

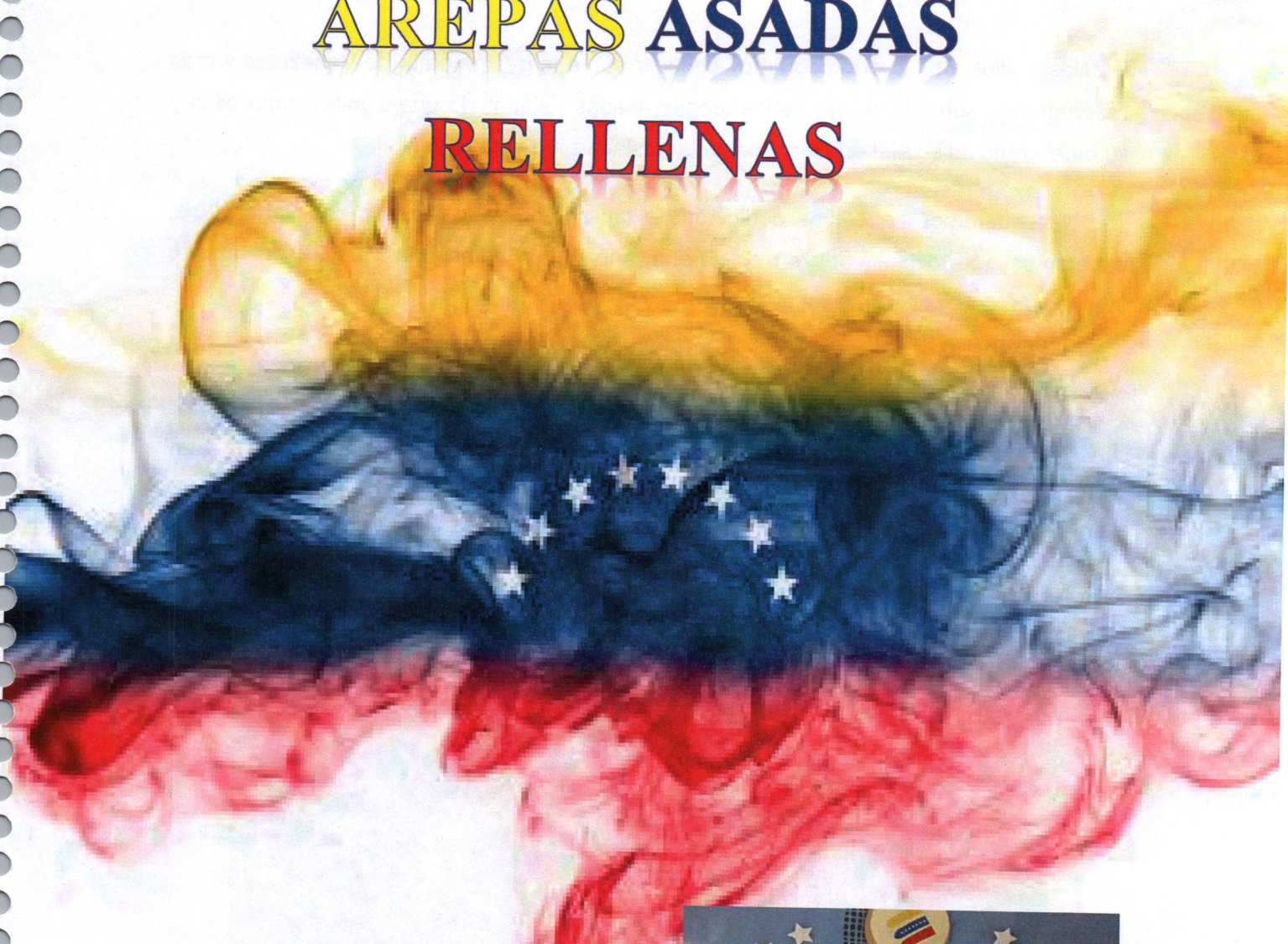
LICENCIATURA EN GERENCIAMIENTO GASTRONOMICO  
FACULTAD DE CIENCIAS Y TECNOLOGIAS DE LOS ALIMENTOS  
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE  
PATRIMONIO CULTURAL Y ALIMENTOS I



# MONOGRAFÍA

## AREPAS ASADAS

### RELLENAS



Docentes: BESTARD PABLO, RODRIGUEZ REY VICTORIA

Alumnas: CABRERA ANTONELLA, ROJAS MIRIAM

Fecha de entrega: 20-06-22



169

### AGRADECIMIENTO Y DEDICATORIA

Queremos dar un especial agradecimiento a la familia Martínez-Aguirre por su predisposición a la hora de brindarnos la entrevista y ayudarnos en nuestro trabajo monográfico y de investigación.

Gracias a ellos y su aporte, logramos conocer sobre la gastronomía de Venezuela y más precisamente sobre la receta de las arepas asadas rellenas, lo que significa para ellos y su país, como es su elaboración y como la trasladaron a esta región.

También queremos hacer una dedicatoria a las personas de nacionalidad venezolana, esperamos que lo plasmado en este trabajo, lo tomen como una muestra de nuestro interés y respeto por su amplia gastronomía y cultura.

#### **Familia Martínez - Aguirre con amigos, en la fiesta del inmigrante**



[Foto que nos compartió la familia Martínez para la monografía]

## INDICE

INTRODUCCION.....	3
METODOLOGIA.....	4
MARCO TEORICO.....	6
Arepas, camino desde Venezuela hasta Villa Regina (Rio Negro).....	8
RECETA Y PASO A PASO DE LA ELABORACION.....	8
UBICACIÓN EN EL MAPA.....	10
ANALISIS	
Aspectos histórico.....	10
Origen del nombre.....	12
Como cambio el modo de elaboración.....	12
Aspecto sociales.....	13
Aspecto económico.....	14
Situación económica de Venezuela.....	14
Aspecto cultural.....	15
CONCLUSION.....	17
GLOSARIO.....	18
BIBLIOGRAFIA.....	19
ANEXO	
Entrevista.....	21
Fotografías.....	27

## INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo monográfico, se llevará adelante el desarrollo de una investigación sobre una receta con origen en otro país pero que se prepara en nuestra región gracias a personas que migraron hacia Argentina y siguen manteniendo la receta.

Para esto, se realizará primero una investigación sobre la receta elegida que en este caso son las arepas asadas rellenas, las cuales son una especie de galletas hecha con harina de maíz, que se cocina en una plancha de fierro y después es rellena con una mezcla que puede ser a elección, (salada o dulce)

Se detallará la metodología de la entrevista, en el marco teórico se hará una vinculación entre toda la información obtenida y la teoría que hemos trabajado durante las clases de la asignatura. También se presentará un análisis de esta comida tradicional venezolana (arepas asadas rellenas), teniendo en cuenta los aspectos histórico, económico, cultural, social y también se indagará sobre su origen, el lugar en el cual empezó a realizarse, sus ingredientes, qué significado tiene para la población de Venezuela, como fue avanzando o se fue modificando con el paso del tiempo, y cómo llegó a ser preparada y conocida en nuestra región.

A su vez, analizaremos cómo el cambio de país afectó en la preparación de la receta, si conseguir los ingredientes fue complicado al momento de buscarlos en esta parte del mundo y las dificultades que atravesaron para lograr llevar nuevamente a cabo la receta.

También se contará con una entrevista que se realizará a los integrantes de la familia Martínez- Aguirre, la misma es de origen Venezolano, viven en Villa Regina desde hace dos años y medio y cuentan con un emprendimiento llamado "Delicias Venezolanas" donde preparan y venden algunos de los platos típicos de Venezuela.

Ellos son los encargados de realizar la receta elegida para la monografía, esta será la fuente de información primaria con la que se contará para realizar la investigación.

## METODOLOGÍA

Para lograr esta monografía, primero tuvimos que buscar alguna persona o familia nacida en otro país pero que viviera en Argentina y realizara una receta de alguna comida que sea propia de su país para luego poder entrevistarla.

Nosotras pudimos encontrar a la familia Martínez-Aguirre; supimos de ellos por medio de otros conocidos nuestros que nos comentaron que en Regina había una familia venezolana que realizaba comidas típicas de su país.

Nos pusimos en contacto con ellos a través del Instagram de su emprendimiento familiar "Delicias Venezolanas", les comentamos que éramos estudiantes de la Facultad de Ciencias y Tecnologías de los Alimentos y que teníamos que realizar un trabajo monográfico de una receta mediante una investigación para la asignatura Patrimonio Cultural y Alimentos I y ellos encantados, aceptaron ayudarnos.

Les comentamos en qué consistía el trabajo y ellos nos enviaron una lista con nombres de comidas típicas venezolanas, cabe destacar que ellos saben cocinar cada uno de esos platillos pero solo se dedican a cocinar algunos especialmente para la venta, los cuales son; tequeños, arepas asadas rellenas y empanadas venezolanas.

Nosotras decidimos basarnos en las arepas asadas rellenas, nos pusimos en contacto nuevamente con la familia Martínez vía WhatsApp para acordar la metodología (virtual o presencial), fecha, hora y lugar de la entrevista (se pactó que esta sería presencial y nos permitieron grabarla a través de audios)

Seguido de esto, unos días antes de la fecha pactada, nos pusimos a investigar sobre los aspectos de esta receta (histórico, social, cultural, ambiental, económico, etc) en páginas de internet (fuente de información secundaria) para tener una primer idea de todo lo que engloba a la receta, luego armamos las preguntas que haríamos a la familia de acuerdo a la receta.

El día elegido para la entrevista fue el sábado 04-06-22, en el horario de 18:00 hs.

Ese día viajamos hasta la ciudad de Villa Regina que es donde vive la familia, fuimos hasta su casa, nos recibieron de la mejor manera, nos presentamos y charlamos un poco. Empezamos a realizar las preguntas en orden como las teníamos elaboradas y a su vez

íbamos registrando las respuestas a través de grabación de voz con el celular (con el consentimiento de los entrevistados).

Si bien pudimos realizar todas las preguntas que teníamos planeadas (la duración de la entrevista fue de dos horas aproximadamente), nos faltó poder observar el procedimiento de preparación y elaboración de las arepas y sacar fotos del mismo ya que ellos en ese momento no contaban con la harina necesaria para hacerlas y tampoco lograron encontrarla en ese momento en algún comercio.

Decidimos en conjunto con ellos, pactar otra fecha para terminar la parte de observación, ellos estaban muy emocionados por mostrarnos la elaboración de la receta, al igual que nosotras lo estábamos por poder verlos y registrar el momento en fotos.

Agradecemos por el recibimiento y toda la información brindada y nos despedimos.

Luego de este primer encuentro con la familia, procedimos a seguir con otros pasos de la monografía, como el marco teórico, mapa del recorrido de la receta, etc. Para llevar a cabo lo mencionado anteriormente nos fuimos distribuyendo lo que iba a redactar cada una, nos ayudamos con textos dados en clase, internet y por supuesto con la entrevista a la familia Martínez.

Finalmente, una vez casi completa nuestra monografía, nos contactamos con los entrevistados para acordar la nueva fecha para poder ver el proceso de elaboración y así poder obtener la información final para completar nuestra monografía.

Consultando a la familia, el nuevo día acordado fue el sábado 18-06-22 a las 19:00 hs.

Llegado el día, volvimos a viajar a Villa Regina y nos volvimos a encontrar con la familia en su casa.

La familia ya tenía todos los ingredientes necesarios para la elaboración de las arepas. Nos comenzaron a mostrar y explicar el procedimiento de preparación de la masa de las arepas, luego su técnica de armado, la cocción y las distintas combinaciones de rellenos de arepas (éstos ya los tenían preparados porque la cocción de la carne lleva bastante tiempo).

A medida que nos iban enseñando el procedimiento y todo lo demás, nosotras fuimos sacando fotografías que luego anexaremos.

Con toda esta información final, pudimos completar la monografía.

### MARCO TEÓRICO

Teniendo en cuenta todo lo trabajado en nuestra monografía, la investigación, el análisis y la entrevista, podríamos realizar algunas vinculaciones con la teoría trabajada en Patrimonio Cultural y Alimentos I.

Podríamos tomar algunos conceptos dados por los autores y relacionarlos con la historia de la receta trabajada.

El primer concepto que podríamos tomar es el de **patrimonio y patrimonio cultural**.

Tomando como ejemplo al autor Josep Ballart, podríamos decir que algo forma parte del patrimonio cultural de algún lugar cuando se le atribuyen valores por parte de la sociedad, cuando trasciende en el tiempo y a través de las generaciones y logra satisfacer alguna necesidad de la población. Muchas veces, cuando algún elemento forma parte del patrimonio de algún lugar, también forma parte de la cultura de ese lugar, es decir que los representa. (Ballart, 1996)

Relacionando este concepto con la historia de la arepa y lo que la familia nos aportó con la entrevista, podemos notar que esta preparación forma parte del patrimonio de Venezuela y de todas las familias de ese país.

Es una comida que realizan siempre, satisface sus necesidades alimenticias y es usada como símbolo de su cultura ya que es un símbolo que los identifica con otras personas de otros países.

Como la familia Martínez nos comentó en la entrevista, la elaboración de las arepas es algo que se practica desde que los niños son pequeños y trasciende de generación en generación.

Aquí podemos ver que también aparece el concepto de **cultura**, abordado por la autora María del Carmen Díaz Cabezas y podemos decir que la cultura es algo fundamental de

los derechos humanos donde se juntan los modos de vida con las costumbres de las personas dentro de una época y un grupo social determinado.

La cultura de cada sociedad, es propia de su territorio, con características propias y por lo tanto es diferente la una de la otra.

En relación con la receta de las arepas asadas rellenas, éstas son propias de Venezuela y forman la cultura de este país, son representativas de ellos y diferencia su gastronomía del resto de los países, ya que para su elaboración tienen características, productos y técnicas propias de su país.

También podríamos relacionar el concepto de **patrimonio intangible o inmaterial** y tomar al autor Marcelo Álvarez que nos explica en el texto "**La comida como patrimonio (in) tangible**" la alimentación humana no solo es el acto biológico de comer para subsistir, sino que hay muchos más aspecto detrás de ese acto.

Estos aspectos nos permiten encontrar y conocer miles de técnicas y formas de consumir esos alimentos, también podemos considerar a la comida como una forma de expresarse, presentarse e identificarse ya sea como país, como cultura, etnia, religión, etc. A su vez también encontramos sentimientos familiares y personales a través de la comida y sus distintos procesos de elaboración y consumos.

La alimentación también depende de otros aspectos, como la ubicación geográfica, recursos, ambiente, cultura; para llevar a cabo distinta recetas con lo que tenemos a nuestros alrededores para utilizar como materia prima. No todos los países o regiones cuentan con el mismo clima, los mismos recursos o religiones por lo tanto la forma de alimentarse, las comidas y las técnicas de elaboración no van a ser las mismas en todos lados.

En relación con las arepas, la familia Martínez nos contaba que cada región de Venezuela tiene una forma específica de cómo cocinar y rellenar las arepas, dependiendo la zona en la que se encuentre los rellenos van variando. La técnica de armado siempre es la misma y la forma de la arepa también (circular) pero a la hora de cocinarlas varía, ya que en algunos lugares las hacen dulces y fritas, en otros las hacen



saladas y asadas. Los rellenos dependen de los recursos de cada lugar y los acompañamientos dependen de cada familia.

### **AREPAS, CAMINO DESDE VENEZUELA HASTA VILLA REGINA (RIO NEGRO)**

La familia Martínez- Aguirre, dejó su país natal Venezuela y viajó a Argentina en busca de un futuro mejor y con mayores posibilidades para ellos y sus hijos, llegaron a la provincia de Rio Negro más específicamente a la ciudad de Villa Regina, donde se quedaron a vivir.

Trajeron con ellos, su tradicional receta de arepas asadas rellenas para consumirlas y venderlas en esta región y también como una forma de seguir conectados con su país y gastronomía.

**Receta: "AREPAS ASADAS RELLENAS"** - Receta ofrecida por Edelis

#### **Ingredientes:**

- Harina de maíz precocida (harina Morixe)
- Sal
- Agua (natural, apenas tibia)

#### **Pasó a paso de la elaboración de la masa y la cocción**

Existen dos opciones para realizarla

##### **OPCION 1**

**Paso 1:** colocar la harina en un recipiente con un poquito de sal.

**Paso 2:** Ir incorporándole el agua natural (temperatura ambiente) poco a poco, con una mano se le va echando el agua y con la otra se va amasando hasta que se forme una masa compacta.

**Paso 3:** se la amasa un poco más, hasta quedar una masa bien lisita y suavcita. Así se sabe que ya está.

**Paso 4:** se van sacando trozos de masa (no muy chiquitos), y se le da forma de bolita con las manos, luego se le debe ir aplicando un poco de presión con las dos manos para que

se aplaste y quede en forma circular (tampoco deben quedar ni muy finas ni muy gruesas).

**Paso 5:** una vez que están formadas, se las coloca sobre el budare; (es un tipo de plancha circular lisa, fabricada de metal, está hecha especialmente para cocinar arepas) que previamente tiene que tener un poquito de aceite así no se pegan. El fuego debe ser mínimo al principio y luego se le debe subir un poquito más

Para saber que están listas, se les debe formar una cascarita tostada, se las da vuelta por unos minutos más hasta que también se le haga la misma cascarita del otro lado.

La forma utilizada por Edelis para saber que también están listas, es levantarlas y darle unos golpecitos, si suena como un “tamborcito hueco”, eso indica que ya están listas.

## OPCIÓN 2

**Paso 1:** poner el agua primero, ponerle una cucharadita de sal.

**Paso 2:** empezar a agregar la harina de a poco e ir mezclando con una mano hasta que se vaya espesando.

**Paso 3:** la masa se debe amasar hasta que quede compacta, debe estar bien suavcita y lisita, sin grumos.

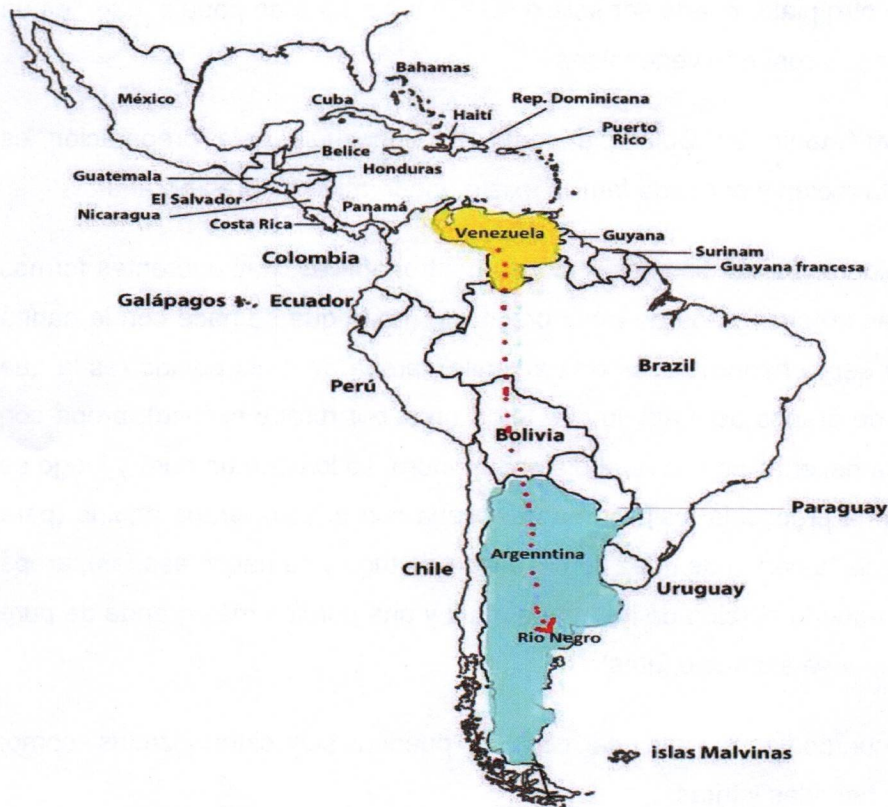
La masa debe quedar blandita y consistente pero sin quedar dura ya que si no, esto provocaría que luego la arepa se empiece a rajarse.

La forma de la arepa y la cocción, es igual a lo que se explicó en el paso 4 y 5.

Edelis ya es una experta realizando la masa y elaborando esta preparación, no necesita tener mediciones exactas ya que después de tanto tiempo realizando la receta ya sabe cuáles son las cantidades de cada ingrediente, hace todo calculado y así evita hacer en mayor o en menor cantidad.

Esta receta y la elaboración de estas, se practican desde hace muchísimo tiempo, fue cambiando con el paso del tiempo y llegó a formar parte de la gastronomía y cultura de Venezuela.

Es una receta tan consumida por los venezolanos, que las comen en cual momento de día, ya sea en el en el desayuno acompañada de algún café con leche o de cena, acompañada con algún refresco o batido, no tiene alguna bebida establecida ni un postre que la acompañe siempre.



Mapa del recorrido de la familia Martínez con su receta de arepas, desde Venezuela hasta Rio Negro (provincia donde se quedaron a vivir, más precisamente en la ciudad de Villa Regina

Fuente: <https://mapamundi.online/america/del-sur/>

### ANALISIS DE LA AREPA RELLENA AZADA SEGUN DISTINTOS ASPECTOS

#### *Aspecto histórico de las arepas*

La arepa es una comida muy común tanto de Venezuela como de Colombia y de otros países de América.

Su gastronomía y su identidad han sido definidas gracias al uso del maíz (producto esencial para obtener la harina para su preparación). La arepa tiene las características de ser una torta de masa hecha a base de harina de maíz con forma circular y semi aplanada que se cocina asada o frita. Se come como plato principal, o como acompañamiento de otro plato, puede ser sola o rellena y por su gran popularidad, es un plato tradicional de la gastronomía venezolana.

A partir del siglo XIX tanto en Colombia como en Venezuela esta preparación es consumida y por cada región y por cada familia existe una fórmula para elaborarla.

En Venezuela, considerando las distintas regiones gastronómicas, hay diferentes formas de preparación de las arepas: arepa de maíz precocido (es la que se hace con la harina ya precocida, puede ser la harina blanca o la amarilla), arepa de maíz pelado (es la que está hecha a base de granos de maíz, lo que le da un sabor rural y exótico), arepa con plátano maduro (para hacerlas se hierva el plátano maduro, se lo hace un puré y luego se lo mezcla con la harina precocida, esta arepa se rellena con queso), arepa andina (para estas arepas se mezcla la harina de maíz con la harina de trigo y se hacen asadas), arepa de yuca (lleva una pequeña porción de harina de maíz y una porción más grande de puré de yuca, pueden cocinarse asadas o fritas).

Las arepas de acuerdo a su tipo de cocción pueden ser categorizadas como: asadas, horneadas, hervidas y fritas.

Teniendo en cuenta lo que uno de los miembros de la familia nos contó, en su lugar de origen las arepas en su mayoría se hacen fritas y ya se sabe que eso era sinónimo de que entonces eran dulces, por el contrario, cuando una arepa es asada, ya se sabe que tiene un gusto que la hace ser más salada.

Considerando también las diferentes regiones de Venezuela y más aún la diversidad de preparaciones, pueden ser preparadas de muchas maneras añadiéndole otros aromas y sabores que las hagan más apetecibles al paladar

Arepa dulce, arepa de coco, arepa de chicharrón y arepa de queso.

Esta preparación, hoy en día, es considerada un icono gastronómico de Colombia y Venezuela y una herencia compartida por estos países.

### **¿De dónde proviene el nombre arepa?**

Hay dos versiones del origen del nombre, una indica que proviene de la palabra “erepa”, que era una palabra usada para nombrar al maíz y era llamada así por los indígenas Cumanagotos que vivían en el noroeste de Venezuela.

Esta versión también es sostenida por la familia entrevistada, ya que ellos también tenían entendido (porque es una información que tienen de herencia familiar) que este, era el origen del nombre de esta tan popular receta.

De acuerdo con la otra versión, la palabra arepa proviene de “aripo”, que era una especie de plancha con una leve curva que era fabricada en barro y utilizada por los indígenas para la cocción de la masa a base de harina de maíz.

Los indígenas Cumanagotos, no fueron los únicos en consumir las áreas, antes que ellos y antes de la llegada de los españoles a tierras americanas, vivían los Taironas, civilización precolombina que habitaba en zonas pertenecientes a la actual Colombia. Estos, al igual que otros indígenas como los Pantagoras y los Aburraes sabían muy bien preparar las arepas y fueron buenos consumidores de ellas.

Cuando Cristobal Colon llego a San Salvador (primera tierra de América tocada por Colon), los nativos de esta zona le ofrecieron arepas preparadas con casabe y maíz.

Se cree que casi todas las tribus que habitaban el caribe, consumían arepas, es un simbol de la tradición indígena que todavía está presente en los países de origen

### **¿Cómo cambió el modo de preparación de la arepa con el paso del tiempo?**

La preparación de este plato se remonta a los ancestros indígenas, quienes recolectaban y molían los granos de maíz entre dos piedras lisas y llanas para crear una masa compacta con la que luego hacían bolitas y las cocinaban en una especie de plancha curva de barro.

Con el pasar de los años se han incorporado nuevas formas de procesar el maíz para hacer esta masa. Uno de los métodos más usados fue pilar el maíz. El proceso consistía en desgranar el maíz, aplastar los granos en un mortero de piedra para quitarle la cascara, cocinarlo y luego se molía, y con esta mezcla se preparaban las arepas.

Con la llegada de los esclavos africanos a Venezuela esto se hacía con un mazo y un pilón, que es un mortero grande de madera. Una vez hecho esto el germen se cocía y se molía para hacer la masa. Este trabajo era generalmente realizado por mujeres quienes acompañaban sus labores con cantos.

Otra forma de hacer las arepas consiste en cocer el maíz en cal o ceniza para posteriormente pelarlo, es decir quitarle la cutícula al maíz.

Sin embargo, el modo tradicional de preparación cambio en 1960 cuando se introdujo la harina de maíz precocido, que simplifico el proceso de elaboración.

Este nuevo tipo de harina, ya viene lista para reparar las arepas y solo es necesario mezclar agua y un poco de sal para obtener la masa. Es un proceso rápido con el que solo se tarda de cinco a diez minutos.

La elaboración de la receta por parte de la familia Martínez, también es igual de sencilla ya que ellos elaboran las arepas con este mismo tipo de harina que ya viene lista. Le agregan una cierta cantidad de agua, sal y luego solo amasan para obtener una masa suave que le permita preparar las arepas.

Esto facilitó la vida de todas las amas de casa encargadas de la preparación. La comercialización de esta harina precocida impulsó la internalización de las arepas y actualmente se puede conseguir en cualquier parte del mundo.

Lo que también permitió que también llegara hasta Argentina y a varios rincones del país, hasta podemos ver que la familia Martínez, hoy en día logra conseguirla en algunos almacenes de la ciudad de Villa Regina.

#### ***Aspectos sociales de la arepa***

Esta preparación se ha convertido en un plato importante y fundamental en la gastronomía de la sociedad y cultura de Venezuela.

Puede encontrarse en la más honorable mesa, así como en la más humilde, en cualquier esquina de la ciudad, o en el más pequeño de los pueblos, en restaurantes y casas y en las abundantes areperas de las diferentes ciudades venezolanas.

Los miembros de la familia Martínez- Aguirre nos contaron que las arepas son muy representativa socialmente, ya que están presente en el más mínimo plan que se pueda organizar, ya sea si un amigo llega a su casa, siempre se les invita unas arepas como gesto de recibimiento y amistad, si van a la casa de la abuela, ella inmediatamente les ofrece unas arepitas a sus nietos como señal de amor y cariño. También al momento de ir a una fiesta siempre está presente este plato.

Hablar de la arepa es hablar de Venezuela, forma parte de la cultura y de la mesa de cada día de las familias venezolanas, es la expresión culinaria más autóctona que con los años se desplegó y en la actualidad puede encontrarse en muchas ciudades del mundo fuera de su país de origen.

Este gran despliegue hizo que una parte de la gastronomía de este país sea conocida por muchas personas ajenas a la cultura de Venezuela que quizás no la conocían.

### ***Aspecto económico de la arepa***

#### ***¿Cuál era/es la situación económica en general de Venezuela?***

A través de nuestra fuente primaria de información, la cual es la familia entrevistada, se sabe que la economía en Venezuela en estos últimos años no ha sido muy buena, ya que a causa de la corrupción del gobierno, el país se vino abajo, provocando así que los productos aumenten día a día, el dinero vaya perdiendo su valor y que se produjera la escasez de los bienes y servicios; haciendo que la vida en el país se volviera casi insostenible.

Según en un reportaje de la página web "EL Colombino" en 2015 en Venezuela debido a la inflación, corrupción estatal y las trabas para aumentar la inversión, la producción de la harina de maíz blanco ha decaído, provocando así una escasez de harina para arepas.

"La crisis económica en Venezuela tiene ya otra faceta que indigna a los ciudadanos. No es ya sólo la falta de papel higiénico, sino la crítica situación de la producción de harina de maíz blanco para las arepas, algo popular y tradicional para los venezolanos." Daniel Armirola. R( 2015, 06 de Mayo)"El colombino"

El hijo mayor de la Familia Martínez durante la entrevista, nos contó que cuando los productos comenzaron a escasear, era casi imposible preparar arepas, ya que la harina

de maíz blanco no se conseguía con facilidad como antes, la carne para los rellenos igual, si se quería comprar alguno de esos productos había que hacer larga filas para poder entrar a un supermercado.

Otra cosa muy importante que contó la familia es que cuando migraron a Argentina a comienzos de 2020 y llegaron a Villa Regina justo cuando la cuarentena obligatoria fue declarada; necesitaban conseguir trabajos o por lo menos una fuente de ingresos para poder costear los gastos de la familia. Entonces fue cuando pensaron en la venta de arepas asadas rellenas y otras dos variedades de comidas más que se volvieron su fuente de ingresos durante la pandemia acá en Argentina. Ya que ante la necesidad de generar ingresos, crearon el emprendimiento con el fin de lograr sustentar sus gastos.

La familia Martínez nos comentó que el precio de las arepas era de \$400 por cada unidad (hasta enero de 2022), ellos luego de ese mes las dejaron de vender por falta de tiempo y solo se quedaron con la venta de los tequeños.

Edgar, el padre de la familia viajó a Viedma hace poco tiempo y compró una arepa a \$700, lo que quiere decir que hubo un aumento notorio debido a la inflación y a la suba del precio de la harina.

Si volvieran a vender las arepas, la familia Martínez, deberían aumentar el precio ya que el precio de la harina aumentó desde enero hasta el día de la fecha.

#### ***Aspecto cultural de la arepa:***

La Arepa es uno de los platos que más representa a Venezuela y que integra su cultura desde hace muchos años atrás, con el paso del tiempo fue adquiriendo mayor importancia, tanto así, que se volvió parte de las vidas cotidianas de las personas, tradiciones y festividades de las distintas partes del país. Años atrás por lo general, todas las ciudades y pueblo de Venezuela adoptaron como costumbre comprar las arepas a señoras que se dedicaban a su venta, la mayoría de las personas las compraban cocinadas en su totalidad, pero a veces algunas familias solo les compraban las masas para luego cocinarlas en sus hogares. No había un horario específico para comprarlas; las consumían y las cocinaban tanto como para el desayuno y el almuerzo, como para la cena. No existía nada más espectacular que ir a comprar las arepas justo unos minutos



antes de sentarse a comer, ya que al llegar a la mesa, estaban recién cocinadas y lo mejor era comerlas calentitas. En la actualidad es algo aún que se conserva, pero con algunos cambios, ya que antes no todos sabían cómo preparar harina de maíz para la masa de las arepas, el cual era un trabajo muy laborioso y cansador, hoy en día existe una pre mezcla con harina de maíz que se forma con agua para armar dichas arepas en casa fácil y rápido. Además se las consiguen en restaurantes y en las abundantes areperas que se encuentran en las diferentes ciudades venezolanas.

La arepa se presenta con características distintas en las diferentes regiones del país, pero en esencia es la misma y especial arepa. A las muy finitas las llaman “telitas” y son típicas de la región andina, las gorditas y abombadas, se acostumbran a preparar en la región central; las grandes, sean fritas o azadas, usualmente se encuentran en oriente. Se preparan arepas de chicharrón, y arepitas dulces que tienen un ligero sabor anisado, se hacen arepas “peladas” con ceniza, que se encuentran principalmente por el occidente del país. Se suelen comer rellenas con queso y mantequilla, carne mechada o azada, con jamón o con casi cualquier cosa que se le pueda ocurrir.

Tan importante es la arepa en la mesa de los venezolanos, que nunca la desperdician, durante la entrevista, nos contaron que cuando les sobre alguna arepa, para no desperdiciarla la rellenan con algún guiso de pollo o lo que sea que tengan y las vuelven a consumir, al igual que si se endurecieron, les ponen un poquito de agua para que se vuelva a ablandar y luego la cocinan por unos pocos minutos y ya está lista para poder consumir. Así, jamás desperdician una arepa.

## CONCLUSION

Con la finalización de nuestro trabajo monográfico, podríamos decir que nuestro proceso de investigación fue algo muy interesante y nutritivo, tuvimos que buscar y contar con distintas fuentes de información para poder realizar este trabajo.

Tanto las fuentes de investigación secundarias, como la teoría trabajada y la fuente de investigación principal que fue la entrevista a la familia, nos arrojaron distintos conceptos y mucha información que luego tuvimos que ir relacionando para armar la monografía final.

El objetivo que nos planteamos al principio de este trabajo, era aprender y conocer sobre alguna comida que no sea de nuestro país y todo lo que la engloba, sus aspectos, su origen, su elaboración, etc, con toda la información obtenida lo pudimos lograr.

Llegamos a la conclusión de que la arepa no es solo una comida deliciosa de origen venezolano, sino que representa más que eso, es representación pura de la cultura de Venezuela y su gastronomía, así como también es patrimonio de este país.

Es parte de cada venezolano dentro y fuera de su país ya que también funciona como conector cuando están alejados geográficamente, trasciende tiempo, lugares y generaciones ya que se mantiene como un plato importante desde hace muchísimos años y que desde hace mucho tiempo ya es sinónimo de cultura.

La arepa se utiliza como un símbolo de amistad, de amor, cariño y celebración. Está presente en cada una de las mesas de los venezolanos sin importar la clase social. Es un platillo que independientemente cual sea el país en el que se lo prepare, sigue impresionando a las personas que lo prueban con su espectacular y particular aroma y sabor.

**GLOSARIO** (palabras que fuimos escuchando durante la entrevista)

**Budare:** Plancha circular de hierro empleada para cocer las arepas. Ej: " Es momento de poner las arepas a cocinar en el budare."

**Choreta:** Término venezolano para decir que algo les salió mal, deforme, feo. Ej: " Esta arepa me ha salido media choreta."

**Mechada:** Término utilizado para referirse a la carne cuando se la corta en finas tiras" Ej: " Ahora vamos a rellenar las arepas con carne mechada y queso."

**Ñinguita:** Término venezolano utilizado para referirse a cantidades pequeñas. Ej: " Me das esa ñinguita que queda de relleno" o " Está ñinguita me vas a dar".

**Pepiada:** Este es el nombre de la arepa que lleva como relleno pollo, aguacate y mayonesa. Término venezolano para referirse a que alguien o algo, es lindo o esta arreglada. Ej: " Esa mujer esta pepiada"

## **BIBLIOGRAFIA**

### **Textos:**

- Álvarez, Marcelo (2002) "Primeras jornadas de patrimonio gastronómico" Capítulo 1 "La cocina como patrimonio (in) tangible". Comisión para la preservación del patrimonio histórico cultural de la Ciudad de Buenos Aires.
- Ballart Hernández, Josep "El Patrimonio histórico y arqueológico: valor y uso" (1996), capítulo 3. Ed. Ariel. Barcelona, España.
- Diaz Cabeza, María del Carmen (2010) "Criterios y conceptos sobre el patrimonio cultural en el siglo XXI. Universidad Blas Pascal. Argentina.

### **Fuentes orales:**

- Familia Martínez- Aguirre- Villa Regina 04-04-22- Rojas Miriam, Cabrera Antonella.

### **Fuentes digitales:**

- Armirola, R, Daniel ( 2007, 06 de mayo). "Arepa venezolana afectada por la crisis". El colombino: <https://www.elcolombiano.com/amp/internacional/la-arepa-venezolana-es-otra-afectada-por-la-crisis-MJ1865817>
- Contreras, Daniela (2016, 28 de febrero). "Arepas Venezolanas". From Texts to Table: <https://fromtextstotable.wordpress.com/2016/02/28/arepas-venezolanas/>
- Corazón llanero (2021, 11 de septiembre). "11 de Septiembre: Día Mundial de la Arepa". <https://corazonllanero.com/es/notillano/11-de-septiembre-dia-mundial-dela-arepa/#:~:text=El%20D%C3%ADa%20Mundial%20de%20la,cada%20a%C3%B1o%20se%20suman%20m%C3%A1s.>
- La tapa es tuya (s.f) "La arepa venezolana y sus variantes". Consultado el 31 de mayo del 2022.  
<https://www.venezuelatuya.com/cocina/arepa.htm>
- Parra, Luis (2021, 13 de abril). "La arepa y su historia". Tequeños El Zuliano: <https://www.tequenozuliano.com/la-arepa-y-su-historia/>

- Ramos Varas, Antonio. "Mapa de América Latina"  
<https://mapamundi.online/america/del-sur/>

**Video:**

- Gil, Juan Hernesto, (2011, 1 de diciembre) "Historia de la Arepa en Venezuela y el mundo". [VIDEO] <https://youtu.be/1qiCJeLPDsI>

## ANEXO 1

### ENTREVISTA

**Modo de entrevista:** Presencial (grabada con celular, fotos, videos)

**Día de la entrevista:** Sábado 04-06-22

**Horario:** 18:00 a 20:00hs

### **Villa Regina- Casa de la Familia Martínez- Aguirre**

Formada por Edelis (madre), Edgar (padre), Enrique (hijo mayor), Verónica (hija menor).

**“Delicias Venezolanas”**

### ENTREVISTA

**1\_ ¿De qué parte/ región de Venezuela son?**

**EDELIS:** Somos del Oriente del país, del estado Anzoátegui que es una zona muy playera de Venezuela.

**2\_ ¿Hace cuánto tiempo viven en Argentina y más precisamente en Villa Regina?**

**EDELIS:** Nosotros llegamos aquí hace dos años, justo un tiempo antes de que cerraran las fronteras por la pandemia, pudimos viajar con nuestra hija pero nuestro hijo había quedado varado en Bolivia y luego de algunos meses, cuando las fronteras se abrieron otra vez, él pudo viajar y encontrarse con nosotros aquí.

**¿Qué los impulsó a venir a vivir en esta zona?**

**EDELIS:** Principalmente, la situación de Venezuela. Nuestra hija quiere estudiar medicina, y se nos iba hacer muy complicado que ella logre estudiar. Por un lado porque las universidades públicas cayeron, los profesores buenos se fueron del país y quedaban las universidades del gobierno pero sabemos que no es igual estudiar una medicina de 5 años o 6 años que estudiar una medicina de 2 o 3 años.

Fue más que nada por eso, por el futuro de nuestros hijos y también por nosotros que somos profesionales y estábamos sin trabajo; y pensé, cómo podemos ayudarlos a ellos sí aún cuando mi esposo que siempre trabajó para una empresa gubernamental del hierro, ya no tenía el mismo pago. Aunque siguiera trabajando no era lo mismo.

En Venezuela, yo trabajé en una empresa, luego paso que la cerraron y no pude seguir trabajando.

Quizás podría haber conseguido otro trabajo pero con lo que pagaban no iba alcanzar para poder pagarnos nada.

Entonces optamos por venir a vivir a Argentina y más específicamente a Villa Regina, porque teníamos conocido a un amigo de mi esposo, que ya tenían un año de que ellos ya habían llegado aquí en Regina.

La esposa de este amigo, fue la que nos habló de Regina y luego surgió que a mi esposo le hacen una oferta en una empresa petrolera de Neuquén, que también está en Venezuela; le dijeron que iban a hacer una entrevista tal día pero luego llega la pandemia y le dijeron que no, porque ya no iban a meter más personal.

Entonces, decidimos quedarnos aquí, aunque nuestra mentalidad era llegar allí a (Neuquén), buscar alquiler, buscar trabajo, y vivir ahí pero no se pudo y nos quedamos acá en Villa Regina.

### ¿Fue difícil adaptarse o acostumbrarse?

**ENRIQUE (hijo):** Bueno, cabe destacar que se hace más difícil desde el inicio tener una vida normal en tu país, donde tus padres trabajan, yo iba al colegio, a la universidad, mi hermana estaba pequeña y que de repente todo empezara a colapsar; de que los productos empezaran a subir, la harina estaba costosa, así poco a poco entró en escasez, y así todo se fue poniendo cada vez más raro y más se fue deteriorando, la carne casi tampoco se encontraba.

También el ver que tus padres empiezan a vender lo poco que habían logrado comprar con su esfuerzo y su trabajo de años para poder comprar comida porque los sueldos no les alcanzaban.

Ahí es cuando ya empiezas a pensar en otras cosas, en trabajar para poder ayudar a tu familia y eso te motiva querer irte a otro lugar.

### 3\_¿Cuál fue el motivo que los impulsó a hacer comida de su país para luego venderla acá?

**EDELIS:** Fue un emprendimiento por la pandemia, como nuestra misión era Neuquén y la petrolera y eso no se pudo, entonces teníamos que hacer algo para trabajar.

Estaba todo parado por la pandemia y mi esposo dice ¿qué vamos a hacer?, entonces yo digo, bueno como yo sé cocinar, vamos a probar con vender comida de nuestro país.

Aquí ya había otros venezolanos que ya estaban asentados pero no preparaban mucho las arepas, entonces nosotros decidimos hacer y venderlas nosotros.

Mi esposo antes también había conseguido un trabajo como repartidor de agua, pero necesitábamos algo más también.

Luego de un tiempo, logro comprar una camioneta para salir a vender agua, y como nosotros estábamos con delivery, yo cocinaba y preparaba los pedidos y mi esposo con la camioneta los llevaba.

Con eso dos trabajos, logramos mantenernos durante la pandemia.

#### **4\_ ¿Cuál fue la respuesta por parte de la población?**

**EDELIS:** Fue buena, tuvimos una receptividad increíble.

**VERONICA (hija):** Al principio eran personas fijas, que venían y hacían sus encargos. Muchos nos pidieron la primera vez y hasta ahora nos siguen pidiendo. Siempre las mismas personas y nuevas también, y así sucesivamente, tenemos clientes nuevos y los del comienzo del emprendimiento también.

**EDGAR:** Para mantener las ventas de las arepas, se necesitan otros tratamientos distintos al de los tequeños. El costo para hacerlas ha subido bastante, hay poca rentabilidad, entonces para no bajar la calidad, porque no queremos apostar a eso. Quizás si bajáramos la calidad, las podemos vender más baratas pero esa no es la idea, la idea es mantener la calidad y transmitir lo que queremos, que es transmitir la gastronomía venezolana y la esencia de la arepa.

#### **5\_ ¿Tuvieron muchas dificultades a la hora de conseguir las materias primas para la elaboración de las arepas?**

**EDGAR:** Los productos inicialmente yo los tenía que buscar en Neuquén, porque acá no los conseguía, con la harina por ejemplo nos pasó.

**EDELIS:** La harina con la que empezábamos era difícil de conseguir acá, hasta que conocimos la harina Morixe, que es una harina de aquí.

Pero primero, cuando todavía no la conocíamos, teníamos que ir a buscarla en Neuquén, junto con el queso blanco venezolano. Ese queso lo hacía un chico en Buenos Aires y lo mandaba a Neuquén y de allí nosotros teníamos que ir a buscarlo.



**6\_ ¿Tuvieron que cambiar algo de esa receta inicial? Con respecto a que quizás alguno de los productos que son muy fáciles de conseguir en su país, no se consiguen con la misma facilidad en esta región o quizás no se consiguen acá.**

**EDGAR:** Primero las hacíamos con harina Pan, que la traían de México pero que salía de Venezuela, la importaban en México y de ahí la mandaban para acá, siendo harina venezolana.

Pero Edelis empezó a evaluar las texturas y el tratamiento de las harinas y coincidimos con la Morixe, la cual primero la estudiamos. La hicimos y la comimos nosotros, la arepa pelada, así sin nada para saber cómo era y la verdad es que nos gustó, la consistencia es muy buena y el producto no tiene nada que envidiarle al producto venezolano.

Al principio solo la conseguíamos aquí en el negocio la Cooperativa y después ya la empezaron a vender otros negocios también.

Pero el resto no lo podíamos conseguir aquí, por eso yo los tenía que ir a buscar a Neuquén y la traía.

Después también había un queso que lo vendía un grupo venezolano que lo saca a la venta aquí, pero lo evalué y lo compare con el queso cremon y resulto que este también es muy bueno y tiene alto rendimiento.

Pero básicamente, tratamos de entrelazar y mantenemos mucho del sazón y sabor venezolano.

Y con respecto a las carnes que usamos, usamos las de aquí que son muy buenas.

**7\_ ¿Cuántas variedades de arepas asadas rellenas conocen o saben preparar y cuál es la variedad que más le demanda la gente?**

**EDGAR:** La tenencia es más por pedir la arepa Pelua, que es la arepa de carne mechada hecha con la bola de lomo. Se pone a hervir y se hace a cuchillo y van quedando como tiritas, a toda esa carne se le agrega cebolla, cilantro picadito, ajo y pimentón.

**EDELIS:** Nosotros comemos un poquito más salado y aquí yo aprendí que no comen salado, entonces después le fui agarrando el sazón de cómo les gusta aquí, pero si, la que más se vende es la arepa de carne.

**VERONICA (hija):** También está la arepa de Pelua, la Catira que es pollo desmechado y queso mozzarella rallado. Y la arepa de Reina Pepiada, que es de pollo pero sin cocinar, o sea, salcochado o hervido y palta.

**EMRIQUE (hijo):** Esas son las variedades que nosotros vendemos

**EDELIS:** Pero hay muchas variedades, como por ejemplo está la arepa de Pabellón, es la arepa que tiene los porotos, a nuestro plato Pabellón le sacamos los porotos, y se lo agregamos a la arepa, más plátano frito, más carne mechada y queso mozzarella también, pero esa no la vendemos.

**8\_ ¿Cómo aprendieron la receta de las arepas? ¿Viene de familia?**

**EDAGAR:** La receta la trajimos desde Venezuela, si es algo familiar, es cultura nuestra.

**EDELIS:** Por ejemplo, mi hija mayor que está en España, a ella desde niña, desde los 8 años ya se le enseñaba a hacer arepas.

Es algo que se enseña desde que los niños son pequeños, se les da una pequeña masa para que ellos las armen y ya conozcan cómo se hacen.

Un venezolano que no sepa hacer arepas es algo que no se puede imaginar.

**9\_ ¿Qué valor tiene para ustedes realizar comidas que son parte de su tradición e incorporarlas en un país que en su mayoría es ajeno a ellas?**

**EDGAR:** A parte de ser un medio para subsistir y mantenernos en pandemia, es parte de nuestra cultura, porque aun cuando nosotros tenemos mentalidad de aceptación de integrarnos a un país donde queremos conocerlo y descubrirlo; también queremos aportar, por lo menos estamos aquí y es parte de nuestra cultura tratar de invadirlos a ustedes de algo bueno de nosotros como lo son nuestras comidas.

Es un disenter fuerte el hecho de que de Venezuela se conoce lo malo, más que nada por lo que está pasando ahora y por eso migramos, en cierta manera.

También se desprende que de hablar de venezolano, es hablar de alguien buen trabajador.

**10\_ ¿Nos podrían contar sobre la historia de esta preparación y cómo llegó a convertirse en un símbolo de su gastronomía y país?**

**EDGAR:** Hay arraigo familiares, viene de ahí.

Por ejemplo, mi mamá venia de una cultura de un muy buen sazón y mis hermanas han heredado al igual que mi esposa lo hizo con su mama que también tiene muy buen sazón para la cocina.

Yo digo que es parte de que te integres en la cocina. No sé si tanto de los genes pero por ejemplo, mi mama y mi familia cocinaban muy bien y mi hijo Enrique también está cocinando muy bien y con una buena sazón, pero yo, yo no sé hacer nada de la cocina.

**¿Qué significado tiene este plato para los venezolanos?**

**EDELIS:** Es parte de nosotros, es como nuestro pan de todos los días, las rellenamos con lo que sea. Por ejemplo si nos sobró un guiso de pollo, las rellenamos con ese guiso. Cuando vamos a la casa de alguien, nos invitan arepitas, siempre están presentes.

**ENRIQUE (hijo):** A mí lo que me trae recuerdos, es cuando calientan el budare que es donde se cocinan las arepas, cuando eso se calienta larga un olor que uno ya sabe que es el olor a las arepas.

Como eso solo se utiliza para hacer arepas y han hecho tantas en él, que cuando lo prenden ya larga el olorcito y te trae recuerdos.

**11\_ ¿Notan que a medida que pasan las generaciones, la elaboración o importancia de platos como este se fue perdiendo?**

**EDGAR:** No, vuelvo y te digo, mi hija tiene 17 años y va a hacer las arepas siempre.

**EDELIS:** Mi otra hija que vive en España, me llamó la semana pasada y me decía que no conseguía la harina y me decía en chiste que ya se sentía mal porque desde hace un mes que no comía arepas y que cuando su beba empiece a comer, lo primero que va a probar van a ser las arepas.

También desde chiquitos, se le da una arepita pequeñita, se les ralla queso y eso es lo primero que ellos comen.

Así que es algo que todos los venezolanos llevamos con nosotros.

**12\_ ¿Tienen pensado expandir su negocio y así llegar a más personas?**

**EDGAR:** Es un proyecto a largo plazo, pero ya más o menos tenemos una estructura. De hecho me han hecho planteamientos de negociación pero a mí me gustaría consolidar y mantener la calidad con la que trabajamos ahora.

Y que la gente que coma en "Delicias Venezolanas", sienta que es parte de nuestra cultura, hasta cuando agarre un vaso. Entonces lo que quiero es que si se consolida la inversión, lo que quiero es eso, que se mantenga, desde la sazón, la atención y que también las personas con las que trabajemos y atiendan a las personas, sean también venezolanos.

**EDELIS:** Necesitamos personas que sean venezolanas para tener a personas que ya sepan la elaboración.

**EDGAR:** A nivel de inversión, es tentador pero si no mantenemos la calidad respecto a lo que queremos transmitir de la cultura, entonces no porque no queremos que nuestra cultura y gastronomía aquí en Argentina o donde sea, sea un ensayo error.

## ANEXO 2

**FOTOGRAFIAS** (tomadas el segundo día que visitamos la casa de la familia)

Otros platos que elabora la familia Martínez

Budare, plancha para cocinar las arepas

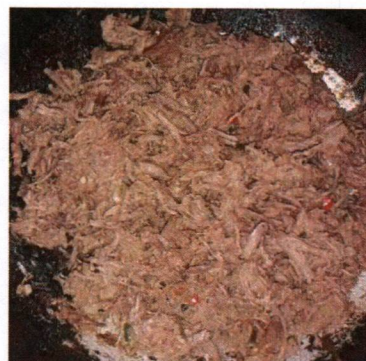


Harina para las arepas

Relleno de carne mechada para la arepa Pelua

[Foto tomada por nosotras en la entrevista]

[Foto tomada por nosotras en la entrevista]



[Foto tomada por nosotras en la entrevista]

[Foto tomada por nosotras en la entrevista]

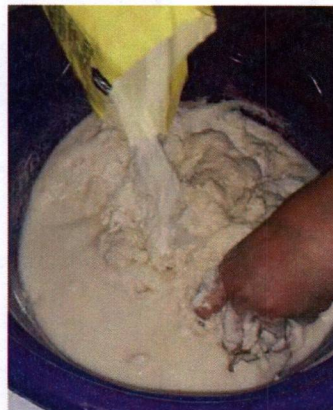
Relleno de pollo, aguacate y mayonesa para la arepa Reina Pepiada



[Foto tomada por nosotras en la entrevista]

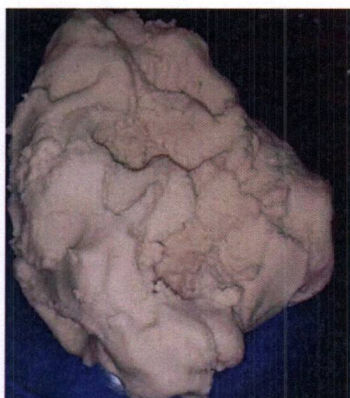
### Pasó a paso de la receta

Paso 1- poner agua en una fuente, agregar sal y la harina



[Fotos tomadas por nosotras en la entrevista]

Paso 2- amasar hasta que quede compacta



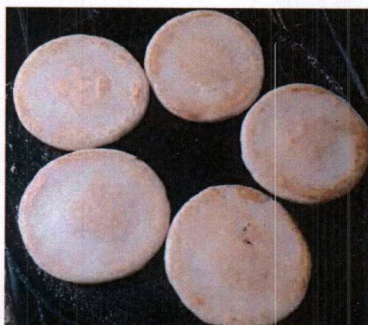
[Foto tomada por nosotras en la entrevista]

Paso 3- sacar pedasos de masa y armar bolitas, luego dar la forma redonda. Ponerlas en el budare con un chorrillo de aceite



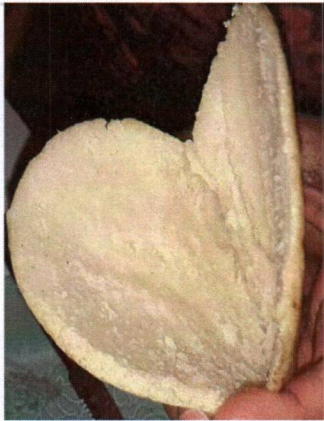
[Fotos tomadas por nosotras en la entrevista]

Paso 4- cocinar hasta que tenga una cápita dorada, luego dar vuelta y dejar cocinar



[Foto tomada por nosotras en la entrevista]

Paso 5- una vez cocidas, abrirlas con un cuchillo húmedo hasta un poquito más de la mitad, rellenar y servir



[Fotos tomadas por nosotras en la entrevista]



[Foto tomada por nosotras en la entrevista]