos cubiertos de plástico, pues mientras más finas mejor se abomban. En una sartén con aceite, se fríen mientras se les va echando el aceite caliente encima para que se abomben bien. Luego se escurren en papel absorbente. El aceite debe calentarse a 180°C pero luego se debe bajar la intensidad del fuego a medio para que las arepitas se cocinen bien sin quemarse.



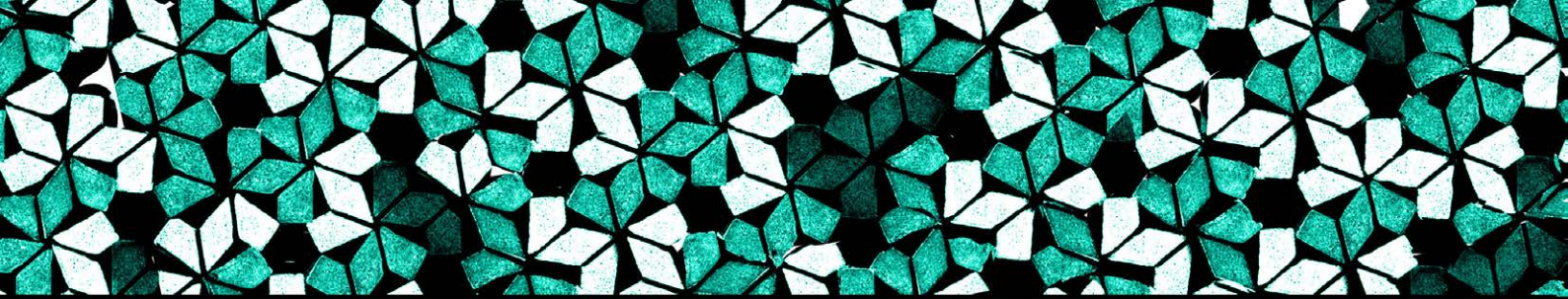
Tamara Rodríguez

 **@saboresdeparia**

Cocinera venezolana de productos y palabras. Tres hijos, cinco nietos y Juan. Periodista con alma de botánica. Nací y amé vivir en Caracas, me escogí pariana, viví en Kingston, San Juan de las Galdonas, Río Caribe, Kuala Lumpur y ahora en Perth. Viajera. *El cacao y los libros me llevan a todas partes*, nos cuenta en: www.pariasabeachocolate.blogspot.com

Créditos de las fotos: Peter Tan (Retrato de Tamara) y Juan Sara (Fotos de los platos)





ASIA OCCIDENTAL

Siria



El Budare de Damasco

por Nidal Barake

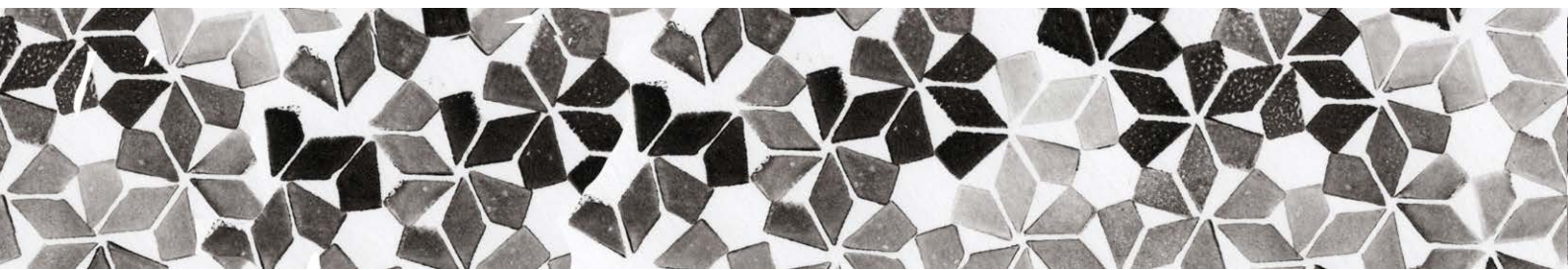
Al haber nacido en Venezuela, en Maracaibo más específicamente, de padre y madre libaneses, a muy temprana edad me di cuenta de las similitudes de la cultura del Medio Oriente con la cultura e idiosincrasia del venezolano. Dentro del Medio Oriente existen diversas culturas, tal como sucede en América Latina cuando por ejemplo comparamos la cultura venezolana con la peruana o chilena. Sin embargo, hay culturas que tienen más puntos en común que otras por razones geográficas, históricas o migratorias, por nombrar algunas. Lo mismo sucede en Medio Oriente, y tal vez la cultura siria y la libanesa tienen más en común entre sí, que con el resto de la región.

Pero cuando las comparaciones se establecen más allá de los temas geográficos, de idioma, e incluso religioso, es más difícil encontrar esos puntos en común. Sin embargo, el venezolano y el sirio tienen más en común de lo que uno pensaría, son culturas alegres, familiares; el sirio al igual que el venezolano es amiguelero, y muchos encuentros ocurren alrededor de una mesa.

Esta conexión me pone a pensar qué habría pasado si la tierra le hubiese regalado a Siria, tal como lo hizo con América Latina, el maíz con el que hacemos nuestras arepas. Estoy seguro que el sirio habría adoptado el maíz y lo habría incluido en su despensa y en su dieta. Y como consecuencia, estoy seguro que habría alguna versión de nuestras areperas como centros de encuentro, como destino a cualquier hora del día, ya sea para un «desayuno de campeones», o el último bocado antes de ir a dormir después de una noche larga. Por lo tanto, es fácil imaginar cómo habría sido una arepera en Siria, en el medio de alguna avenida de alto tráfico, un local llamado El Budare de Damasco.

Imaginen un viernes en la noche cualquiera, en el cual un grupo de amigos llegan al Budare de Damasco a comerse algo para no dormir con el estómago vacío, y para disminuir los efectos que han dejado varios vasos de arak. Justo al sentarse, Nadim —un mesonero flaco y alto— saluda al grupo como si fuesen amigos de toda la vida y, sin preguntar, coloca un arguile a un lado de la mesa, con tabaco olor a manzana, para que sus nuevos clientes y amigos comiencen a fumar pasándose la manguera del arguile (en este mundo ficticio de areperas en Siria, no existe covid). Uno de ellos abre el menú y comenta que cree que volvieron a aumentar los precios, pues estuvo en esa misma arepera hace un par de semanas y los precios están al menos 10% más altos; a lo cual otra persona del grupo responde que si la cosa sigue así, sumado a la inestabilidad política, considerará seriamente buscar mejor fortuna en otro país. En medio de la conversación, uno de ellos llama al mesonero y le pide una ronda de cerveza Afamia bien fría, otra persona del grupo interrumpe diciendo que prefiere una Almaza libanesa.

Mientras una parte del grupo sigue discutiendo sobre temas políticos, otra parte camina hacia la vitrina donde están todos los rellenos de las arepas, tanto frescos como cocinados. De un lado de la vitrina hay queso akkawi —el mismo que se usa para los manouche—, queso kashkawan y el queso de hilos sirio, un queso fresco estilo mozzarella, trenzado, con



semillas muy parecidas a las del comino llamadas alcaravea. También de ese mismo lado hay shanklish mezclado con tomate y cebolla; y las cremas babaghanoush y hummus. Un poco más a la izquierda, antes de la sección de comida caliente, hay finas rebanadas de basterma, y encurtidos.

La sección de los rellenos calientes comienza con makanek, diminutos chorizos ligeramente picantes, y sujuk, un chorizo rojo de origen armenio. Hay también pollo y carne de cordero que fueron cocinados al estilo shawarma, rebanados y puestos en los «chefandíes». Allí también hay bolitas de kafta, falafel; y «teteros» blancos y verdes con Tum una salsa de ajo, y Taratur una salsa de tahine con limón y un toque de ajo, respectivamente.

Al volver a la mesa, la conversación ha pasado de política a criticar al nuevo seleccionador del equipo nacional de fútbol, indicando que si las cosas siguen como van, nunca van a clasificar a un mundial, por muy bien que esté jugando Omar Khribin. Unos días antes perdieron con Arabia Saudita 3 a 0, en un juego en el cual «jugaron como nunca, y perdieron como siempre».

En este momento Nadim se acerca a la mesa a tomar la orden, la cual consiste en dos raciones de falafel con taratur al centro de la mesa, una arepa de shawarma de carne con hummus, una de shawarma de pollo con bastante tum, una de babaghanoush con encurtidos, y una «quesera» con akkawi rallado y queso de hilo.

Las arepas llegan con otra ronda de cervezas, y le agradecen a Nadim haber recordado que uno de ellos está tomando Almaza. De una vez, dos de los comensales piden una segunda ronda de arepas, una de kafta y otra de makanek, con hummus en un platito aparte. Después de devorar las arepas en tiempo record, piden la cuenta, y al pagar se quejan al unísono de lo caro que está todo, y que hace un año, habrían gastado lo mismo en uno de los mejores restaurantes de la ciudad.

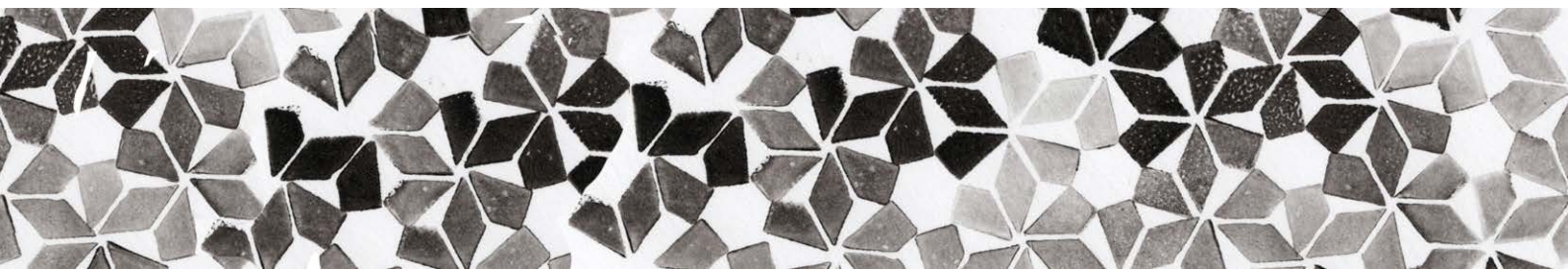
Mientras regresan a sus autos, ante la sugerencia del más rumbero del grupo de ir a otro bar para «la del estribo», uno de ellos dice que prefiere irse a dormir, pues sale al otro día temprano a un fin de semana familiar de playa en Latakia.



Nidal Barake

 @nidalbarake
 @nidalbarake

Economista, MBA de la Universidad de Delaware. Empresario en la industria de la tecnología y los medios de comunicación. Nidal es fundador y director de Gluttonomy en Miami, Florida; una agencia de innovación que reinventa el futuro de las empresas alimentarias, construyendo e implementando estrategias conceptuales y de negocios para cocineros, restaurantes y marcas. Nidal complementa su gusto por el mundo culinario colaborando en diversas publicaciones con artículos sobre sus experiencias gastronómicas y viajes. Además combina su trabajo y pasión asistiendo a conferencias sobre alimentos en todo el mundo, hablando de innovación, tecnología de alimentos y emprendimiento.



Arepa para *Siria*

por Mercedes Oropeza



Para 4 arepas



Para la masa:

- 2 tazas de berenjena frita en dados pequeños
- 1 taza de harina de maíz precocida
- 1 ¼ taza de agua potable
- ½ cucharada de sal

- Se lavan las berenjenas y se cortan en dados pequeños —1cm de ancho aprox.—, se fríen en un sartén o caldero con aceite de maíz. Se reservan.
- En un bol se coloca el agua, la sal y las berenjenas, se agrega lentamente la harina de maíz mezclando todo y amasando hasta que se forme una masa con textura suave y manejable. Se reserva a temperatura ambiente tapada con un paño.



Para el relleno de pollo ahumado:

Carbón

4 vainas de cardamomo

3 ramas de cebollín

2 pechugas de pollo

$\frac{1}{8}$ cucharadita de sal

2 cucharadas de aceite de maíz

- Se encienden los carbones de una parrillera para que se vayan formando las brasas.
- Se adoban las pechugas de pollo con sal y aceite, se reservan. Una vez listas las brasas, se colocan sobre ellas las ramas de cebollín y sobre éste, las vainas de cardamomo; se colocan las pechugas en la parrilla y se tapan para que ahúme. Se dejan las pechugas en la brasa hasta que estén cocidas.
- Se retiran las pechugas de la parrilla una vez cocidas y se dejan enfriar. Una vez frías, se desmechan y se les agrega el aderezo. Se mezcla bien y reserva.



Aderezo para el pollo:

$\frac{3}{4}$ taza de tahine (pasta de ajonjolí o sésamo)

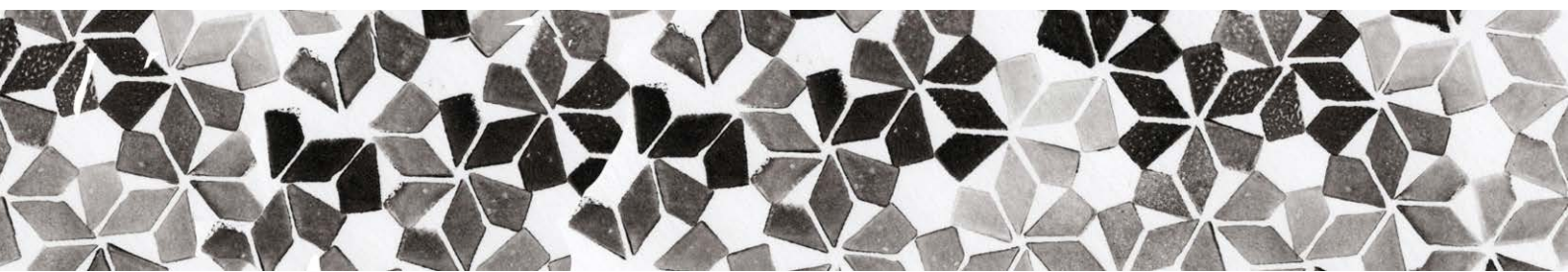
2 tazas de agua potable

1 cucharada de sal limón

$\frac{1}{2}$ cucharada de sal normal

$\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta negra

En un bol, se une el tahine —pasta de ajonjolí o sésamo— con el agua, la sal limón, la sal y la pimienta negra. Reservar hasta que las arepas estén listas para rellenarlas.



Cocción y montaje de las arepas:

Una vez listo el relleno de pollo ahumado, se procede a la cocción de las arepas.

Se forman las arepas del tamaño deseado, se pueden hacer fritas o asadas en budare (o su equivalente). Se rellenan y se sirve caliente.

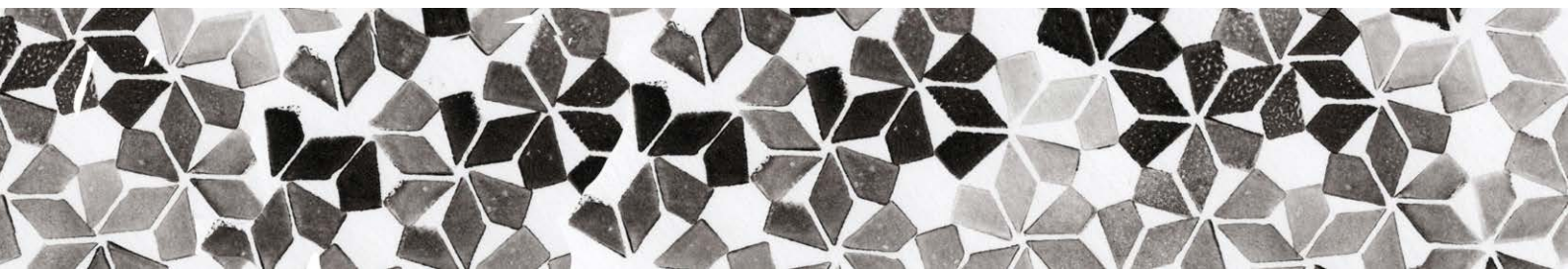


Mercedes Oropeza

 **@unavainita**

 **@unavainitasaludable**

Pertenece a la excelencia gastronómica venezolana, siempre ha apostado a la cocina criolla. Su abuela nació en Río Caribe, cocinaba rico y vivía muy cerca de su casa, así que cuando Mercedes se portaba mal, ella la ponía a cocinar, lo que la obligó a descubrir la magia en acción. Desde entonces el amor por el oficio es algo que caracteriza a esta incansable cocinera. Actualmente dirige el servicio de catering y empacados Una vainita orgánica. Fue merecedora del Tenedor de Oro 2005 y del premio Armando Scanonne 2009, ambos otorgados por la Academia Venezolana de Gastronomía.



ASIA OCCIDENTAL

Irak



La cocina de Irak

por Luisaury Araque

Hablar de la cocina iraquí es hablar de historia, de los orígenes, tal y como afirma el filólogo y restaurador iraquí, Pius Alibek: «Allá donde hay historia, hay cocina y Mesopotamia es la cuna de la civilización, y las primeras recetas de la humanidad se escribieron allí».



Siendo que la gastronomía es un reflejo de su gente, la cocina de Irak no está exenta de esta premisa sino más bien la cumple a cabalidad, dado que pone de manifiesto la historia de su pueblo, todo lo vivido y acumulado, que en su caso es mucho. En efecto, la cocina iraquí se remonta a 10.000 años, ¿cuántos países pueden decir eso?

Fue en la Edad de Oro del Islam (750-1258), que la cocina iraquí logró su auge. Hoy, la gastronomía de Irak refleja esta rica herencia en la influencia fuerte de las tradiciones culinarias del vecino Irán, Turquía y Siria. Pero mira, para que conozcas más acerca de esta cocina te voy a contar la historia de Lucía y Akram, dos amigos que los une el amor por la cocina.

Lucía, una ingeniera española radicada en Dubái conoció a Akram en una reunión de trabajo para la puesta en marcha de un nuevo proyecto en su empresa. Ese día, durante el receso que hubo en la reunión, Akram se le acercó a Lucía con curiosidad y le dijo: «Mucho gusto, mi nombre es Akram, vengo de Irak y estaré aquí por los meses que dure el proyecto, creo que nos tocará trabajar juntos un buen rato».

Transcurrieron las semanas y entre una charla y otra, Lucía y Akram se dieron cuenta de que los unía su pasión por la gastronomía y por probar cosas nuevas. Lucía hizo una tortilla española de esas que te dejan suspirando, y se la llevó de regalo a Akram, quien quedó estupefacto con los sabores caseros que tenía aquella tortilla. Simplemente quedó prendido de amor por tal gesto de amabilidad y ricura.

Una semana luego de que Akram probara aquella exquisitez, Lucía se dirigía como de costumbre a su apartamento, exhausta, después de una larga jornada de trabajo. Al salir del ascensor, se fijó que en su puerta estaba una gran caja de regalo, era una caja de madera, con un lazo hecho de tela color *beige*. La caja tenía una tarjeta pequeña que decía: «Para Lucía».

Ella, un poco sorprendida, abrió la puerta, tomó la caja y la llevó a la mesa de su comedor para abrirla. Apenas retira el lazo y destapa la caja, lo primero que se desprende es un olor intenso de mezclas de especias, entre dulces y saladas, luego, encuentra que la caja tiene una tela que recubre todo el contenido con una etiqueta que dice: «Porque amamos



compartir amor en bocados». Lucía, aún con cara de asombro por lo que está viendo, pero muy emocionada e intrigada, retira la etiqueta, luego la tela para comenzar a descubrir el contenido de la caja.

Lo primero que se encuentra es un set de cinco especias: Baharat, Mahleb, Za-atar, Canela y la mezcla «Siete especias»; hierbas secas, semillas y té, diez frascos en total repletos de aromas que inundaban todo su comedor. Luego estaba un juego de seis platos redondos muy coloridos, tres cucharitas de madera y cuatro *bowls*. También había un mantel que hacía juego con la vajilla, y una botella de aceite de oliva junto con dos delantales. Al fondo de la caja había una tarjeta grande. Al abrirla, Lucía se encontró con las siguientes líneas:

Después de esa tortilla de patatas tan deliciosa, y luego de nuestras numerosas charlas por la gastronomía y tu deseo de saber más acerca de la cocina de Irak, he decidido compartir contigo parte de mis raíces y mi cultura a través de una experiencia sensorial que comienza con esta Gourmet Gift Box. Te cuento, las especias que encuentras aquí son muy importantes para nuestra cocina, podría decirte que son el gran dinamizador de la cocina iraquí y nuestro gran tesoro, cumplen doble función, ya que conservan y potencian el gusto de los platos. Hay muy pocas recetas de la cocina iraquí que carecen de alguna especia, lo cual la hace una cocina muy aromática, seductora pero también muy simple y fácil de preparar. Generalmente, las comidas en Irak comienzan con una selección de aperitivos y platos pequeños, conocidos como **meze**, por eso los platos y bowls coloridos. En ellos podrás disfrutar de platillos como **Baytinijan Maqli** (un plato frío que consta de berenjena frita con tajine, lechuga, perejil y tomates, guarnecidos con sumac y servidos en pan pita), **Fattoush** (una ensalada hecha de diferentes hortalizas y trozos tostados o fritos de pan pita), **Tabule** (una ensalada a base de perejil menta, tomate, cebolla y otras hierbas con zumo de limón, aceite de oliva y varias sazones), **hummus** (seguramente lo conoces pero el nuestro es el mejor), **Falafel** (una bola o croqueta frita hecha con garbanzos especiados o habas) y **Kubba** (un plato hecho de burgul, carne picada, y especias). Toda esta comida la pondremos en tu mesa, pero no sin antes colocar el mantel que hace juego con la vajilla para darle ese toque característico de nuestra comida.*

*Todo esto se acompaña con un rico té negro especiado que hará que los sabores se potencien aún más y por supuesto uno de nuestros postres favoritos en Irak, la **Baklava**, un pastel elaborado con capas de masa filo relleno con nueces trituradas y miel, simplemente un manjar imposible de olvidar.*

Te preguntarás cómo es que vas a preparar toda esa comida si no hay un recetario o alguna guía con instrucciones. No te preocupes, te dije que es una experiencia sensorial que comenzaba con esta caja, pero ahora viene la siguiente parte, poner manos a la obra y enseñarte en vivo toda la preparación (para eso los dos delantales, porque te necesito como ayudante), tú solo dime el día y yo me encargo del resto.

Lucía, la cocina de mi tierra es un festín de sabores y colores que merece ser vivido de cerca y esta es la mejor manera de compartir contigo mis raíces culinarias y lo mucho que aprecio que te hayas interesado por conocerlas. Gracias por ser la razón que me motivó a reconectar con platillos que tanto extraño y que sé vas a disfrutar.

Nos vemos pronto

Akram



¡Guao, guao, guao!, te imaginarás la cara de Lucía ante semejante manifestación de originalidad aromática, porque no todos los días nos sorprenden de esa manera. Por supuesto que enseguida ella tomó el celular, y saltando de emoción le escribió a Akram:

En mis 34 años de edad no había recibido una sorpresa tan original y alucinante como esta, desde el momento que vi la caja fuera de mi apartamento hasta el último detalle que encontré en ella mi corazón saltaba de emoción y alegría. Espero podamos vernos este viernes a las 6 pm para ponernos “manos a la obra”. Gracias por esta experiencia que apenas comienza.

Te preguntarás que pasó después, bueno, solo puedo decirte que ese viernes fue tan mágico, y aquel festín fue tan delicioso, que Lucía y Akram decidieron continuar con esa tradición que hoy comparten con sus hijos.

*Estas especias son la canela; el Baharat que incluye: *allspice*, pimienta negra, semillas de cardamomo, corteza de cassia, clavo, semillas de cilantro, semillas de comino, nuez moscada, chiles rojos secos o paprika; el Mahleb que es una especia aromática hecha de las semillas del cerezo de Santa Lucía; el Za'atar que suele estar compuesto de hisopo, zumaque, semillas de sésamo tostadas o no tostadas y sal... además suele llevar hierbas aromáticas tales como: ajedrea, mejorana, tomillo, comino o hinojo. Y la mezcla, Siete especias: pimienta de Jamaica, pimienta negra, jengibre en polvo, canela en polvo, clavo de olor, nuez moscada y cilantro.



Luisaury Araque

 @luiaraque
 @lgourmettable

Venezolana. Estudió Psicología Industrial, una carrera que le aportó estructura y maneras de proceder exitosas en las organizaciones. Su trabajo la llevó a conocer Bielorrusia y China, país donde vivió por tres meses, motivada por su impulso nómada. Han sido 15 años de experiencia que siempre compaginó con su amor por la cocina, siempre vinculado a ofrecer experiencias gastronómicas gourmet, *el primer proyecto que finalmente concreté fue en Puerto Ordaz, una casa de té al estilo inglés al sur de mi país.*

Tras el éxito como emprendedora, comenzaron a solicitarle asesorías, así inició un movimiento de cambio www.fuerzapoder.com para apoyar a personas que tienen proyectos increíbles por concretar y no saben cómo hacerlo. *En este momento vivo en Montreal (Canadá) con mi hija Danna. Aquí estoy ahora, no sé por cuánto tiempo, y trabajo desde mi casa apoyando a personas que desean reconectarse con su esencia y ofrecerle al mundo su valor desde la abundancia, y con la prosperidad como recompensa. Lo hago con entusiasmo, franqueza y sentido del humor. Además, continúa con su emprendimiento de experiencias gourmet, ahora delivery, en Montreal.*



Arepa de Irak

por Víctor Moreno



Para la masa de las arepas

2 tazas de harina de maíz precocido
2 ¼ tazas de agua
½ cucharadita de sal aproximadamente
1 cucharada de semillas de sésamo negro
Aceite

- En un bol se añade el agua y la sal. Se incorpora poco a poco la harina y las semillas de ajonjolí, y se amasa hasta obtener una masa homogénea, la masa tiene que quedar suave como una plastilina, se le puede agregar agua si es necesario.
- Se porciona la masa, y se hacen bolas, se aplanan con la palma de la mano formando un disco del grosor que se desee.
- Se calienta el budare, sartén o plancha, y se añade un poco de aceite. Se colocan las arepas y cocinan aproximadamente cinco minutos por cada lado, se ponen en una rejilla y se llevan al horno a 180°C por 15 minutos.



Para la ensaladilla refrescante

4 tomates perita maduros (sin semillas y cortados en cubos pequeños)
1 cebolla blanca cortada finamente
1 limón
1 taza de perejil limpio cortado finamente
3 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto

- En un bol se mezcla de manera envolvente el tomate y la cebolla. Se agrega el aceite de oliva y se mezcla otra vez. Se añade el jugo del limón, sin semillas, y se revuelve. Se agrega el perejil, y mezcla de manera envolvente. Se sazona con sal y pimienta. Y se cubre con papel film.
- Se reserva en nevera preferiblemente.



Para el kibbe

Masa:

500 g de carne de cordero sin grasa cortada finamente
250 g de trigo fino
1 cebolla blanca pequeña, cortada finamente
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta

En un bol se remoja el trigo por 10 minutos en agua fría. Se escurre el trigo, y se mezcla con la carne, la cebolla, la sal, y la pimienta hasta obtener una masa homogénea. Se reserva.



Relleno:

300 g de carne de cordero sin grasa, cortada finamente
1 cebolla blanca cortada finamente
1 diente de ajo cortado finamente
½ cucharadita de canela
½ taza de perejil limpio y cortado finamente
Aceite
Sal al gusto

- En una sartén se añade aceite y se sofríe el ajo y la cebolla. Se añade la carne y mezcla con la cebolla y el ajo. Se le agrega la sal, la canela y la pimienta, cuando la carne esta lista se retira del fuego.
- Se incorpora el perejil, se mezcla y reserva.

Para armar el kibbe

- Con la masa se hace una bola mediana y se presiona con la palma de la mano. Se incorpora cerca de una cucharada del relleno y se cierra la masa, dándole forma alargada. Se reserva en una bandeja previamente engrasada.
- Se calienta suficiente aceite en un caldero para freír los kibbes y se cocinan hasta obtener un color marrón oscuro. Se escurre sobre papel absorbente, y se reserva.





Montaje de la Arepa Irak

Se corta el kibbe en rodajas. Con un cuchillo se abre la arepa por la mitad, se incorporan las rodajas de kibbe y se añade la ensaladilla, se cierra la arepa y se sirve.



Víctor Moreno

www.morenocaracas.com

 [@geopaladar90.3fm](https://www.instagram.com/geopaladar90.3fm)

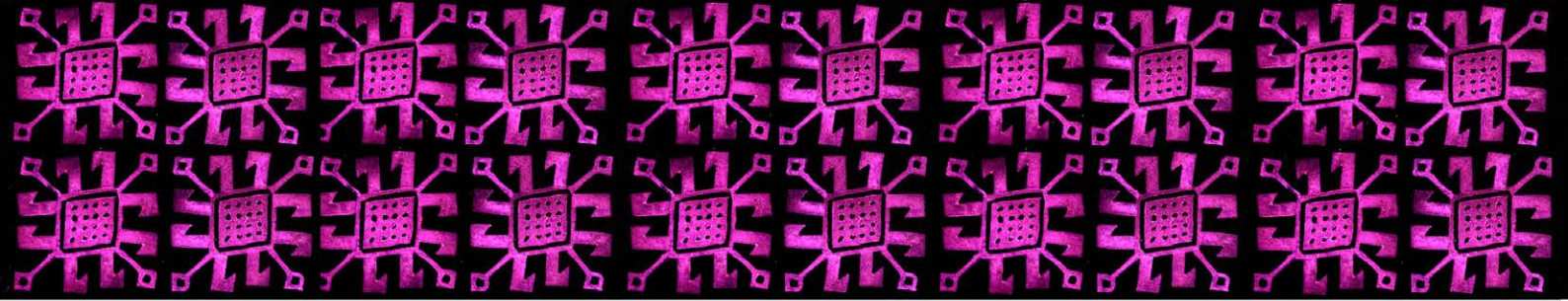
 [@victormorenoc](https://www.instagram.com/victormorenoc)

Nace en Caracas en 1979.

Formado en el Centro de Estudios Gastronómicos (CEGA) en 1998; fue discípulo de Santí Santamaría y Andrés Madrigal, en el restaurante El Raco de Can Fabes, con tres estrellas Michelin, en Cataluña, España, 2001-2002. Y completó su formación como cocinero en El Señorío del Sulco, en Lima, Perú, durante 2003.

Regresa a Venezuela, y ejerce como profesor del CEGA durante 6 años. Fue chef del programa de televisión Portada's transmitido por Venevisión, por casi 10 años; junto a su padre aún es moderador del programa radial *Geografía del Paladar*, transmitido semanalmente por Actualidad 90.3 FM. Desde el año 2005 es chef editor de la Revista *Bienmesabe*. Es reconocido por la Academia Venezolana de Gastronomía con el Tenedor De Oro 2007. 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.





ASIA OCCIDENTAL

Kurdistan



Kurdistán, de madres y kebab

por Ernesto Lotitto Martínez

Tarde calurosa del verano madrileño. Una gota de sudor rueda por mi mejilla mientras entro en el lugar que goza de buena limpieza, ambiente amplio, moderno y agradable, y la bendición del aire acondicionado.

El encargado me recibe con mirada amable y sonrisa leve. Intuye que no voy a ser un cliente, digamos, «normal». El grifo de Mahou, también sudoroso, pero helado, me guiña el ojo como ningún otro. «Una caña, por favor», le pido desde la barra, mientras me pongo en «modo periodista» a darle continuidad a la investigación que me llevó hasta allí. «Me dicen que este restaurante es de kurdos», sin demora abro la conversación.

«Aziz» (mantendré su verdadero nombre en el anonimato) tiene unos 30 años y se le ve muy pilas. En seguida se muestra interesado por mi curiosidad hacia su cultura: «somos el único kebab kurdo por la zona», me cuenta.

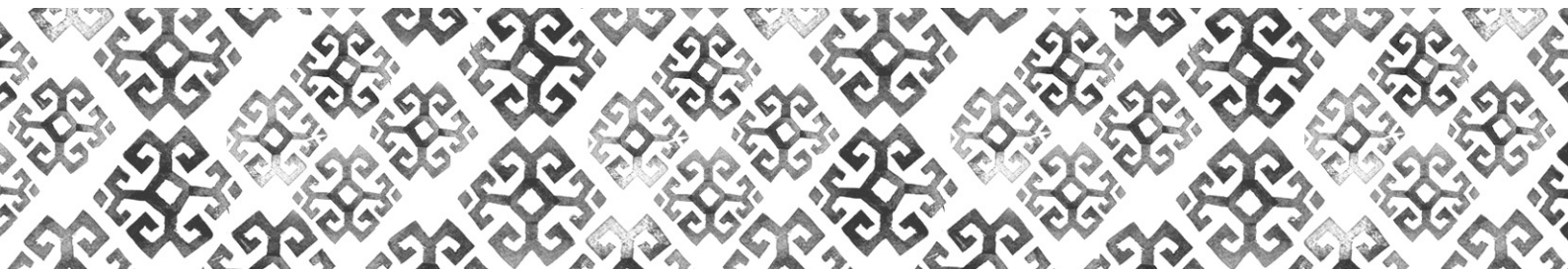
Mi misión era entender más y mejor sobre el Kurdistán, su cultura, su gente y su gastronomía a través de algún testimonio personal, pero la búsqueda hasta el momento había resultado compleja. Después de muchas llamadas y visitas frustradas a varios lugares de la capital y sus alrededores —donde encontré mayormente pakistaníes, bangladesíes y algún colombiano—, la conversa con Aziz prometía...

Porque no es fácil ponerse en sus zapatos. El Kurdistán —una región montañosa que cubre parcialmente Turquía, Irak, Irán y Siria— es un territorio geocultural con siglos (¿milenarios?) de historia, que, por los vaivenes de la geopolítica, nunca ha sido reconocido oficialmente como Estado.

Me cuenta que en el Kurdistán hay tres religiones principales —cristiana, musulmana y suní— y que él tiene dos pasaportes «oficiales», sirio e iraní, pero que se reivindica kurdo, «y los kurdos somos *kurdos* por encima de cualquier cosa» (llámese región o religión), con identidad, costumbres e idioma propio. «Luchamos unidos. Si se meten con uno, se meten con todos». En contraste, los venezolanos —con una historia de apenas dos siglos— gozamos de territorio reconocido y pasaporte propio... Pero quizás todavía nos falta un poco de ese sentimiento inequívoco de unidad que expresa Aziz.

¿Y cómo mantienen la identidad cultural a lo largo del tiempo, y a través de las generaciones a pesar de la distancia? Aziz no lo duda: las madres. «Una madre kurda es garantía de que tu hijo va a crecer con los valores y la cultura».

Me cuenta que hay muchos padres que mandan a sus hijos adolescentes al Kurdistán, para que aprendan y vivan de primera mano sus costumbres, y poder transmitirlos después... Y yo, mientras, no puedo evitar recordar el escrito de Sumito Estévez, *Ají dulce: el olor de mi país*:





*Las madres tocan. Los hijos huelen. Huelen porque las manos de las madres tienen olor. Es un olor primario, animal, salvaje. Un olor que en el tiempo olvidamos, pero que deja una memoria atávica. Nuestro patrimonio aromático nace de allí, porque las manos que nos acarician **son manos de cocinera**. (2015)*

Y así es como la comida, las madres, las manos y los aromas se convierten en esta suerte de «garantía» de cultura, de valores y de historias.

¡Al kebab!

Así como los venezolanos llevamos nuestras areperas a varias capitales del mundo, a la comunidad kurda se le debe la expansión del kebab, por lo menos en Madrid. De hecho, el cuarto kebab de toda España fue un emprendimiento kurdo. «Casi todos los kebabs de Madrid eran de kurdos, pero últimamente los han ido comprando los pakistaníes», cuenta Aziz.

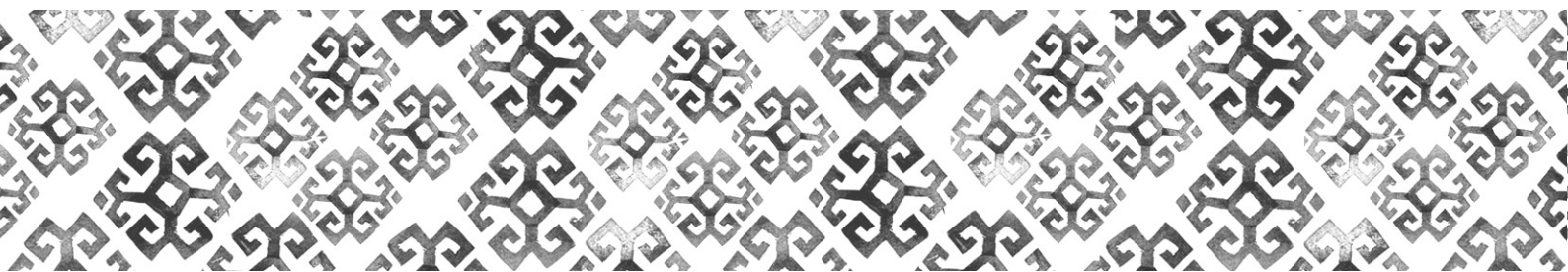
Hay muchos tipos de kebab. Nosotros nos vamos a enfocar en el *döner*, que debe ser uno de los más populares en los centros urbanos. *Döner kebab* se traduce, más o menos, como «carne asada en pincho vertical». La carne normalmente puede ser de pollo o ternera, y está marinada y adobada con distintas especias como cilantro, comino, pimienta, canela, cúrcuma o jengibre en polvo... Eso se aglutina, se clava en el pincho, ¡y a girar!

Yo tuve la suerte de que —después de dos cañas y una buena charla— mi primer amigo kurdo decidió regalarme una ración de kebab para meterle a mis arepas.

Por eso, y porque la preparación puede llegar a ser compleja, ofrezco esta humilde versión de la Arepa kurda para principiantes (como yo).

Arepa Kurda

1. Busque un lugar de kebab. Procure que sea kurdo.
 - a) Si es kurdo, búsquele conversación al encargado. Seguro se enterará de algo que no sabía. Quizás hasta le regale algo a la salida.
 - b) Si no es kurdo, busque conversación igual. Seguro se enterará de algo que no sabía. Le cambia el nombre a la arepa, y listo.
 - c) Si el encargado es antipático, no hay nada que hacer. Busque otro kebab con mejor rollito.
2. Compre una ración de carne, pollo o mixta para llevar. Se la rebanan en el momento. Verá que cae sueltcita. Perfecta para las arepas.
3. Haga unas arepas en casa.
4. Rellene con kebab y, para ponernos algo más exquisitos, agregue unas rodajas de tomate y unas cuantas hojitas de hierbabuena. El frescor de la hierbabuena combina espectacularmente bien con el especiado de la carne. Un pelín de «salsa blanca» o picante para rematar.



El ingrediente especial: las historias

Como curioso empedernido que soy, creo en la importancia de las historias personales detrás de cada creación: desde un bocadillo hasta una empresa. Historias como las que puede contar Aziz (o cualquiera que le ponga cariño a su trabajo) son, sin duda, la mejor sazón detrás de una comida sabrosa.

Por eso las historias son la principal inspiración y el motor detrás de nuestra Ruta de la Arepa, ese evento que nos inventamos en 2017, y que hoy está más vigente que nunca. Suelo decir que nuestra Ruta es «la nueva Ruta de la Seda»: así como aquél entramado milenario unió al mundo conocido durante siglos, «nuestra arepa» es ése elemento común que une a millones en todo el mundo (dentro y fuera de Venezuela), brindando la oportunidad de conectar a la vez con lo local y lo global..., y siempre a través de personas y de historias.

Una buena conversación nos hace empatizar, relacionarnos, cocrear y también reflexionar; porque aún tenemos mucho que aprender de otras culturas o de historias como la de Aziz... Y si la Ruta de la Seda pasaba —entre otros tantos lugares— por Eurasia, ¿qué mejor forma de hacerle homenaje que destacando una cultura tan auténtica como la kurda?

Eso sí, cuando nos lo propongamos, no lo dudo, «seremos el fenómeno migratorio más influyente del siglo», además de una fuente de inspiración —alrededor del liderazgo, la creatividad y la superación— para millones de creadores en el mundo, independientemente de lo que diga su pasaporte. Hagámoslo por nuestro gentilicio, sí, pero también porque podemos dejar un mundo más amable y, además, crecer en el camino.

Porque lo importante, más que el destino, es *ila Ruta!*



Ernesto Lotitto Martínez

 **@rutadelaarepa**
www.arepaglobal.com

Caraqueño, hijo de inmigrantes argentinos, emprendedor, productor, comunicador y músico. Hizo carrera en la revista *Producto* donde fue diseñador, periodista, editor y director de contenidos multimedia. Tiene más de diez años en España, donde se ha involucrado en proyectos de todo tipo, desde estrategias de marketing y comunicación hasta producción de eventos, y creación de conceptos experienciales, poniendo especial foco en el desarrollo y posicionamiento de marcas a través de AKARi Group —la firma que creó en 2014 con su esposa Maryem Sáder—. En 2017, ambos cocrearon La Ruta de la Arepa®, que él describe como *la primera plataforma global con alcance mainstream que abre paso a la tendencia gastrocultural* más potente de los últimos tiempos.



Arepa *Kurda* (Kebab de Alpaca)

por Juan Luis Martínez



Masa de arepa

550 ml de agua

350 g de harina de maíz precocida

9 g de sal

- Se calienta el agua por encima de los 80 °C y se coloca en un tazón. Se mezcla la sal con la harina, y se agrega al agua caliente. Se empieza a amasar bien por un lapso no menor a 6 minutos, o hasta que la masa quede homogénea, sin grumos y ligeramente elástica. Se da forma a las arepas con las manos.
- Se sellan las arepas en una plancha bien caliente y se terminan de cocinar en el horno a 200 °C.



Carne Kebab

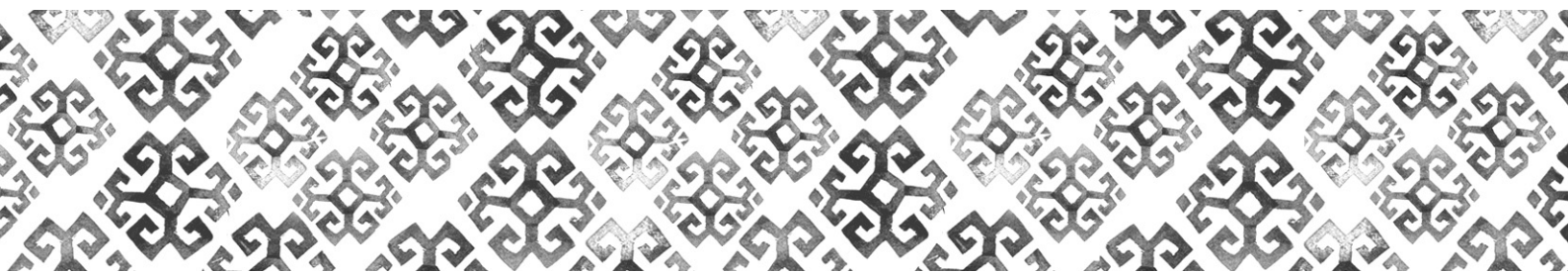
800 g de carne de alpaca
 80g de grasa de cordero
 30g de ají panca molido, blanqueado, no picante
 80 g de rocoto
 15 g o al gusto de sal de Maras
 5 g de comino molido
 5g de orégano molido

- Se limpia bien la carne de alpaca de todo tendón o cartílago que pudiera tener con la ayuda de un cuchillo. Se corta la carne de alpaca y la grasa de cordero con la ayuda de un cuchillo angular tipo Zirh (turco) —este va a ayudar a obtener una mejor consistencia para el acabado final de la carne—.
- Se pica la carne, casi como si estuviera molida, pero tendrá una consistencia diferente por el corte con cuchillo.
- Se mezclan todos los ingredientes una vez que se obtenga un picado de carne óptimo.
- Se forman los kebabs en pinchos de madera o de metal. Se asan sobre brasa viva.



Ensalada

300g de tomate
 100g de cebolla
 150g de pepino
 50g de cilantro
 20g de muña (menta andina)
 30ml de aceite de oliva



5g de sal
10ml de zumo de limón

Se pica en cubos chicos cebolla, tomate, y pepino sin piel. Se pican las hojas de muña y las de cilantro, y se mezclan con el resto de los vegetales previamente cortados. Se sazonan con sal, aceite y limón.



Guasacaca

200g de cebolla china (parte verde)
120g de pimentón verde
50g de cilantro con tallo
25g de perejil (hoja)
100g de aguacate
20g de sal
160ml de vinagre blanco

Se mezclan todos los ingredientes en una licuadora, y se reserva.

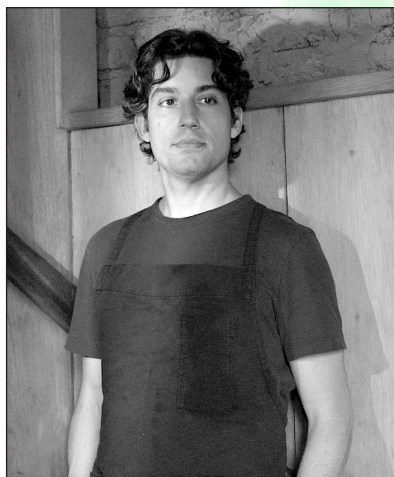


Crema

100g de Natilla
10g de Paprika

Se mezclan los dos ingredientes.

Abre y arma tu arepa con un poco de cada preparación: Kebab, ensalada, guasacaca y crema.



Juan Luis Martínez Tizzani



@meritorest



meritorestaurante

www.meritorestaurante.com

Nace en Caracas, Venezuela en 1979. Inicia estudios de cocina en la escuela caraqueña Casserole Du Chef, al concluir, hace prácticas con la chef Helena Ibarra en el Altamira Suites; y continúa su formación en el Centro de Estudios Gastronómicos (CEGA) donde se hacía énfasis en la formación de cocina venezolana, bajo la tutela del investigador José Rafael Lovera y del chef Víctor Moreno. Completa estudios en la Escuela Ferrandi de París. En 2014, llega

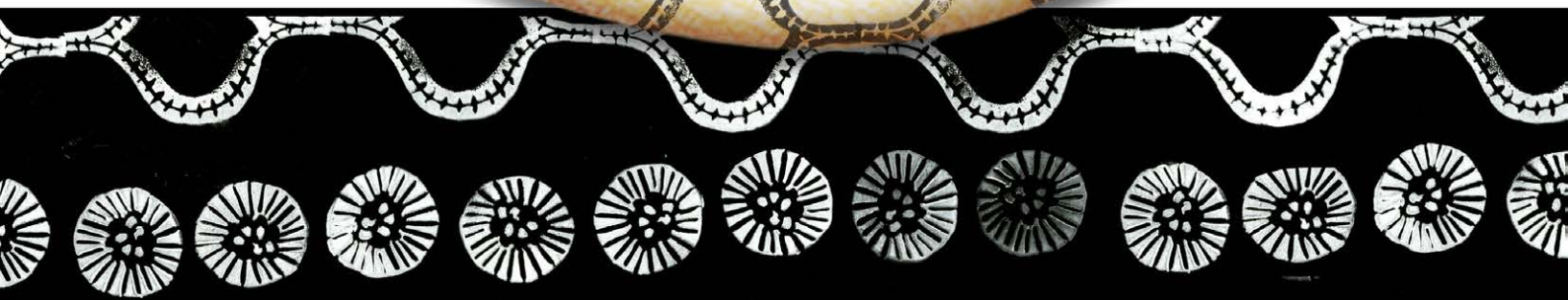
al Perú y permanece dos años como jefe de cocina en el restaurante Central de Virgilio Martínez. A fines del 2016, conoce Dinamarca, donde le cautiva la puesta en escena, el manejo del espacio, la arquitectura y el uso del producto endémico en los restaurantes. En 2017, regresa a Perú e inicia su proyecto de restaurant junto al chef José Luis Saume. En 2018, abren las puertas del restaurant Mérito, en Lima; el cual en 2020 hace parte de la lista en *Latin America's 50 Best Restaurants*.





ASIA OCCIDENTAL

Yemen



Yemen, el gusto del hogar

por Adriana Gibbs

Un aroma me lleva hasta el «lugar por donde sale el sol» en el Oriente Próximo. Veo en el monitor los reflejos del mar Rojo cubriendo la costa de Yemen y, con el dedo índice sobre el mapa, cierro los ojos y dejo que el olor me guíe: el café andino que humea en mi taza favorita quizá sea un pariente lejano de aquel «qahw» —también conocido por los etíopes como el «vino del profeta»— que en Saná, la capital de Yemen, desde tiempos inmemoriales lo disfrutaban bajo el nombre de «qishr».

Es el famoso oro negro que cautiva al viajero y lo obliga a detener sus pasos —y los pasos de mis dedos sobre el mapa— para degustar en calma el estilo de la ciudad que coloca en los labios la mezcla perfecta de los granos molidos de arábica, raíz de jengibre y canela en rama. Esta infusión sintetiza la cultura de un país signado por las migraciones, desde el nomadismo de sus tribus originales, pasando por los distintos desplazamientos históricos de una población amenazada por los desvíos del poder, hasta llegar a la diáspora actual que intenta sobrevivir en otras latitudes en la figura de un exilio a veces amargo.

Desde la taza sube una leve melancolía que el yemení, como el venezolano o el indio, puede sentir en Berlín, Ámsterdam o Montreal. Con este hálito el hombre endulza su café en el planeta y comienza a reconstruir su casa desde el paladar. El gusto aviva su hoguera: el centro luminoso que irradia el calor filial y promueve el intercambio fraterno más allá de las fronteras.

Llegar a Yemen por cualquiera de sus orillas, es desembarcar en los reinos del olfato y el gusto, el lugar donde nuestra memoria se confronta con los olores originales y donde se demuestra que «El olfato es sin duda el más completo y complejo de los sentidos. Abre el apetito y nos dice algo sobre la calidad y conservación del producto, sobre los componentes del plato: olor propio del producto, especia, hierbas aromáticas», como apunta Vázquez Montalbán en *Saber o no saber. Manual imprescindible de la cultura gastronómica española*.

En cualquiera de sus ciudades la canela es «madera dulce» y, como en todas partes del mundo,...*se utiliza para aromatizar torta, galletas, panes, bizcochos, dulces, bombones de chocolate, bebidas gaseosas, gomas de mascar. Helados, frutas, en especial pera, manzana y banano. Da un sabor exótico a ciertos platos de arroz. También se utiliza para aliñar carnes de res, cerdo, aves, cordero y pescado. Va muy bien con algunas mezclas de licores y desde luego, es insustituible en el reconfortante canelazo, o en chocolate y café calientes,*... como bien escriben Soffy Arboleda y Nasle Galat en el libro *Especias. Historias, usos, cultivos y sus mejores recetas*.

Al decir «cardamomo» tienes en tus manos el «grano del paraíso». Es una de las especias más antiguas y entrañables en aquel territorio, cuya esencia cítrica y floral es útil en la confección de distintos platos y bebidas. Proviene de una planta herbácea familia del jengibre, muestra pequeñas flores blancas o verdes, y el fruto contiene las semillas aromáticas.



Sin embargo, a lo largo y ancho de Yemen la memoria olfativa no se desvanece, se fortalece más bien ante tanta maravilla, y puedes restaurar en el recuerdo aquel plato que una tía solía preparar en Puerto Ordaz para celebrar las grandes ocasiones familiares: un pollo al curry excepcional, muy celebrado por todos, cuya receta la cocinera guardaba con celo. El secreto, ahora lo percibo en este ambiente, estaba en esa reunión exquisita de sabores que conforman el curry. Aquí el color lo pone la cúrcuma —en Tailandia, por ejemplo, hay curry verde y rojo— y el gusto tan peculiar es el resultado de una exótica mezcla de veinte o más especias y hierbas.

Al cruzar una calle, puedes tener un *flashback*, unos metros más allá, en la mueblería de la esquina, donde el turco todas las tardes brindaba a sus clientes un café con cardamomo y se divertía un mundo con las historias que les inventaba al leer los fondos de las tazas.

Antes de regresar de ese viaje al paladar de los sentidos, quiero, como gesto de amistad, intercambiar mi arepa caribe con el pan ácimo de estos comensales; ambos redondos como el mundo, y planos como el llano y el desierto.



Adriana Gibbs

 @adrianagibbsm

Escritora venezolana. Se licencia como Comunicadora Social en la Universidad Católica Andrés Bello; *magister* en Psicología Social por la Universidad Central de Venezuela; y diplomados en Cultura del Vino & Spirits por la Universidad Metropolitana. Es autora de *Soy Panadero. Un homenaje a los artesanos del pan en Venezuela* (Alumware, 2019), con el que obtuvo el premio Tenedor de Oro a la Publicación Gastronómica 2019 otorgado por la Academia Venezolana de Gastronomía; *365 días. Uno para cada vino* (Ediciones Punto Paladar, 2021), ganador del Gourmand World Cookbook Awards 2021 en la categoría de mejor libro digital de vinos. Y

sus tres poemarios: *Parece Otoño* (La liebre libre, 1993); *De nunca despedirme* (Comala.com, 2002); y *Doble Viaje* (Oscar Todtmann editores, 2018). Vinos, destilados y gastronomía conviven en su página www.adrianagibbs.com



Arepa *Sol de Levante*

por Fabiola Barceló



Para 3 arepas de 80 gramos c/u

240 g harina

30 g avena

9 g de anís

9 g de cúrcuma

Pizca de sal (3 a 6 gramos)

Se mezcla el agua con la cúrcuma y se agregan el anís dulce, la harina de maíz y la avena. Se amasa muy bien y se deja reposar por unos cinco minutos. Se forman las arepas y se dejan cocinar por ambos lados a fuego medio bajo hasta que estén doraditas.

Perico

Recuerda que aquí en Venezuela usamos el curry en polvo, pero vamos a contarles más o menos las especias que trae este curry.



100g de tomate
70g de cebolla
1 diente de ajo
2 g de cilantro en polvo
2 g de cúrcuma
1 g de canela
2 g de pimienta negra
3 g de sal
4 huevos
1 cucharadita de aceite de oliva
45 g de pimentón rojo asado
Cilantro fresco para decorar

- Se calientan un poco las especias del curry (curcuma, cilantro, canela) y el comino en el aceite de oliva para activar los sabores. Luego se sofríen el tomate, la cebolla y el ajo. Se agrega el pimentón y los huevos, se salpimenta y se revuelve hasta que estén cocidos.
- Se sirve con cilantro fresco y unas hojuelas de peperoncino.



Fabiola Barceló

 **@Fabba_cocina**

Cocinera guayanesa, egresada de la escuela Cuisinart; y egresada como Panadera del IEPAN y como Sommelier de la Academia Venezolana de Sommelier. Creadora de la deliciosa torta de golfeado «La Campeona», *un postre innovador y único en Venezuela cuyo sabor nos transporta de inmediato a los olores de nuestra infancia*. A través de su cuenta en Instagram ofrece el clásico servicio de catering para todo tipo de eventos, *coffee break*, desayunos y postres en modalidad *fit and fat*. Además de hacer Consultoría y asesoramiento para *food service*, Fotografía y estilismo de alimentos, y Diseño de menú y recetas.





ASIA OCCIDENTAL

Afganistán



Un toque técnico en Kabul, Afganistán

por Daniel Nazoa

En una oportunidad —viajando en un avión de Londres a Perth, en Australia, para visitar a una pareja de amigos—, inesperadamente la nave en la que viajábamos sufrió un percance, y los pilotos tuvieron que desviar el vuelo a Kabul, capital de Afganistán. Lo que en un principio parecía un destino poco tentador, terminó por ser una de las experiencias más excitantes, entretenidas y divertidas de mi vida.

Cuando el avión tocó tierra y carreteó hasta el terminal, los doscientos y pico de pasajeros estábamos un poco desconcertados, el capitán ya había tenido la amabilidad de informarnos que el incidente no representaba un verdadero riesgo para el vuelo, pero había que arreglarlo de todas formas. Lo poco que comprendí (a causa de mi mal inglés) era que una válvula de compresión de algo de la cabina no estaba funcionando. En fin, que ahí estábamos todos desalojando el avión, ya que la pieza de recambio llegaría al día siguiente en otro vuelo.

Eran apenas las dos de la tarde de un soleado viernes de verano, cuando cientos de «musafires» (es así como llaman los afganos a los turistas o extranjeros) hacíamos un lento registro en el mostrador del famoso Kabul Serena Hotel. Teníamos unos tickets que la aerolínea nos había entregado para usar en el restaurante del hotel. Sin embargo, un grupo de personas que habíamos hecho amistad en medio de este suceso inesperado, ya habíamos acordado salir a la ciudad que nos quedaba relativamente cerca, a comer y conocer algunos sitios emblemáticos.

Un empleado del hotel se acercó a nosotros, y nos ofreció unos pantalones y camisones que nos permitirían tener un poco más de libertad dentro de la ciudad. Los afganos son personas realmente muy amables y serviciales, y que además velan por la seguridad de sus visitantes. Para mí era parte del juego que significaba estar en ese lugar en forma tan intempestiva. Pero más inesperado aún era que ese mismo día «5 de julio de 2016», terminaba el Ramadán, ese ayuno que finaliza el noveno mes islámico y que le sirve a los musulmanes de reflexión, recogimiento y celebración en familia.

Al salir del hotel, noté un gusto dulzón al final de la garganta, había un olor constante a cardamomo y uvas pasas. Pasamos unos comercios donde decenas de máquinas de coser hacían ruidos al unísono, cosiendo prendas de vestir de diferentes colores. Cada sastre tenía una caja blanca a su lado que contenía lo que parecían ser galletas, decenas de ellas, era de ahí precisamente que provenía el olor. Un desgarrado y alto patrón de piel aceitunada les ponía las cajas a un lado, era un obsequio para que al terminar la jornada llevaran estas tradicionales galletas a sus casas. Ese día debían cocer muchos vestidos y «chapán» (como llamaban a los abrigos abiertos que llevábamos nosotros puestos).



Ese sería el primer día de tres, en donde no se trabaja y, por el contrario, las familias se visitan, y comen y comen y comen mucho. Al doblar una esquina, quedando al frente de una gran avenida, nos topamos con un gran mercado, realmente muy grande. Tengo que admitir que soy un adicto a las especias de oriente medio y al uso de frutos secos en la comida; sin embargo los mercados callejeros tienen algo que no sabría explicar qué es, y no pude dejar de visitarlo, pues en ese momento me encontré en lo que bauticé como «mi paraíso personal». La gente corría a mi alrededor cargando sacos que debían pesar mucho; las mujeres ataviadas con burkas azules, desleídas por el uso, llevaban consigo bolsas de garbanzos y otras que contenían una especie de espagueti salado llamado «simyón». Me daba la impresión de estar dentro de un gigante de mil cabezas, entre los gritos, ofertas, olores, sabores, gallos de pelea, canarios y pericos australianos. Pero los afganos parecían saber controlar a ese gigante.

Mis amigos y yo no dábamos crédito a lo que estábamos viviendo, apenas unas horas antes íbamos a lomo en un avión británico, y como en un sueño, ahora, estábamos ahí. Teníamos hambre y mucha sed —cosa que no fue difícil solventar—, había cientos sino miles de pequeños sitios para comer a lo largo de la avenida, estos se reconocían porque frente a estos improvisados comercios, en plena calle, había alfombras en el suelo donde la gente se sentaba para poder recibir su comida.

Fuimos prácticamente arrastrados por un paisano, que entendimos era el encargado de llevar personas a los restaurantes. Pasamos unas cuantas calles siguiendo el paso de nuestro anfitrión, por el camino nos estiraban las manos llenas de pequeñas muestras de comida que en ningún momento rechacé. Me impresionó ver un pequeño tarantín que ofrecía jugo de caña de azúcar, que sirvió de extintor a nuestra sed. La temperatura —según un letrero luminoso en una farmacia— rondaba los 36° C. Entre la multitud, vimos a muchos niños que jugaban con juguetes que parecían nuevos, había camiones, ametralladoras y pistolas, juegos que seguramente mostraban una realidad subyacente de este pueblo. Luego nuestro amigo nos dijo que los niños recibían regalos de sus padres en estas fechas celebrando el final de este famoso ayuno.

Por fin llegamos a lo que en principio parecía una casa o la casa del hombre que nos guiaba. Cuando llegamos, ya algunos comensales estaban degustando una bacanal que pocos pudieran imaginar, ahora que lo pienso, yo sí que imaginé alguna vez estar en una mesa así. Y digo «mesa» aunque en realidad la comida estaba en el piso sobre una alfombra a la que habían puesto un gran mantel blanco bordado en hilos, que a mi parecer eran de oro. Por supuesto, el centro lo coronaba un Kabuli Pulao —arroz muy emblemático y festivo en Afganistán—, ya lo había probado en un par de ocasiones, pero este rebasaba los límites de la perfección, estaba hecho con un arroz largo muy perfumado (nosotros lo conocemos como «basmati») mezclado con zanahoria, pasas y cordero, y colocado en forma de un volcán enorme. Alrededor estaban otros platillos que acompañaban al Kabuli Pulao: una ensalada Bojan hecha de berenjena condimentada, Nan-i-Afghani o pan afgano,



también había muchos postres, entre los que había arroz con leche, el mejor que hasta ahora he «engullido» porque ante semejante banquete, «comer» ya no era una opción. Este arroz tenía algo muy especial que se los voy a contar, y que he hecho con mi receta desde entonces. Los afganos colocan una yema de huevo cruda, una vez terminado el arroz aún caliente, mezclando constantemente para no formar grumos. El sabor y el cuerpo de este postre llegan a otro nivel, solo con este ingrediente, anótalo.

Los comensales que ahí estuvimos, terminamos hablando un precario inglés mezclado con señas, pero que no fue impedimento para entendernos, incluso hicimos algunos chistes y bromas. Regresamos al hotel ya pasadas las seis de la tarde, no habíamos ingerido una sola gota de alcohol, pero veníamos embriagados de risas, de felicidad, de hospitalidad y de muy, pero muy buena comida.

Al día siguiente, cuando los motores Roll Royce de nuestro remozado avión tronaron por la pista ganando velocidad, y el tren de aterrizaje ya no tocaba suelo afgano, me invadió un sentimiento de felicidad mezclado con una sensación de gran injusticia, ¿por qué nunca había decidido conocer ese país?, ¿cuántos otros países podrían ser igual de divertidos e interesantes? Esas 18 horas que estuve en Kabul —fuera de programa y de cualquier itinerario que hubiera pensado— alimentaron mi espíritu y mi alma, y me hicieron pensar en aquella hermosa cita del cocinero brasileño Alex Atala que decía «Creo que la cocina es el vínculo más importante entre la naturaleza y la cultura». Hasta pronto Afganistán, nos veremos nuevamente.



Daniel Nazoa

 @nazioa

Cineasta y cocinero, encontró en los fogones el maridaje perfecto. Pertenece a una familia donde el arte y la cocina siempre han estado presentes. Estudió en la Academia de Artes Culinarias de Caracas y cine en la Escuela Internacional de Cine y TV en Cuba. Hoy en día es *chef de cuisine* en La Sandía en Toulouse, Francia. Y ha logrado mezclar sus dos pasiones, la gastronomía y el cine en su [canal](#).



Arepa *Afgana*
por Felipe Acevedo



*¡Esto quedó delicioso, nosotros la vamos a incluir en el menú del Latino Bar
aquí en Querétaro, México!*

**Kebab (ocho brochetas):**

1k de cordero o res cortado en dados grandes

**Marinada:**

Semillas de cilantro

1/2 cucharada de comino

1/2 cucharada de pimienta de cayena

1/2 cucharada de canela

Sal

Pimienta

3 cucharadas de yogurt

Aceite de oliva

½ limón

8 pinchos de bambú

1 cebolla rallada

- Un kilo de cordero o de res cortado en dados grandes, se marina con las semillas de cilantro molidas en mortero, comino, pimienta de cayena, canela, sal y pimienta al gusto, y tres cucharadas de yogurt. En ese marinado se agregan unas gotas de aceite de oliva y el jugo de medio limón, se unta la carne con esto y se deja reposar por cuatro horas en refrigeración.
- Se saca media hora antes de cocinar, y se deja a temperatura ambiente. Al mismo tiempo, se ponen a remojar por media hora ocho pinchos de bambú —donde se harán las brochetas— para evitar que se quemen. Luego de esta media hora se arman los pinchos o brochetas para hacer el Kebab.
- Se saca el jugo de una cebolla, primero se ralla y luego se tamiza exprimiendo todo su jugo y se agrega un poco de aceite de oliva. Con este líquido solamente se pintan las brochetas una vez que estén en el asador.

**Primer contorno:**

4 limones Eureka o amarillos

4 cebollas

Aceite de oliva

- Se ponen en el asador, los cuartos de limón y cuartos de cebolla pincelados con aceite de oliva. Posteriormente, se colocarán para acompañar los pinchos a un lado en el plato.

**Ensalada:**

4 tomates

2 cebollas moradas en juliana

3 pepinos

Aceitunas Kalamata

Cilantro fresco

Perejil fresco

Menta fresca

Sal

Pimienta recién molida

Jugo de limón

Aceite de oliva



- Se cortan en trozos varios tomates, se mezclan en un bol con la cebolla morada en juliana, el pepino sin semilla y sin piel, cortado en dados y se agregan aceitunas Kalamata.
- Aparte se mezcla cilantro, perejil y menta frescos, se cortan muy pequeño y se le agrega además la sal, pimienta recién molida, jugo de limón y aceite de oliva. Se añade a la ensalada.



Arepas:

- 1 taza de harina
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza y 1/4 de agua tibia
- 1/2 cucharadita de aceite (opcional)

- Se hace una arepa tradicional, con la harina, sal, agua tibia, y si gustan media cucharadita de aceite. Se amasa muy bien, se forma la arepa, se cocina en el budare o plancha, y luego en el horno hasta que se infle.

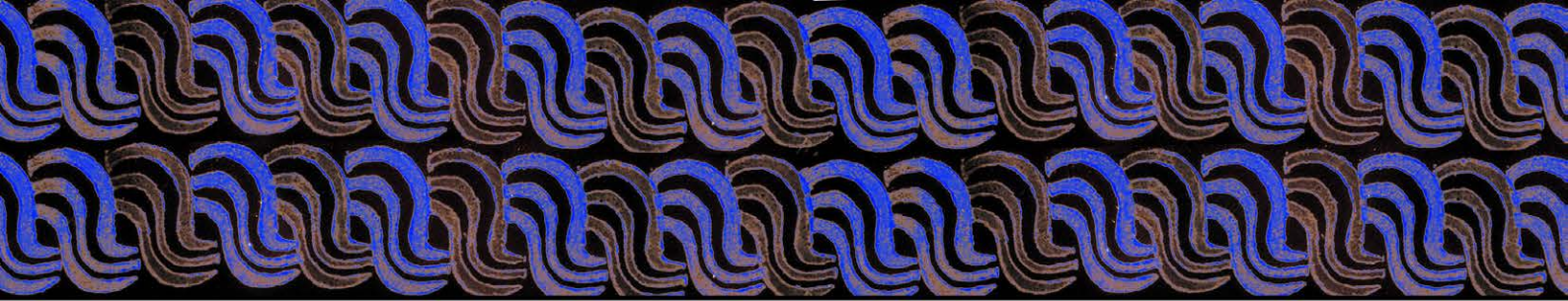


Felipe Enrique Acevedo Castillo

- @latinobistro.qro
- latinobistro.qro
- Soncompayqueretaro

Músico, educador y cocinero venezolano. Chef en Latino Café & Bistró Cultural, emprendimiento creado junto con Cissi Montilla en Querétaro, México, *donde vinieron a recalar con sus huesos hace ya más de 20 años. Enamorado siempre de la cocina donde hace su magia cuando no está tocando alguno de sus instrumentos. Investiga e inventa con la misma intensidad para crear deliciosos platos o maravillosas melodías.* Músico de nacimiento, ha sido integrante en los siguientes grupos: Orquesta de Instrumentos Latinoamericanos (ODILA), La Banda Sigilosa, Foli Vergue Taquititá, Jhony Pacheco y Hector Casanova, Grupo Madera, entre otros, y actualmente es director de Café Cola'o. Maestro de corazón, en Querétaro fue director musical, docente y coordinador del Ensamble Infantil de Percusiones Latinoamericanas; y muchos años antes Diseñador curricular de la Escuela de Música popular Latinoamericana, proyecto de FUNDEF, con patrocinio de la OEA y la UNESCO.





SUDESTE ASIÁTICO

Rohingyas



Rohingyas: una mesa de interacción entre tradiciones y religión

por Marianne Robles

Birmania está ubicada en el sureste asiático y limita con la India, Tailandia, China, Bangladesh y Laos. En 1989, el gobierno militar fruto de un golpe de Estado en 1988, cambió el nombre del país por el de *Unión de Myanmar*. Esa al día de hoy es la denominación oficial del país, no obstante en muchos ambientes y en los países de habla hispana se sigue utilizando Myanmar para referirse a los asuntos de esta nación.

Myanmar es un país muy diverso como resultado de la coexistencia en su territorio de diversas etnias con sus respectivas religiones y lenguas, además de una serie de movimientos insurgentes que se mantienen en permanente conflicto. Los Rohingyas son una comunidad que reside en Myanmar desde el siglo VIII, y que fue creciendo a causa de los procesos de importación de mano de obra implementados durante el Imperio Británico.

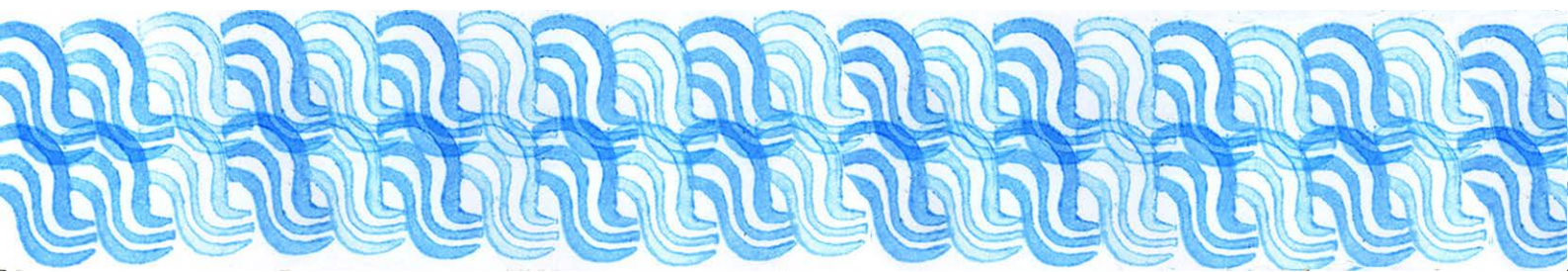
La mayoría de las etnias que habitan en Myanmar son reconocidas oficialmente —para el año 2018, ACNUR reportaba 135 etnias reconocidas—, es decir que sus miembros son ciudadanos Birmanos con sus deberes y derechos correspondientes. No es este el caso de la etnia de los Rohingyas quienes se consideran originarios de ese país, y a pesar de llevar generaciones habitándolo, el gobierno Birmano no les reconoce y les considera extranjeros invasores. Son una minoría étnica y religiosa oficialmente desconocida.

En la actualidad hay 1,2 millones de refugiados provenientes de Myanmar, son personas buscando la vida, intentando dar a su historia un giro que los conduzca hacia otro destino. Son muchos los esfuerzos de personas y organizaciones que voluntariamente aportan algo en ese sentido, tratando de cambiar ese pasado de violencia y resentimiento por un presente de soluciones y apoyos que les permita construir un futuro digno.

Los Rohingyas tienen la religión como referencia para el bienestar y como principio de organización social; su nombre es el mismo de la lengua que hablan: el rohingya, una mezcla de árabe, urdú y birmano. Su condición de minoría religiosa se debe a que Myanmar (antes Birmania) es un país donde predomina el Budismo, y ellos pertenecen a la Hanafi, una de las escuelas de pensamiento incluidas en la rama sunita del Islam. Son musulmanes.

Entre los descriptores más importantes de la gastronomía Birmana —de la cual los Rohingyas son parte— están los pescados propios de la región, el arroz, los fideos, una amplia variedad de vegetales y el uso de la sal, el ajo, la cebolla, el jengibre y la cúrcuma. Además, varias hierbas y especias que ponen en evidencia sus influencias indias, tailandesas y chinas. Las carnes rojas, sobre todo la del cerdo, son poco comunes, pues ni los budistas ni los musulmanes la consumen.

Suelen darle mucha importancia al desayuno, y eso se expresa en el repertorio de platos que consumen a esa hora del día, que pueden ser desde unos fideos en salsa de leche hasta un *Thali* que es una crepe rellena con curry, o una *Mohinga* —considerado plato nacional— que es una sopa de fideos de arroz en caldo de pescado.



También son consumidores de ensaladas, esto se considera una expresión de su tradición agrícola. Las consumen frías, calientes, con carnes o sólo con vegetales y en algunos casos con arroz o fideos agregados. Suelen consumirlas en el almuerzo, una comida que consideran importante pero menos relevante que el desayuno.

Los dulces birmanos, conocidos como *moun*, no se consumen como postre, sino más bien como aperitivo acompañados de té por la mañana o por la tarde como merienda. No suelen estar atiborrados de azúcar, sino que obtienen sus sabores dulces a partir de ingredientes como el coco rallado, la leche de coco, la harina de arroz, el arroz pegajoso cocido, la tapioca y las frutas.

No poseen una cultura de postre como plato de cierre de una comida. Tienen un variado repertorio de pasteles de sémola, plátano, batata y coco, que suelen consumir decorados con semillas de ajonjolí (sésamo). El té que más se consume en Myanmar es el té rojo.

En la mesa de los Rohingya hay una interacción entre la gastronomía birmana y las restricciones alimentarias que les exige la ley islámica según la cual los alimentos aceptados reciben el nombre de «Halal», en realidad se trata de un concepto amplio que se refiere tanto a los alimentos como a las prácticas permitidas o consideradas lícitas por la religión musulmana.

Se entiende por «alimentos Halal» aquellos permitidos en virtud de la ley islámica que además satisfagan los requisitos de preparación, almacenamiento y distribución siguientes:

- No incluir en su composición ni contener nada que sea considerado ilícito con arreglo a la ley islámica.
- Haber sido preparados, elaborados, transportados o almacenados, utilizando aparatos o medios que no sean ilícitos según la ley islámica.
- No haber estado, durante su preparación, elaboración, transporte o almacenamiento, en contacto directo con un alimento o utensilio considerados ilícitos.

Los alimentos que no son considerados «Halal» reciben el nombre de «Haram» lo cual incluye al ingrediente principal y sus derivados, aquí intentamos resumir tales restricciones que los Rohingya acatan a pesar de las adversidades que enfrentan en los campamentos de refugiados donde habitan.

Los alimentos Haram restringidos, según Codex Alimentarius enviado a la FAO y a la OMS, son los siguientes:

Alimentos de origen animal:

Cerdos y jabalíes, perros, serpientes y monos.

Animales carnívoros con garras y colmillos (leones, tigres, osos y similares).

Aves de presa con garras (águilas, buitres y similares).

Animales a los que el Islam prohíbe matar: hormigas, abejas y pájaros carpinteros.

Animales considerados repulsivos: piojos, moscas, gusanos y similares.

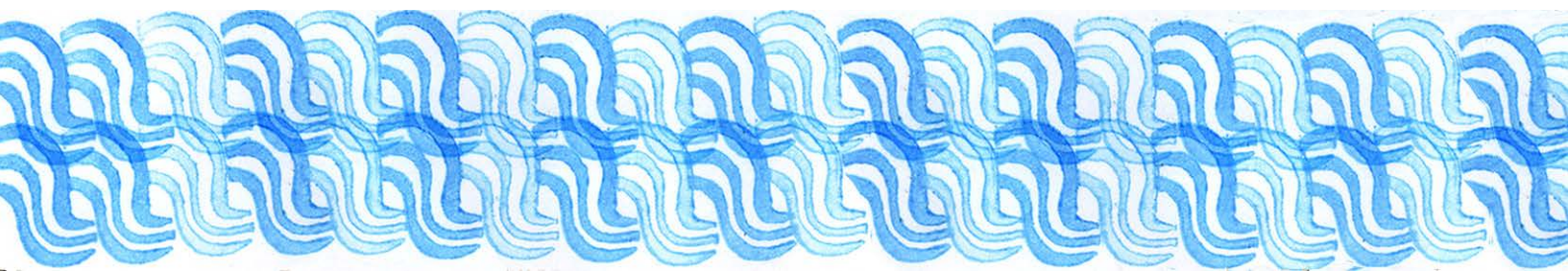
Animales que viven tanto en tierra como en agua (ranas, cocodrilos y similares).

Mulas y burros domésticos.

Todos los animales acuáticos venenosos y peligrosos.

Todo animal que no haya sido sacrificado según la ley islámica.

La sangre.



**Alimentos de origen vegetal:**

Plantas y sustancias estupefacientes y peligrosas, excepto cuando la toxina o el riesgo pueden eliminarse durante su elaboración.

Bebidas

Bebidas alcohólicas y todo tipo de bebidas estupefacientes o peligrosas.

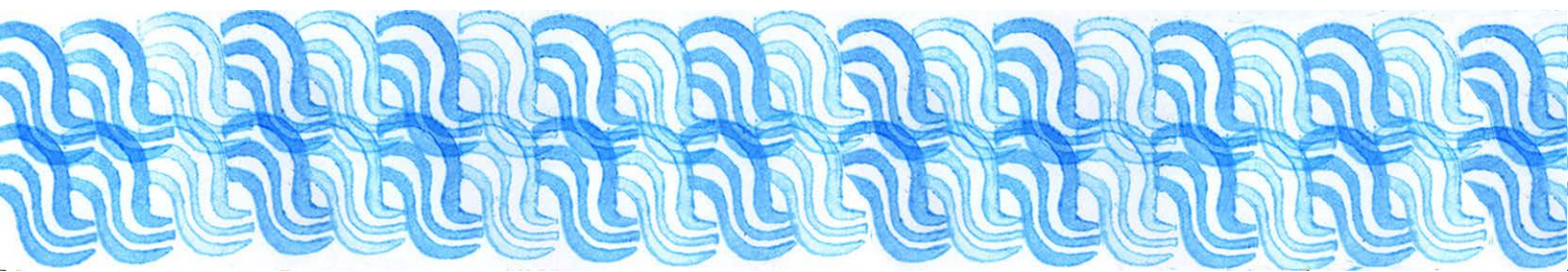
Otras restricciones:

- Aditivos alimentarios derivados de las categorías anteriores
- Los animales de tierra considerados lícitos deben haber sido sacrificados siguiendo las prácticas establecidas por la ley islámica para carnes frescas.
- Cualquier alimento preparado, almacenado o distribuido en forma contraria a lo establecido por la ley islámica.
- Cuando se haga una declaración de que el alimento es «Halal», en la etiqueta deberá figurar la palabra «Halal» u otros términos equivalentes.

Es fácil suponer que en el caso de los Rohingya que habitan en campamentos de refugiados, y que eventualmente se verán obligados a consumir alimentos prohibidos por la necesidad, se aplica la consideración prevista en la Ley del Islam donde se establece que no incurrirán en pecado siempre y cuando ese consumo no busque en ello un acto de desobediencia a Alá.

Corazón de arepa...

Bangladesh y algunas otras regiones siguen solicitando ayuda internacional para mantener al gran número de refugiados rohingyas que albergan en su territorio y mejorar las condiciones de los campamentos donde habitan y conviven con la incertidumbre y la contradicción, la injusticia y la solidaridad, la alegría y la tristeza, la adversidad y la esperanza ante el conflicto permanente, pero también con la paz como posibilidad. Cada día los rohingyas, al igual que todos los que habitamos este planeta nos merecemos oportunidades, nos merecemos tener una patria y vivir una vida en paz. Hoy nuestras manos se extienden para ofrecerles nuestra arepa abierta y generosa como contenedora de su cultura y como bálsamo para su cansancio. En una arepa caliente cabe una patria entera, la suavidad de su interior recibe los sabores de la memoria y los devuelve en un bocado que es como un abrazo que reconforta y brinda seguridad. La memoria gustativa de un pueblo habita en cada uno de sus miembros, es un lugar donde la patria habita y puede ser visitada siempre, sin temor a que nos sea arrebatada.



Referencias:

<https://www.acnur.org/noticias/stories/2017/12/5af2e9c11a/0a85793c1484b98e237a4361288ae4b8.html>

<http://www.historiayarqueologia.com/2018/12/claves-para-entender-los-rohingya.html#:~:text=Como%20no%20pod%C3%ADa%20ser%20de,se%20adue%C3%B1a%20de%20los%20platos>

https://elpais.com/elpais/2018/08/22/planeta_futuro/1534956698_149786.html

<https://www.directoalpaladar.com/cultura-gastronomica/alimentos-prohibidos-en-cada-religion-el-islamismo>

FAO. Directrices generales para el uso del término Halal. Recuperado de: <https://www.fao.org/3/y2770s/y2770s08.htm>



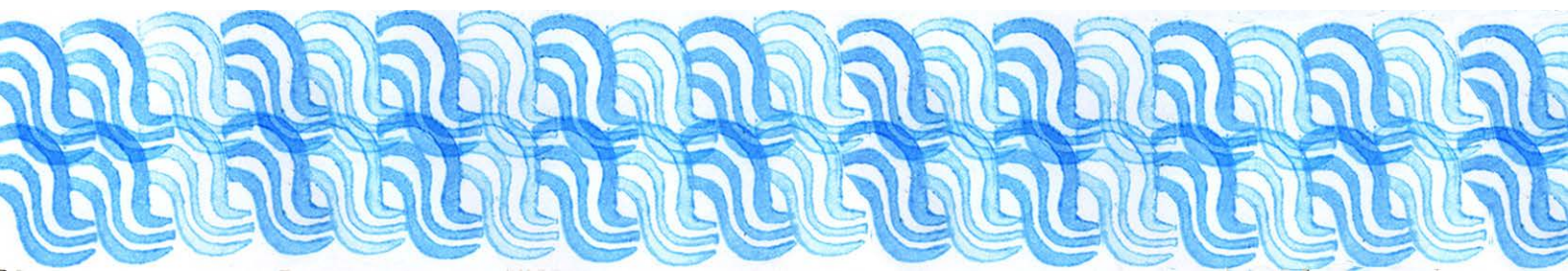
Marianne Robles

 @marianne.robles

 @lagastroteca

Bibliotecóloga, especialista en Gerencia de Servicios de Información. Cursante del Doctorado en Ciencias Sociales y Humanidades de la Universidad Simón Bolívar. Treinta años de experiencia profesional en bibliotecas y archivos entre los cuales están el Centro de Documentación del Banco del Libro, el Archivo Fotográfico del Diario El Nacional y la Biblioteca de la Universidad Monteávila. Docente activa en la Escuela de Bibliotecología de la Universidad Central de

Venezuela desde hace 24 años, donde desarrolla una línea de investigación relacionada con el rescate y la promoción de documentación gastronómica venezolana. Comparte su actividad docente con la consultoría a través de su propia empresa el Grupo Biblos, y dirige un emprendimiento social llamado La Gastroteca desde donde promueve y difunde la literatura sobre cocina venezolana.



Arepa con Curry Rohingya de pescado

por Yajaira Ovalles

Las cocinas de diferentes culturas empatizan y se convierten en un cálido refugio para todos aquellos que hoy se encuentran por alguna razón lejos de su hogar.



Ingredientes

Para 5 porciones



Curry Rohingya

400g de pescado seco*
70 g de cebolla blanca (1 mediana)
10g de ajo fresco (3 dientes)
30 g de ají dulce verde (3 unidades)
10g de chile verde/ají chirel fresco
5 g de jengibre fresco

30 ml de aceite vegetal
5g de cúrcuma en polvo
5g de cardamomo
2 hojas de laurel
80g de tomate fresco

Para desalar y cocinar el pescado:

- En un bol, se coloca el pescado seco y se cubre con agua por completo. Se deja remojando por dos horas; luego se cambia el agua y se remoja por dos horas más.

- Se retira del agua y se cocina el pescado en una olla con abundante agua limpia por 25 minutos.
- Se retira del agua y se deja enfriar por unos minutos.
- Se separa la carne del pescado, se retira la piel y espinas. Se reserva la carne.

*Puede sustituirse por pescado fresco, y se obvian los pasos correspondientes a desalar el pescado.



Preparación del Curry:

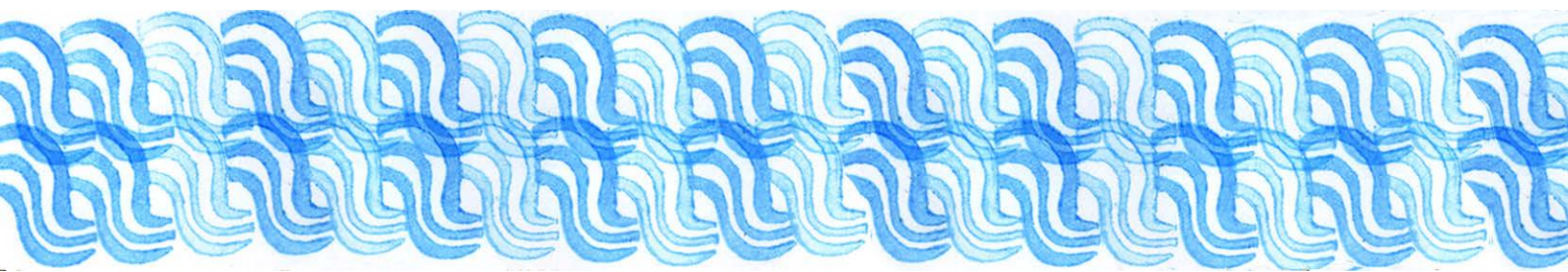
- Se lava y retira las semillas de los ajíes y chiles verdes. Se retira la piel del jengibre fresco. En un procesador de alimentos o licuadora, se agrega la cebolla, ajo, ajíes, jengibre y chiles. Se procesan hasta que todos los ingredientes estén bien triturados.
- En un sartén, agregar el aceite vegetal, calentar a fuego medio por dos minutos, y se agregan laurel, cardamomo y cúrcuma, se cocinan por dos minutos removiendo constantemente para aromatizar el aceite.
- Se retiran las semillas de cardamomo y se incorpora la pasta de vegetales que hicimos anteriormente.
- Se cocina por cinco minutos.
- Se agrega el pescado y cocina a fuego medio por 10 minutos.
- Se lavan los tomates, se retira las semillas y se cortan en cuadritos para incorporarlos al sartén con el pescado y curry. Se cocina por 10 minutos a fuego bajo o hasta que se hayan evaporado los líquidos. Se rectificar la sazón, se agrega una pizca de sal de hacer falta. Se retiran las hojas de laurel.



Masa para arepas

500 ml de agua
250g de harina de maíz precocido
5 g de sal
5 ml de aceite vegetal

- En un bol se agrega el agua, la harina de maíz y la sal; con ayuda de una paleta se mezclan todos los ingredientes, y cuando la mezcla esté homogénea, se amasa con las manos limpias hasta obtener una masa suave y lisa. Si es necesario se incorpora un poco más de agua hasta que esté lisa y fácil de moldear. Se deja reposar por cinco minutos.



- Se calienta un sartén plano, plancha o budare.
- Se humedecen las manos con un poco de agua, y se porciona la masa en cinco bolitas del mismo tamaño; se aplana hasta formar un disco/arepa redonda.
- Se cocinan las arepas en el sartén caliente, cinco minutos por cada lado. Se retiran del sartén y se conservan tapadas con un paño.

Para el montaje:

- Hojas de cilantro fresco
- Tomate fresco en cuadritos

Se calientan las arepas por cinco minutos en el horno a 200° C. Se abre por la mitad y se rellena generosamente con el curry de pescado, y se finaliza con el tomate y las hojas de cilantro fresco.



Yayi Ovalles



@yayi_chef

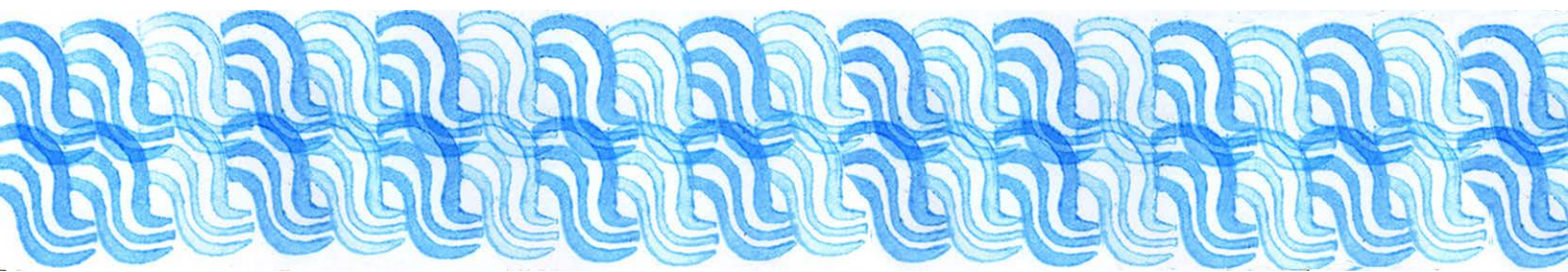


@dulceria_caracas

La cocina me permite conectar con mis raíces y recuerdos más emotivos. Es sin duda una forma de dar amor. Poder servir una mesa, invitar y recibir amigos y acompañarlos en celebraciones, momentos especiales, así como en los difíciles, con diferentes platos y sabores; es la manera en que los cocineros servimos a la sociedad.

En un mundo globalizado, donde en una misma familia hay diferentes culturas, servir un plato representativo de nuestra cultura y gastronomía es lo que nos permite trascender en el tiempo como venezolanos que somos.

Pastelera y Cocinera venezolana egresada del Instituto Culinario de Caracas (ICC) en 2009, donde tiene su primera experiencia laboral como cocinera durante un año en el comedor del ICC. Chef exclusivo durante 2010-2012 para Inversiones Balsam S.A. Ha sido asesora gastronómica para el Bodegón Angus Premium (2014 -2016) y para Avant Bistro (2021-2022), ambos en Caracas. Pastelera del Restaurante Alto (2009-2011), y en restaurante El Asador 2019-2021. Actualmente es pastelera y directora de Dulcería Caracas.





EUROPA ORIENTAL

Ucrania



Identidad en una sopa y una arepa

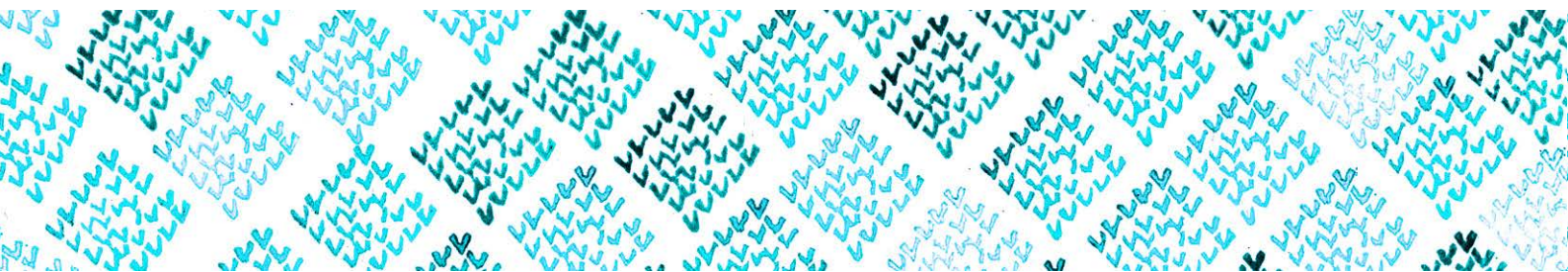
por Miro Popić

El 1 de julio de 2022, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) decidió incluir en su lista de preparaciones tradicionales protegidas a la tradicional sopa Borsch de Ucrania como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Lo hizo para defenderla de su extinción ante el riesgo de que se pierda como valor alimentario de un pueblo sometido, aunque aclara que «no implica la exclusividad, ni la propiedad del patrimonio». Porque sopa Borsch —a la que muchos creen originaria de Rusia— hay por muchos lados en esa zona del mundo, así como de diverso tipo en cuanto a ingredientes, color y sazón. Sin duda se trata de un triunfo ucraniano aparentemente pequeño, pero enorme en defensa de su identidad.

Muchos se preguntarán, ¿qué puede una sopa sola ante tantas bombas cayendo indiscriminadamente sobre ese suelo y su gente? Cuando un pueblo ve invadido su territorio, mutilado su idioma por el opresor, mancillada su religión, el último refugio de identidad que le queda es la comida, lo que se comparte en la mesa cotidiana, lo que huele en la casa del vecino como en la nuestra. Y en este caso, el emblema alimentario de los ucranianos es el Borsch. Así lo entendió ese gran cocinero español José Andrés con su ONG World Central Kitchen cuando, desde que llegó a Ucrania —a comienzos de la invasión rusa— para llevar sustento alimentario a civiles y tropas, lo primero que hizo fue preparar raciones de borsch. Porque es allí donde nos reconocemos, en la comida.

La UNESCO considera que este plato es parte del tejido social ucraniano, y que «el desplazamiento de personas y portadores amenaza el elemento, ya que la gente no solo no puede cocinar o cultivar verduras locales para el borsch sino que tampoco puede reunirse para disfrutarlo, lo que socava el bienestar social y cultural de las comunidades». El ministro de Cultura de Ucrania, Oleksandr Tkachenko, ha celebrado que el Borsch sea reconocido «oficialmente» como ucraniano.

El Borsch es una sopa de remolacha que se prepara en la parte Este europea desde que los ucranianos comenzaron a hacerla a mediados del 1500 de donde se extendió a los reinos periféricos. La primera referencia mundial que se conoce de ella es la de un viajero alemán, Martin Gruneweg, quien en 1584 resaltó lo habitual de la preparación en la mayoría de los hogares de la época. Desde entonces, el Borsch no es solo una comida tradicional, es un símbolo de unidad y, como dice el portal *Ukrainian-recipes*, «es la base de la tradición culinaria de Ucrania, que es más fuerte que cualquier experimento moderno o influencia extranjera. El Borsch es un plato de carácter nacional».



Fueron los rusos quienes la pusieron de moda en Occidente, cuando a partir de 1920 comenzaron a llegar a París los primeros refugiados luego de que los soviets impusieran la primera dictadura comunista en el mundo, y la Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas, URSS, izara la bandera roja de la hoz y el martillo en la cima del Kremlin.



El *Larousse Gastronomique* (2004) incluye el «borsch» en una de sus entradas como «potaje de Europa Oriental» y habla de diversos tipos, incluso un borsch verde de espinacas hasta uno hecho con base de pescado. Pero lo única receta que incluye es el borsch ucraniano de remolacha y carne de res, atribuida a madame Witwicka y S. Soskine. Dicha receta dice:

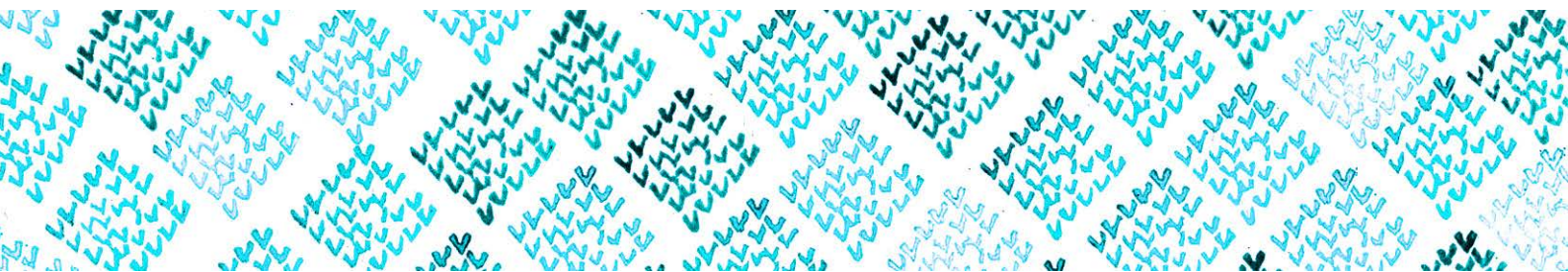
Saltear con manteca de cerdo 2 cebollas peladas y picadas, y 200 g de remolacha cruda cortada en láminas, dejar cocer a fuego lento. Llevar a ebullición 1 kg de carne de chuleta de buey con 2,5 litros de col blanca enjuagada con vinagre y cortada en cintas, 3 zanahorias, 1 rama de perejil, ramas de apio deshidratado, así como las remolachas y las cebollas. Cocer en muy poca agua 4 tomates maduros, colarlos, añadirlos al potaje y dejar cocer por dos horas, Añadir entonces unas patatas cortadas en cuartos. Preparar un roux con manteca de cerdo y harina, desleír con un poco de caldo, verterlo en el borsch con 2 cucharadas de hinojo picado, y dejar hervir 15 minutos más antes de servir. Este borsch a la ucraniana se acompaña con nata líquida presentada en un cuenco, dientes de ajo, que se muerden entre dos cucharaditas de potaje, kasha de alforfón con deditos de panceta y pyrishky de carne, de arroz y de col.

Esta receta no debe ser la original del siglo XVI pues aún en esas tierras no conocían ni el tomate ni las patatas.

¿Tiene alguna importancia esta pequeña victoria ucraniana? ¿Qué puede hacer una simple sopa de remolacha frente a la atrocidad de la guerra? Podemos preguntárselo a ese gran poeta venezolano, siempre presente, Eugenio Montejo (1938-2008). En el poema «La Mesa» de su libro *Terredad* (1978) Montejo escribe: *Si el vino se derrama, si el pan falta / y los hombres se tornan ausentes, / ¿qué puede sino estar inmóvil, fija, / entre el hambre y las horas, / con qué va a intervenir aunque desee?* Juzguen ustedes.

Para que nos ubiquemos, piensen en nuestra arepa sin necesidad de guerra —que ya bastante desgracia tenemos sin ella—, ¿qué pasaría si la UNESCO decidiera proteger a la arepa como patrimonio venezolano, sin perjuicio de que se consuma también en Colombia, Panamá y otros lugares de esta geografía americana? Cuando la diáspora crece inexorablemente y el desarraigo nos pone el corazón chiquitíiiiiiiico ¿cuál es nuestro refugio?

Caracas, julio de 2022





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.



Borsch Arepa

por Paola Carlini

El Borsch es una sopa de remolacha del este de Europa, y uno de los platos típicos de Ucrania, aunque también se puede encontrar en Polonia y Rusia. Es una sopa que se puede consumir fría o caliente —con lo que se toma durante todo el año—, de color rojo intenso ya que su ingrediente principal es la remolacha.

La receta de Borsch que utilizo como base es de Alissa Timoshkina, amiga y autora del libro Salt & Time, y cofundadora y portavoz de #cookforukraine —organización que para la fecha ha recaudado más de £1.300.000 para ayudar a los refugiados de Ucrania—. La idea de esta receta es utilizar el caldo de la sopa como el agua para la masa de las arepas, y los vegetales como el relleno.



Ingredientes

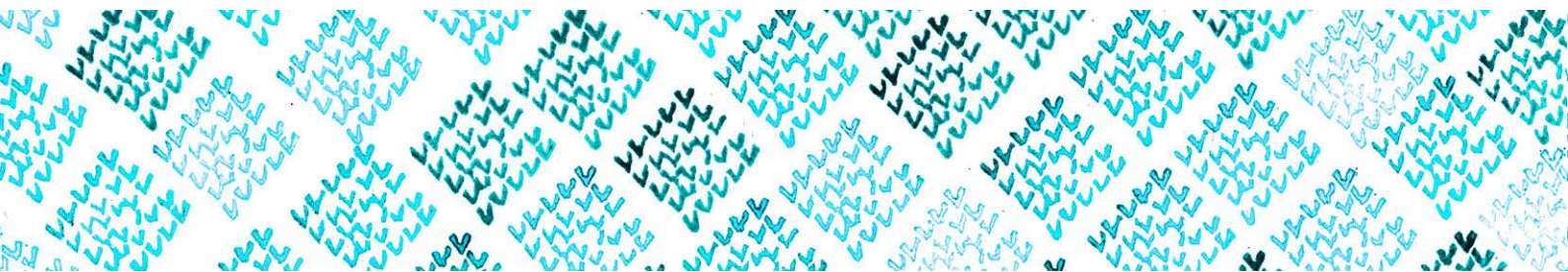


Para 6 personas

1 cebolla grande
1 zanahoria mediana
6 remolachas medianas
2 pimentones rojos
2 cucharadas de pasta o concentrado de tomate
2 litros de agua
2 hojas de laurel
1 cucharadita de pimienta negra molida
1 cucharada de semillas de cilantro enteras
1 cucharada de semillas de hinojo enteras
5 dientes de ajo medianos sin concha
1 manojo de eneldo
1 manojo pequeño de perejil
300 g de *sauerkraut* (repollo fermentado)
1 lata de 400g de frijoles rojos (colado serian 250 g)
2 cucharaditas de paprika ahumada
1 cebolla roja mediana
1 cucharadita de azúcar moreno o papelón
150 g de crema agria
Aceite para sofreír y asar al horno
Sal y pimienta para sazonar al gusto
Harina de maíz precocida (la cantidad necesaria para el número de arepas que se deseen hacer y su tamaño)

Para el caldo del Borsch:

- Se corta la cebolla en tiras; se pela y ralla la zanahoria. Se calienta una olla con un poco de aceite y se saltea por unos 8 minutos, hasta que la cebolla se dore. Mientras tanto se pelan y rallan dos de las remolachas, se cortan en tiras uno de los pimentones y se añade a la olla junto con las dos cucharadas de pasta de tomate. Se salpimenta y cocina de 5 a 8 minutos.
- Se añade a la olla los dos litros de agua, las hojas de laurel, todas las semillas/especies y 4 dientes de ajo enteros pelados, y la mitad del manojo de perejil y eneldo, los tallos se pueden usar en este caldo para que no se desperdicien. Se sazona bien con sal, y se lleva a ebullición.
- Se baja el fuego a la olla. Se añaden 250 gramos del *sauerkraut* con el líquido —se reservan unos 50 gramos del repollo escurrido para el relleno—, y se deja hervir a fuego lento por 40 o 60 minutos.
- Se apaga el fuego. Se deja reposar este caldo, lo ideal es por unas 24 horas, sino con algunas horas será suficiente.





Para el relleno:

Precalentar el horno a 160° C.

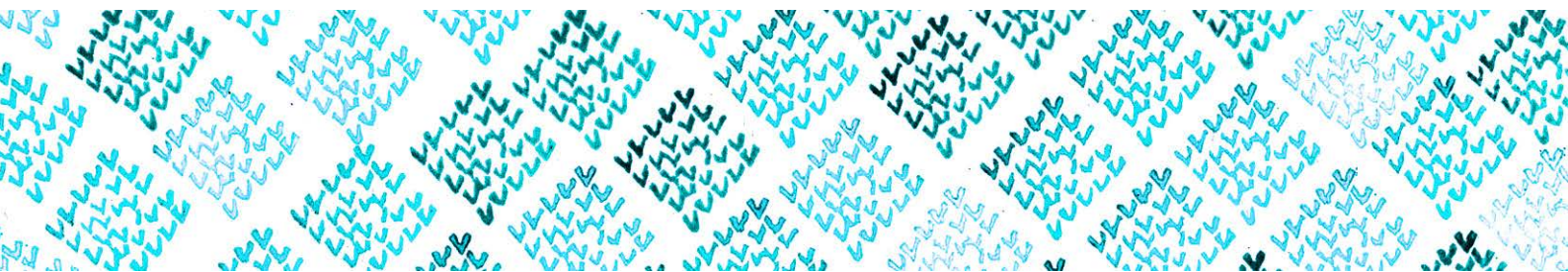
- Se pelan las cuatro remolachas restantes y se cortan en medialunas. Se rocía con un poco de aceite, el azúcar moreno o papelón, se salpimenta y coloca en una bandeja para el horno. Se hornean unos 20 minutos, hasta que estén cocidas y caramelizadas.
- Se corta la cebolla roja y el segundo pimentón en tiras finas, se saltea con un poco de aceite. Cuando la cebolla empiece a estar translúcida, se añaden los frijoles y cocinan a fuego medio unos 10 minutos. Se prueba y rectifica la sazón. Se añade el resto del *sauerkraut* a esta mezcla y se reserva.

Para la salsa del relleno:

Se corta el resto del perejil y eneldo finamente, y el diente de ajo restante. Se mezcla con la crema agria. Se prueba y salpimenta a su gusto.

Para la masa:

- Se cuele el caldo del Borsch, se reserva el líquido, y en otro envase los vegetales*.
- Se hace la masa de la arepa con el caldo de la sopa —este debería tener un color rosa intenso, un sabor dulzón, pero que se noten todas las especias y semillas—. Se coloca en un bol la cantidad de caldo necesario para las arepas que se van a hacer, la sal y se va añadiendo la harina de maíz poco a poco, mezclando bien antes de añadir más harina para evitar grumos. La masa debe quedar húmeda pero manejable, tipo plastilina.
- Se hacen las arepas —tan pequeñas o grandes, gruesas o finas como desee—, y se cocinan. Hay quienes las asan en un budare; otros las doran primero en una sartén y luego las cocinan en el horno; y hay quienes las fríen. Yo las cocino directamente en el horno.



- Se pone el horno en *broil* a máxima temperatura, y se coloca una de las rejillas en la posición más alta. Allí se colocarán las arepas —en una bandeja para horno previamente engrasadas— de 8 a 10 minutos por una cara y 5 minutos por la otra, de esta manera quedarán tostadas y cocinadas, sin necesidad de pasarlas por sartén, y más rápido que en un budare —créditos a mi gran amigo Moisés Nevett quien me enseñó esta técnica—.

Montaje:

Las arepas calientes se abren, se coloca un poquito de mantequilla si se desea en el interior. Se rellenan con la remolacha asada, el sofrito de cebolla, pimentón y frijoles, y por encima la salsa de crema agria con hierbas.

**¡Los vegetales que se cuelan del caldo no los desperdicies! Se aderezan con un poco de limón, aceite de oliva, sal y pimienta, y resulta una ensaladita rica y vistosa. Te recomiendo que la dejes en la nevera un par de horas, ya que fría es más sabrosa.*



Paola Carlini



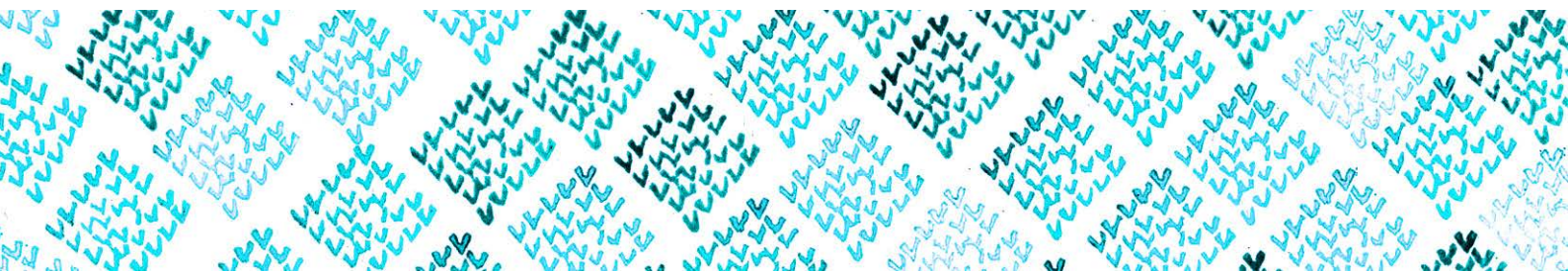
@paocarlini



@tastecollaborative

www.paocarlini.com

Nací en Caracas Venezuela, y vengo de una familia de emigrantes de orígenes muy variados —Italia, España y Alemania—, por lo que lo de «migración» y «refugiados» es parte de mi historia personal. Tengo unos 20 años trabajando profesionalmente como chef; comencé en Venezuela, pasando por España, y ahora resido entre Londres y Miami, con lo que eso de moverme por el mundo sigue muy latente en mí. Tengo mi propia empresa de consultoría gastronómica; por un lado desarrollo experiencias gastronómicas de mi autoría o para marcas; y por la otra desarrollo recetas, tanto para restaurantes como para productos manufacturados.





ÁFRICA ORIENTAL

Etiopia



Un arepazo en Adís Abeba

por Nashla Báez

Cuando te piden que escribas un artículo para celebrar el día internacional de la arepa y sus conexiones con la comida típica etíope, una siente que la invitaron a pasear sobre el lomo de un tigre: si difícil es montarse, peligrosísimo es bajarse.

Hace algunos años comí en un restaurante etíope por los lados del Barrio Latino en París. Era una propuesta muy interesante. Sentados en una gran mesa redonda, casi a ras del piso, y los asientos encajados, el mesero nos informó que había un solo plato, enorme y para todos —éramos cinco en esa oportunidad—. Sin cubiertos, lo que nos puso algo incómodos al comienzo, y con unos cuencos con agua para lavarse las manos porque la cosa se comía con las manos.

El «injera», que así se llamaba el plato, consistía en un enorme pan de esos que llamamos «árabes», cubierto de una multicolor variedad de viandas, carnes, vegetales etc., que olían divino, ordenados en triángulos más o menos del mismo tamaño. El ritual consistía en darle vuelta a un inmenso budare sobre el cual estaba el supuesto pan de pita cubierto de comida, mientras uno arrancaba pedazos de pan para usarlos como cucharas y recoger lo que te tocó en frente. Una velada de lo más interactiva y divertida.

A uno de los comensales se le antojó decir que eso era como una «arepada» o «arepazo» con pan de trigo. Salvo que en las arepadas casi nadie se sirve el relleno de la Reina pepiada o de una Pelúa (carne mechada jugosa con queso amarillo rallado) con las manos, y las combinaciones son más conservadoras: dos o tres ingredientes por arepa generalmente, aunque hay quienes le ponen hasta cuatro contando la mantequilla o mayonesa. La idea de estar en una mesa repleta de platillos típicos del país para usarlos como bastimento del pan del lugar no es para nada antojadiza.

Navegando en Wikipedia, encontré: www.exoticca.com donde explican que el pan se hace fermentando por tres días un cereal de Etiopía llamado «teff», que lo cuecen en un budare de barro —lo que en Nicaragua llamarían «comal»— y lo sirven como una enorme arepa planita, que sería el equivalente a una tortilla mexicana o una *crêpe* francesa, sobre la cual va la variada selección de platos locales. Podríamos decir que un arepazo sería una versión occidentalizada por la consumición individualizada de los pedazos del injera.

Ciertamente, servirse con las manos, sin cubiertos, ciertos rellenos de la arepa —una chicharronada o un jugoso asado negro, por ejemplo— es algo engorroso. Igual cosa pasaría si los cocineros y cocineras etíopes no hubiesen tomado la precaución de colocar los diversos componentes de manera muy hermosa, sobre el círculo de pan de teff, donde lo ponen todo junto.



Nuestra arepa se presta para ser usada como comida individual, aunque la fiesta del «Arepazo», del desayuno colectivo, es insuperable. También es muy ecuménica, yo no la he comido rellena de los topes del injera, pero se me ocurre que calzan a la perfección.

Recuerdo un desayuno en Cabudare —quizás *K-budare* para los amantes de la etimología— donde había tres versiones de carne mechada, siendo «Pata’e grillo» una de ellas, dos legumbres asadas, carne de res, Reina pepiada, quesos varios, sueros y mantequilla; algo así como 15 variedades de rellenos, para un montón de comensales, regadas con jugos naturales. Las cosas secas se servían con la mano, en casa de una muy cuidadosa anfitriona. No faltaron una o varias salsas picantes, como es tradicional en la comida etíope.

No ayuda el nombre de la página citada arriba, ya que de una vez cataloga como exótica una hermosa tradición humana: comer colectivamente. Las tortillas, las *crêpes* o las arepas se comen individualmente, aunque, sobre todo en el caso de la arepa, son hechos pensando en colectivos de comensales. Se me antoja un hermoso proceso de integración, con mucho de recelo al comienzo, una arepada con la cobertura del injera puesta en cuencos, en un delicioso desayuno etíope-venezolano como una rica manera de disfrutar del día internacional de la arepa en Adís Abeba.



Nashla Báez

 @NashlaBaez

 @nashlabaez

Antropóloga venezolana, presidenta de la ONG Brigadas Azules. Dedicada a la comunicación política y la acción social, en la búsqueda constante de un diálogo de saberes entre su área de formación y las nuevas corrientes de construcción de la opinión política a través de las redes sociales. Tiene un diplomado en Comunicación para la Paz de la Universidad Monteávila; y es tesista de la especialización de Opinión pública y Comunicación política de la Universidad Simón Bolívar, en Venezuela. En el área de la alimentación ha estado como asistente a la coordinación y el manejo de redes sociales del diplomado de Antroposabores, desde su primera cohorte en 2014.



Arepa *Injera*

con Doro Wat de alitas de pollo y huevitos de codorniz

por Ricardo Chenaton



Para 4 arepas



Para la masa :

1 taza de harina de maíz precocida

1.5 cucharadas soperas de mijo de Etiopía (prehidratado durante toda la noche en nevera)

Agua tibia, la necesaria

Sal al gusto

Se agrega en un bol la harina de maíz y el mijo prehidratado y escurrido. Se añade la sal, y el agua tibia, poco a poco, mientras se amasa y hasta obtener la textura de arepa deseada.



Para el Doro Wat:

- 12 alitas de pollo orgánico
- Berberé en polvo (especies picantes) al gusto
- 3 cebollas (las más grandes)
- 1/2 cucharadita de café de comino en polvo
- 5 dientes de ajo picados finamente
- 1 cucharada sopera grande de Jengibre picado finamente
- 1 cucharada sopera de Mantequilla
- 12 huevos de codorniz

Para el relleno:

- Se marinan las alitas de pollo orgánico con un poquito de berbere en polvo y sal por 30 minutos.
- Se realiza un puré rústico de cebolla, y se cortan finamente los ajos y el jengibre, se reservan.
- Se colocan los huevos de codorniz en una olla con agua y se hierven por cinco minutos, se sacan del agua caliente, se enfrían y pelan. Se reservan.
- En una cacerola se cocinan, a fuego muy bajo, la manteca clarificada y las cebollas en puré hasta que estén un poco doradas. Se agrega el jengibre y el ajo finamente picado, el comino, el berbere en polvo y se continúa cocinando por espacio de 20 minutos a fuego bajo.
- Se agregan las alitas de pollo, previamente marinadas, y se cocinan por espacio de 15 minutos, luego se agregan los huevitos de codorniz y se sigue cocinando por unos 10 minutos más, a fuego muy bajo.
- Se retiran las alitas de pollo y se deshuesan con las manos, se colocan los mismos pedazos de pollo sin hueso dentro del guiso. Se mezcla todo, y ya está listo para servir.





Ricardo Chaneton

www.mono.hk

 [monohkg](https://www.facebook.com/monohkg)

 [@MonoHKG](https://www.instagram.com/MonoHKG) [@RChaneton](https://www.instagram.com/RChaneton)

Cocinero venezolano. Inició estudios en el Centro de Estudios Culinarios San Antonio, en Caracas. Luego de trabajar en Le Gourmet, reconocido restaurant francés en Caracas. Decide conocer Europa, y así en 2009, continúa su formación en Mirazur, restaurant con tres estrellas Michelin —actualmente número uno en The World's 50 Best Restaurants— donde estuvo siete años bajo la dirección del chef Mauro Colagreco. Su tiempo en Mirazur inculcó una reverencia de por vida por la disciplina de la buena mesa francesa y la «comida estacional», *seguirla es seguir el ritmo de la naturaleza. La base de una cocina sustentable es usar un producto en su temporada. Cada estación te dice que es el momento de que algo salga*

de la tierra o caiga del cielo.

Tras mudarse a Hong Kong en 2016, con solo 28 años consigue liderar como chef ejecutivo al equipo estrella de Petrus en el hotel Island Shangri-La, Hong Kong, por casi cuatro años. Atraído por el dinámico espíritu empresarial de la ciudad y la escena culinaria, Ricardo decidió que Hong Kong era el lugar para abrir su primer restaurante.

Así con MONO, inaugurado a principio del 2020 —recientemente ganó el mayor honor gastronómico una estrella Michelin—, Ricardo Chaneton retorna a sus raíces y destila la compleja herencia culinaria suramericana, utilizando su maestría en la gastronomía francesa, para crear un menú singular que dice mucho sobre la intensidad de su oficio, y sus ambiciones para el futuro de la cocina suramericana moderna. *Estoy encantado de poder utilizar mi formación en alta cocina francesa para elevar la cocina de mi herencia y ofrecer a Asia una ventana a la cultura gastronómica sudamericana.*





ÁFRICA ORIENTAL

Sudán del Sur



Entre versos y manjares

por Nideska Suárez

*Nunca he sentido que estaba en casa,
porque nunca sentí que había dejado un lugar.*

Bigoa Chuol

Poeta sursudanesa

Cuando pienso en tender puentes culturales, a mi mente vienen dos elementos claves: la comida y la poesía. Ambas nos alimentan, nos nutren, nos ayudan a expresarnos y pulsamos las teclas de nuestras emociones.

Para conocer el alma de un pueblo es preciso adentrarse en sus mitos, su lenguaje, su manera de expresarse y, por supuesto, su forma de alimentarse o, en algunos tristes casos, de no alimentarse, como es el caso de las hambrunas causadas por conflictos bélicos e inestabilidad política.

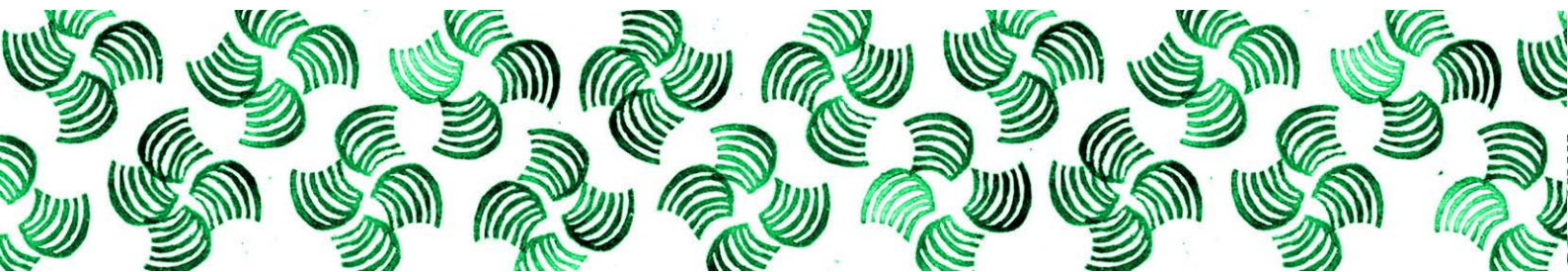
Sudán del Sur nos remite a África, continente que en nuestro imaginario resuena por su grandeza y su pobreza, su alegría y su tristeza, su colorido y su historia teñida de sangre, pero no deseo hacer de esto un monólogo, sino más bien entablar un diálogo y, como artesana de versos, he elegido como interlocutora a Bigoa Chuol, poeta sursudanesa nacida en 1991, refugiada en Australia desde los once años. Ella es una de las afortunadas que encontraron un refugio seguro, muchos de sus compatriotas no han corrido con esa suerte.

¿Qué podría decirle yo a Bigoa? Para comenzar, la invitaría a sentarnos frente a un improvisado fogón al aire libre para compartir alimentos e historias que nos conecten, nos acompañarían otros sursudaneses y venezolanos, seguramente cocineros y magos de la palabra para aderezar nuestro encuentro imaginario.

Mientras las brasas alcanzan la temperatura idónea para empezar a cocer los alimentos, le haría conocer a esta joven poeta que la independencia de mi país, Venezuela, tuvo lugar cuatro días antes de la independencia de Sudán del Sur, pero con una diferencia de doscientos años. Sí, el suyo es el país más joven del mundo, y a veces la juventud duele.

Probablemente ella sonreiría al verme trabajar con las manos la masa de maíz para las arepas, y yo le devolvería la sonrisa al verla preparar la masa de harina de sorgo para el *kisra*, un pan plano que suele comerse frito, pero que en este caso pondremos a asar junto a las arepas, Bigoa amasa y recita estos versos*:

*A los niños
cuya agua al nacer se rompe
con el zumbido de la metralla, esta es nuestra porción,
conocemos la guerra con ojos hundidos,
la conocemos en los dolores punzantes del hambre,
la conocemos en nuestros pies callosos
plagados de ampollas*



En tanto le doy forma a las arepas para colocarlas sobre la plancha y ella le da forma al kiswa, le digo que nosotros también hemos tenido guerras, que también hemos sabido lo que es perseguir el espejismo de los alimentos tras largas colas en las que nos ha sostenido una tenue esperanza, que nuestro pueblo también ha tenido que cruzar las fronteras en busca de mejores oportunidades, pero ha llevado nuestra gastronomía consigo para esparcirla alrededor del mundo.

¿Con qué vamos a acompañar las arepas y el kiswa? Ella me señala unas berenjenas y mostrando sus blancos dientes me contesta: «Salata Aswad be Zabadi». La interrogo con la mirada, y soltando una carcajada me enseña los ingredientes: berenjena, tomate, yogur y... el toque secreto, mantequilla de maní. En sus ojos puedo leer «con esto todo sabe mejor». No lo dudo.

La ayudo a trocear la berenjena y el tomate, y pese a que el sonido de la naturaleza nos acompaña, le digo: «¿No te parece que falta algo de música?» Asiente y cuando menos lo espero comienza a sonar un contagioso ritmo *afrobeat*, es el cantante sursudanés Emmanuel Jal. Los invitados comienzan a moverse al son de la música. De él me dice: buscó refugio en un campamento humanitario cuando era niño, le costó tres meses llegar hasta allí, partieron trescientos niños y solo llegaron doce, hoy vive para contarlos y cantarlos.

El kiswa ya está listo, hay que voltear las arepas. En un recipiente, Bigoa mezcla tomate frito, yogur y mantequilla de maní para la ensalada. Le digo: «Espera, yo tengo otra ensalada para acompañar», corto rodajas de aguacate y troceo el palmito para preparar rápidamente una de mis ensaladas preferidas, ella se entusiasma y me dice «Wala wala», comprendo que quiere preparar otro platillo típico de su país: bolas de harina de mijo, gruesas, almidonadas.

¿Y qué vamos a beber? Me propone té de canela y Araqi, un licor de dátiles destilado que se prepara mezclando dátiles con agua y levadura, fermentando la mezcla y luego destilándola, se consigue en el mercado negro, pero aquí, en este lugar donde sucede nuestro encuentro imaginario, no hay bebidas ilícitas. Para mí no puede faltar el papelón con limón.

Bigoa se entusiasma tras el primer brindis y recita**:

*Decimos que el hogar está tan lejos
Los mismos océanos están sentados entre la gente
mirándose los unos en los ojos del otro
Nuestra porción es el silencio
Se imaginan que el hogar es hollín asentado
Se imaginan que el país está funcionando
Ahora sabemos que el refugio es ambos*

La escucho sorbiendo lentamente el Araqi, los aromas de la comida lista para ser consumida estimulan nuestras papilas gustativas. ¿Y qué hay de postre Bigoa? Cuando menos lo espero me muestra un tentador pastel y pronuncia una sola palabra «Baseema».



Llevadas por el instinto comenzamos por el postre, degusto un dulce bocado con notas de yogur y aceite de sésamo. Delicioso.

Antes de que caiga la noche y las sombras desdibujen nuestro banquete imaginario, bailamos para celebrar la vida, con la certeza de que mientras exista alguien que recuerde y honre la gastronomía de la tierra en que nació, llevará consigo un pedacito de hogar por muy lejos que se encuentre del mismo.

La poesía y la comida de nuestros ancestros siempre acortarán las distancias, traspasarán las fronteras y encontrarán la forma de evitar que perezcamos con el estómago y el espíritu vacío. Brindemos por eso, Bigoa.

* To the children whose birth water is / broken by whizzing of shrapnel / This is our portion / We know war in sunken eyes / We know it in the jabbing hunger pains / We know it in our heavily blistered, / callused feet

** We say home is so far / The same oceans are sitting between folk /looking into each other eyes / Our portion is silence / They imagine home is settled soot / They imagine country is running / We now know refuge is both

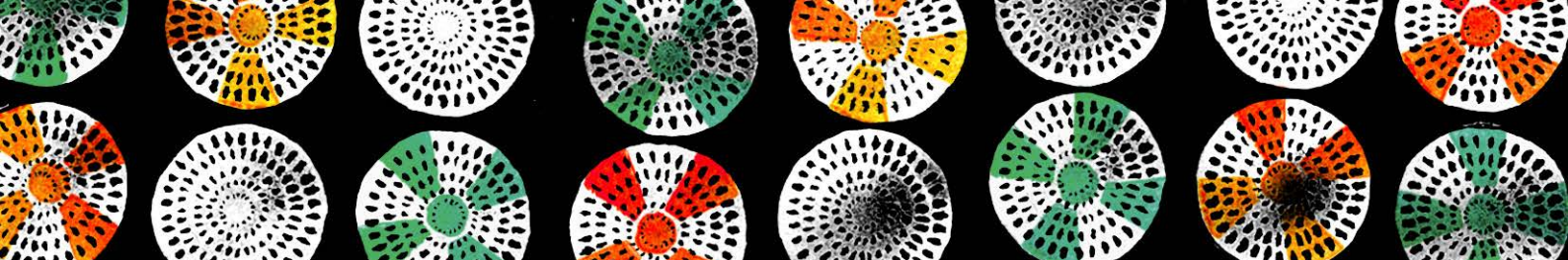


Nideska Suárez

 @nideskasuarez

Novelista, cuentista y poeta venezolana, nacida en Caracas. Licenciada en Letras por la Universidad Central de Venezuela. Obtuvo el Premio de Narrativa “Francisco García Pavón” 2002, en España, por su novela *El huevo del mundo*, siendo la primera escritora latinoamericana en obtener dicho galardón. Ha publicado el cuento para niños *Lo que encontró Makuna* (Grupo Editorial Norma, 2008); participa en la antología de poesía erótica escrita por mujeres *Al filo del gozo* (2007, Editorial Viento al hombro); y con la Fundación Editorial El perro y la rana, participa en la *Antología de poesía venezolana traducida al árabe* (2016) y publica su *plquette* de poesía *La línea de mi cuerpo* (2018); *Hacedoras, mil voces femeninas por la literatura venezolana* (Lector cómplice, 2021). Su poemario *Desde mi útero* (2022), será publicado próximamente en su sitio www.micajadeletras.com/





Arepa *Fuul Medames*

por Ana Belén Myerston



La cocina de esta zona del planeta se ve bastante afectada por el empobrecimiento a causa de la guerra. Su gastronomía no escapa de esta realidad, y no cuenta con un abanico muy variado de ingredientes. Igualmente los sursudaneses son recursivos, y siempre encuentran sabores que merecen recordarse y saborearse.

Inspirados en el desayuno venezolano, basado en la arepa de maíz, nos dimos cuenta que podemos asociarlo al desayuno sudanés Fuul Medames a base de habas o frijoles, tomate, queso de oveja, cebolla y rúgula fresca.

Ellos lo comen con pan y nosotros lo comeremos con iarepas!



Masa de arepa



Para 10 arepas

1 ¼ taza de harina de maíz precocida.
1 taza de agua
1 cucharadita de sal

- En un bol, se agregan la harina y la sal al agua. Se mezclan bien los ingredientes, y se amasa por cinco minutos. Se deja reposar por diez minutos, y se vuelve a amasar por dos minutos más, hasta obtener una masa lisa y suave.
- Se porciona la masa en diez bolas iguales. Con las palmas de las manos se aplanan las bolas para darle forma de discos. Se llevan al budare —plancha o sartén plano típico de Venezuela— durante cinco minutos por cada lado, y se terminan al horno hasta tostar.
- Se abren por un costado y las rellenan al gusto.



Relleno Fuul Medames (Guiso de frijoles o habas sudanesas)

200 g de habas verdes frescas
Aceite de oliva
Sésamo
Una ramita de perejil plano
Sal
Pimienta recién molida
1 tomate rojo en pétalos
½ cebolla roja en juliana
Rúgula fresca
60 g de queso fresco de oveja

- Se cocinan en agua hirviendo las habas frescas hasta que ablanden. Se dejan enfriar en agua helada. Se pelan y sazonan con aceite de oliva y sésamo, se pica una ramita de perejil plano. Se agregan sal y pimienta recién molida.
- Se corta el tomate rojo en pétalos y 1/2 cebolla roja en juliana. Se colocan las hojas de rúgula fresca y el queso fresco de oveja picado en cubos pequeños.
- Se colocan en un plato las habas y el resto de los elementos, se agrega un chorrito de aceite de oliva y pimienta recién molida. Acompañar de las arepas calientes.





Hicimos la versión rellena, que no es más que cortar la cebolla y el tomate más pequeños, y mezclarlos con el resto de los ingredientes. Abrir la arepa y sacar un poco de masa si es su gusto, rellenar con la mezcla anterior y ¡Buen provecho!



Ana Belén Myerston

 @abmyerston
 @jardínhermelin

Cocinera venezolana y asesora de proyectos gastronómicos. Graduada en el Hotel Escuela de los Andes Venezolanos. En el 2001, realiza pasantías en el Restaurante Guy Savoy de 3 estrellas Michelin, en París; en el CELLO Restaurant de Laurent Tourondel, luego con Alain Ducasse en The Essex House y en el Union Pacific de Rocco Di Spiritu, todos en la ciudad de New York.

Chef Ejecutiva del Restaurant MOKAMBO, por diez años, durante los cuales la Academia Venezolana de Gastronomía le otorgó el Premio TENEDOR DE ORO al Chef del Año 2010 en

reconocimiento a su carrera como cocinera, y su indudable capacidad gerencial.

En 2012 junto al Grupo MOKAMBO —del cual fue Directora operativa desde el 2002— apertura en la ciudad de Bogotá en Colombia, NOLITA Casa Cultural Gastronómica, del cual será Chef Ejecutiva de cocina y Gerente General, hasta su cierre en Julio del 2015.

En 2016, asesora varios proyectos en Bogotá, y se asocia con un grupo gastronómico local, Elemento 4K, para el cambio de concepto y reapertura de la franquicia peruana de cocina Nikkei, OSAKA como Directora de Operaciones. Desde el año 2019 junto a Elemento 4K, desarrolla el nuevo concepto para Bogotá llamado KO Asian Kitchen Power. Toda esta labor gastronómica y desempeño como restaurantera, lo combina con su pasión por el mundo vegetal y la jardinería en su empresa familiar Jardín Hermelin.



VENEZUELA

Y para el postre...



*Cacharepa de Queso de Cabra
Dulce y Mango Brûlée*

por Marcela Gil

Tiempo de elaboración: 25 minutos

Para 6 cacharepas

150 gr de **Harina de Maíz Blanco Precocida P.A.N.**

160 gr de **Mezcla de Maíz Dulce P.A.N.**

530 ml de agua

3 gr de sal

Aceite para freír

Para la masa:

En un recipiente, se coloca el agua, la sal, la **Harina de Maíz Blanco Precocida P.A.N.** y la **Mezcla de Maíz Dulce P.A.N.** poco a poco. Se mezcla por dos minutos hasta obtener una masa suave. Se deja reposar por 8 minutos.

Se divide la masa en 8-10 porciones iguales, se forman bolas de masa y se aplana con las palmas de las manos hasta formar unos discos de 10-12 cm. Se reservan.

Para rellenar:

200 gr de queso de cabra cremoso

80 gr de pistachos tostados cortados en trozos

50 gr de miel

1 mango mediano cortado en láminas finas

Azúcar apara caramelizar el mango

Para el mango:

Se rocía el mango con azúcar y se carameliza con ayuda de un soplete de cocina. Se reserva.

Para el queso de cabra:

Se mezcla el queso con la miel y los pistachos hasta unir todo bien. Se reserva.

Para servir:

En una sartén u olla de fondo grueso se calienta a fuego medio alto la cantidad necesaria de aceite y se fríen las cacharepas hasta dorarlas.

Se rellenan con abundante queso y las láminas de mango caramelizado.



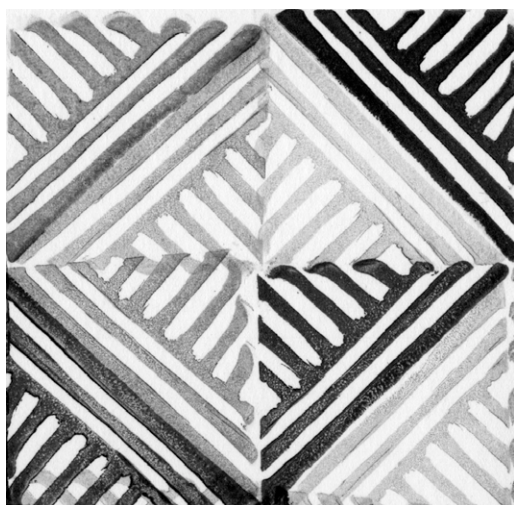
Marcela Gil

 **@marcelagil**

Se desempeña como Especialista en Artes Culinarias en Alimentos Polar, realizó sus estudios en Caracas en el Instituto Europeo del Pan y en México continuó sus estudios culinarios en el Instituto Culinario de México Ambrosía. Es licenciada en Estudios Internacionales graduada de la Universidad Central de Venezuela, y por 10 años se desempeñó como directora y Chef Ejecutiva de su firma de catering y línea de productos dulces y regalos gourmet Kaleidoskopio. Nació como todo venezolano, con una arepa debajo del brazo y hoy intenta, a través de sus labores con la marca P.A.N., mostrarla al mundo en todo su esplendor.



EPÍLOGO



De arepas y diálogos

por Ivanova Decán Gambús

La comida es un lenguaje. Gracias a su infinita capacidad expresiva, a su facultad para desdibujar fronteras, propiciar el entendimiento y el intercambio cultural, la comida es «por sí misma» una forma de diálogo. En torno a una mesa donde se comparte el pan —*que en nuestro caso es la arepa*— se despliega un ámbito de posibilidades para compartir lo propio y lo ajeno, para develar identidades individuales y colectivas, para descubrir, diferir, comprender, aceptar, acercar.

Con mayor facilidad compartimos una comida que una palabra, sobre todo y en especial, cuando hablamos idiomas distintos. Si bien nuestra comida nos representa, habla de nuestros orígenes e integra valores de uso y valores simbólicos que nos son propios, también es un vehículo para establecer puentes con los otros y sus identidades culturales. Al intercambiar ingredientes, técnicas, fórmulas y modos de consumirla, la comida sirve como mediadora y elemento de cruce de culturas.

Una arepa por la paz ha mostrado fehacientemente no solo que la comida funciona como el más claro y prolífico de los lenguajes, sino también que la arepa posee condiciones inestimables para conectar con el otro. Ese otro es un ser humano, pero también es un colectivo, una cultura alimentaria, un sentido de pertenencia, cuyos modos y formas de vivir pueden ser distintos. Las experiencias, los testimonios, los ejercicios de intercambio contenidos en estos relatos pueden verse como un laboratorio de escritura y de cocina para el diálogo.





La Historia nos demuestra que la manera más racional para dirimir conflictos ha sido el intercambio de ideas porque al sentarse frente a frente, pueden las partes aprender a reconocer al otro, a escuchar y entender sus necesidades e intereses a partir de sus argumentos, y así sopesar los costos y beneficios que solventar el conflicto conlleva, sin jerarquías ni posiciones que enturbien el análisis. Si alcanzar la paz es el objetivo, será mucho más probable llegar a acuerdos cuando las partes se encuentren en escenarios que favorezcan la igualdad, en los que sea posible abrir caminos para el debate y el entendimiento, para el diálogo como ejercicio civilizatorio que reafirma nuestra condición humana.

La arepa, artefacto cultural cargado de símbolos para los venezolanos, ha demostrado ser una efectiva herramienta de diálogo. Su versatilidad, su sencillez, su disposición a recibir lo nuestro y lo foráneo por igual, son sus argumentos más contundentes. A mediados del siglo XX, cuando los inmigrantes europeos llegados a estas tierras en busca de otra vida y otra luz rellenaron nuestras arepas con los sabores de la patria lejana, los gustos añorados encontraron albergue en las masas blancas y humeantes de nuestro pan ancestral, incorporándose sin reparos al repertorio gastronómico de las nacientes areperas donde compartirían tribuna y preferencias con las preparaciones criollas del patio.

Ahora, en plenos tiempos de diáspora y de desplazamientos forzados —inéditos en nuestra historia social y política—, cuando en sentido metafórico afirmamos que cada venezolano se fue *con su arepa bajo el brazo*, estamos refiriéndonos a lo que esta representa como comida del terruño, de los afectos, de la memoria. El emigrante ansioso por acallar el hambre, pero también la nostalgia, la degusta con lo que tiene a mano y aunque no esté presente el pisillo de cazón o el queso guayanés, al darle un mordisco a ese disco de maíz se produce no sólo el acontecimiento deseado de paladear venezolanidad, sino también de compartirla. Ofrecerle una arepa a quien en otra geografía nos ha tendido la mano —o incluso a aquél que nos rechaza— es una vía expedita para favorecer cercanías y comenzar a derribar muros.

Poner sobre el plato una propuesta culinaria sencilla, en la cual la arepa entre en contacto con modos y preparaciones de otros sistemas alimentarios —*tal como se hizo en las recetas de este libro*— requiere de interlocutores abiertos a la diversidad. Una de las grandes limitaciones del ser humano es su natural rechazo a lo que no conoce, a lo que le es ajeno. Uno se siente bien con lo que se asemeja a nosotros, con aquello que percibimos como próximo y fácil de identificar. Aferrarnos a las costumbres del terruño por miedo a desvirtuar lo que somos, lo que comemos, es lo que se conoce como *miedo a la contaminación*, una visión estrecha que nos impide explorar, descubrir, avanzar. La comida puede ser un gran apoyo para establecer vínculos, siempre y cuando estemos abiertos a ello.



Aunque no hablemos el mismo idioma, aunque profesemos religiones distintas y tengamos otro color de piel, podremos comunicarnos a través de la comida, y el intercambio humano y cultural fluirá a través del alimento que, como la arepa, nutre física y simbólicamente. Si *cocinar hizo al hombre*, como afirmó Faustino Córdón, ¿por qué no creer que la comida y la mesa siempre serán espacios válidos para propiciar el entendimiento, la reconciliación y la paz?

Caracas, septiembre 2022



Ivanova Decán Gambús

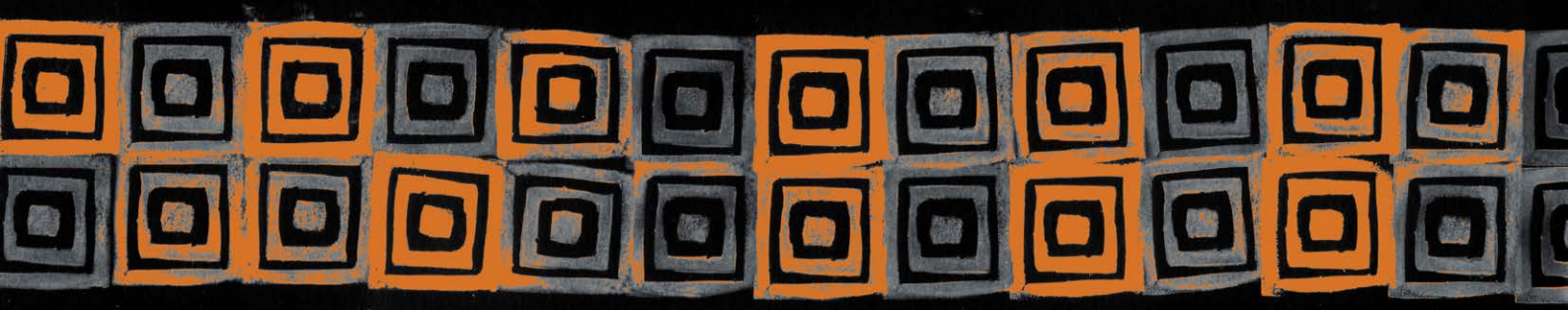
 @ivanovadecan
 @ivanovadecan

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.





Canto a la paz

Paz en la tierra bajo el cielo
que una y mil veces yo bendigo.
Son las palabras que pronuncio
al despertar en la mañana.

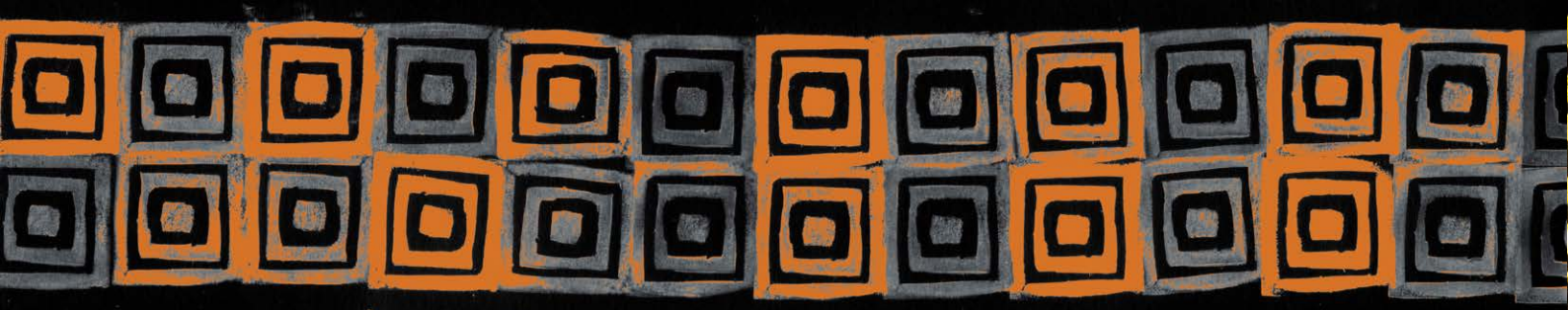
Porque yo sé que mientras duermo
están creciendo las espigas
y la oveja pare corderos
de piel rosada y ojos limpios
y el lirio enciende su blancura
de castidad como la cera
y el trigo es oro que renace:
carne de cristo, pan de todos
con que los pueblos se alimentan.

Porque yo sé que mientras duermo
los niños nacen silenciosos
o con el llanto que es el grito
de su inocencia frente al alba.
Y hay que luchar por todos ellos,
junto a la vida que los une
o la muerte que los disgrega,
para que alegren su mirada
y hacia el amor vayan cantando.
Paz en la tierra bajo el cielo
que una y mil veces yo bendigo.
Paz en la casa del labriego
que está de pie desde la aurora
viendo crecer la sementera.
Paz en la casa del humilde
pastor que cuida del ganado.
En la casa del alfarero
que hunde sus manos en la arcilla
y en la casa del guardabosques
llenas de orquídeas y de pájaros.

Paz en la casa del obrero
que siempre llega con el ritmo
sordo y constante de la fábrica
a su labor de cada día
y en la casa del artesano,
siervo de todos los oficios,
padre de todas las tareas.
Paz en la casa del minero.
Del que descubre los tesoros
siempre encendidos de la tierra.
Del que enceguece en los espejos
de los desiertos salinares.
Del que en los campos de petróleo
vive entre alientos amarillos,
negros aceites, rojas lámparas,
con las manos endurecidas.
O del que busca oro y diamantes
en el misterio de los ríos,
en las entrañas de la selva.
Del que persigue la esmeralda,
hurgando en verdes socavones
o junto al hierro y el estaño
viste de polvo y soledades.

Paz en la casa del marino,
del capitán y el tripulante
que en sus veleros o navíos
sobre la mar llevan su rumbo
hacia ignorados horizontes.
Paz en la casa del farero
que enciende el alma de los puertos.
Y en la casa del pescador
cuando ya vuelve con sus peces.
Paz en la casa de las perlas,
de ámbar y rosa iluminadas,
y en el silencio de las islas,
siempre en espera de los náufragos.





Paz en la tierra bajo el cielo
que una y mil veces yo bendigo.
Paz en la casa del artista
que trabaja siempre en silencio,
con su virtud en los colores,
con su verdad sobre la piedra
o con su espíritu en la música.
Paz en la casa del filósofo,
del desvelado frente a un libro.
Paz en la casa del maestro
que va a crear con fe de apóstol
sueños de vida en otras vidas,
y en la del médico y el sabio,
fraternizando en esta hora
de humanidad que los acerca
para que exista menos hambre,
menos dolor y menos miedo.
Paz en la casa del hermano
que sin haber perdido el júbilo
cree en el don de la ternura.
Paz en la casa del poeta
que aún tiene amor en la palabra.

Paz en la tierra bajo el cielo
que una y mil veces yo bendigo.
Para esperar con fe la alianza
de un mundo justo y verdadero.
Y no el mal de una nueva guerra
que atice el odio contra el odio
de hermano a amigo o camarada.
Intacta quede como símbolo
la libertad, flor ecuménica,
signando todas las victorias,
para que al fin sobre la tierra
no haya más sangre derramada,
y que la sangre concebida
de un vasto amor llene el futuro.
Para que siempre con su brillo
duerman las vírgenes espadas.

Paz en la tierra bajo el cielo
que una y mil veces yo bendigo.
Viva canción de multitudes,
coro elegido de los pueblos
que han de elevar su melodía
en el silencio de los campos,
junto a la luz de los graneros,
sobre el afán de las ciudades,
frente a los mares y los ríos.
Para sosiego de los mártires,
los oprimidos, los inválidos,
los que se quedaron sin ojos
tocando el fuego en la tiniebla.
Para consuelo de los tristes,
de los signados del destierro,
héroes eternos de la diáspora
y de las madres que no tienen
a quien besar bajo su techo.
Para que reine en los hogares
la dicha y no la desventura.
Para que el hijo se levante
como la espiga de las eras
y se renueve la esperanza
del solitario o del vencido.
Para que nunca haya una sombra
que apague el sol de nuestra frente,
ni la verdad de nuestras manos.

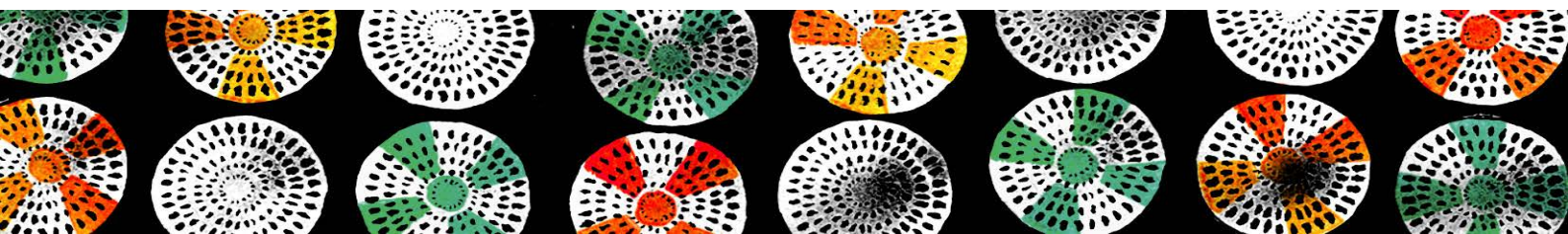
Conciliadora entre los hombres,
vierta el amor que hay en su fuego
la verde rama del olivo.
Y en la plenitud del espacio,
sobre el azul de los abismos,
triunfe la bíblica paloma
con el mensaje de sus alas,
anunciador de la alegría.

Manuel Felipe Rugeles
Dorada Estación, 1961.

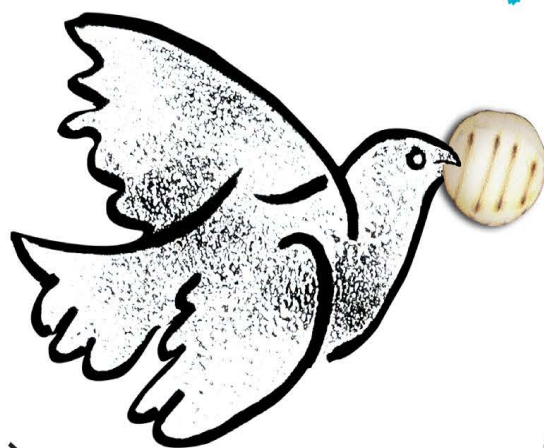




EL
LIBRO DIGITAL
UNA AREPA POR LA PAZ
FUE PRODUCIDO Y PUBLICADO EL
10 DE SEPTIEMBRE DE 2022 EN LA
CIUDAD DE CARACAS. POR SER EL DÍA EN
QUE LA COMUNIDAD VENEZOLANA EN MÁS
DE 64 PAÍSES CELEBRÓ A LA AREPA, EN
SOLIDARIDAD CON LAS PERSONAS QUE
SE VEN FORZADAS A MIGRAR Y
EXTRAÑAN LOS SABORES DE
SU PATRIA.



Una arepa por la paz



10 de septiembre de 2022
DÍA MUNDIAL DE LA AREPA



VENEZUELA
AFGANISTÁN

ETIOPIA

YEMEN

EL SALVADOR
SIRIA

ROHINGYAS

PALESTINA
IRAK

UCRANIA

GUATEMALA
SUDÁN DEL SUR

HONDURAS

KURDISTÁN



