

LA AREPA Y SUS VARIANTES EN TODO EL TERRITORIO VENEZOLANO

La arepa es un alimento a base de harina de maíz que forma parte de la identidad nacional y de la gastronomía tradicional de Venezuela. Es miembro substancial de la mesa de cada día, por lo que es considerada el pan de los venezolanos.

También llamada pan de arepa, es un plato típico de origen indígena cuya preparación se remonta a tiempos de los habitantes originarios, quienes sembraban, recolectaban y procesaban el maíz. Su forma redondeada, según algunos historiadores, era una manera de honrar al sol y a la luna evocando su figura. Para prepararla, los indígenas usaban una masa hecha de maíz cocido y posteriormente molido entre dos piedras lisas y llanas, para luego crear pequeñas bolas las cuales aplanaban en un aripo o budare – especie de plancha de barro ligeramente curvada– y allí las asaban.

De acuerdo con algunos investigadores, su nombre proviene del cumanagoto erepa, o trepa; otros afirman que proviene de una voz chaima, y muchos otros que deriva del vocablo aripo o budare. Lo cierto es que esta expresión culinaria todavía conserva en la memoria colectiva esa antigua técnica de pilar el maíz para su elaboración, incluso practicándose en ciertas zonas del país.

En la actualidad, la arepa sigue siendo el resultado de una masa de maíz, ahora precocida, permaneciendo así a lo largo de los años en los hogares de la familia venezolana. La técnica de elaboración es bastante similar en todo el territorio nacional, con sus respectivas variantes regionales. Entre estas tenemos la de maíz pilado de oriente y occidente, las arepas peladas de la zona del llano y la arepa de trigo de la región andina, entre otras. Es un alimento que puede comerse como plato único rellenándose con toda clase de guisos, huevos, queso, jamón, tomate, etc., o como acompañante de casi cualquier otro plato.

Arepa de maíz precocido (industrial)

Todo el territorio nacional

Hasta no hace más de cinco décadas era muy común pilar y moler el maíz en casa, pero ahora las tradicionales arepas son elaboradas con harina precocida, de procedencia industrial. La arepa de harina de maíz precocida se elabora con la harina obtenida mediante la industrialización del maíz. La precocción y el laminado del grano son partes básicas del proceso. Lo rápido y fácil de su elaboración ha permitido el incremento en la preparación de esta clase de arepa.

En cuanto a las formas de cocción se encuentran cuatro tipos fundamentales, sin embargo, es usual que se empleen dos técnicas en una misma preparación, una cuando la masa se hierve primero y luego se hornea o se asa. El proceso de asado de las arepas consiste en colocar directamente al fuego la superficie de un utensilio, como el budare o el aripo –que inicialmente fue de barro cocido y hoy es de hierro–, y el horneado se realiza cuando las arepas se calientan en un espacio cerrado que recibe el

fuego por uno o varios lados. Las arepas hervidas se cocinan en agua, dentro de un recipiente expuesto al fuego. Finalmente, las arepas fritas se hacen introduciéndolas en grasa animal o vegetal. El grosor de la arepa varía de acuerdo a la región. Suelen hacerse medianas y gruesas, o grandes y tan delgadas que al abrirlas para rellenarlas no hay masa que quitar. Cuando las arepas se ponen duras, en algunos hogares no la desechan sino que las ponen a hervir en leche, le agregan queso rallado y la dejan secar hasta que el líquido quede cremoso.

La elaboración de la arepa precocida es sencilla y rápida. Primero se toma una taza de harina de maíz precocida y se le agrega una cucharadita de sal. Después se le añade lentamente una taza de agua tibia y se mezcla. La masa se deja reposar durante cinco minutos. Se hacen las arepas dividiendo la masa en bolitas de unos 5 cm de diámetro y 60 g de peso. Preferiblemente se prepara una superficie esmaltada y sobre ella se colocan las bolitas, apretando contra ella con la palma de la mano. Finalmente, se alisa y se percute con la mano con un movimiento circular. Luego que la forma está dada, se aplana, pasándola de una palma de la mano a la otra, hasta darle la forma deseada. Los dedos, ligeramente humedecidos, se pasan suavemente por la orilla y se colocan aparte sobre una bandeja o papel encerado. Se cocinan en budare, plancha, anafe o en caldero con aceite, si se desea frita. Luego se sirve rellena con los más diversos alimentos o se usa como acompañante de otras comidas, como sopas o hervidos.

Arepa de maíz pilado o pilá, arepa pelada o pelá

Todo el territorio nacional

El maíz es quizá uno de los granos que mejor identifica a gran parte de los pueblos de Centro y Suramérica. Asociado a las culturas precolombinas, el maíz adquiere múltiples formas de preparación en todo el continente. En Venezuela, estos dos tipos de arepas son una de las especialidades culinarias más difundidas. Se preparan en todas las regiones del país, de Norte a Sur de Este a Oeste. La arepa pilada o pilá es llamada así desde tiempos antiguos debido a que el maíz una vez desgranado de la mazorca se pilaba en un utensilio llamado pilón, tradición que cambió ya que después se comenzó a procesar el maíz en molinos.

La técnica de pilar el maíz para preparar arepas se practica escasamente en las generaciones actuales sin embargo, existen personas a todo lo largo del territorio nacional que continúan con esta tradición. Consiste en colocar cierta cantidad de maíz en un pilón o mano de madera, se le agrega agua y se comienza a pilar o a moler hasta separar la concha o nepe del maíz –salvado de maíz compuesto por la cáscara y el lumen o parte germinal del maíz–. El nepe se suele dar como alimento a los cochinos u otros animales. Cuando esto sucede, se cuele la mezcla para separarla de la concha. Lo que queda se pone a cocinar con suficiente agua hasta ablandar.

Una vez que el maíz está blando se deja enfriar durante toda la noche hasta el día siguiente. Se cuele y se muele nuevamente en la piedra de moler o mano de piedra, hasta lograr una masa delgada con la que se pueden elaborar las arepas. Se deja cocinar por un espacio de veinte minutos en budare o plancha de hierro y se sirven calientes. El tamaño de la arepa depende de los gustos de la familia o de quien la

prepare. El agua que sobra de la cocción del maíz se usa también para preparar chicha o carato. Hay dos tipos fundamentales de arepa de maíz pilado: la de maíz blanco, que es suave y compacta, y la de maíz amarillo, que resulta un poco más áspera y se endurece más rápido al enfriarse.

Por su parte, el maíz pelado es aquel que se trabaja conservando la celulosa del maíz de la cáscara y que se reblandece hirviéndolo con cal o ceniza, dependiendo de la zona donde se prepare. Al molerlo conserva los componentes nutritivos de la cáscara y el lumen. Es una arepa que resulta más áspera que la del maíz pilado y su sabor es similar al de las tortillas mexicanas. Para su preparación, primero se debe escoger y limpiar el maíz blanco, luego se lava estrujándolo con las manos hasta que el agua salga transparente y se escurre. Se pone a hervir con su concha y encenizado en un caldero con abundante agua desde el día anterior para que esté frío cuando se vaya a moler, o bien en una olla grande con suficiente agua para cubrirlo bien y cinco cucharadas de cal para que se desprenda la concha. Cuando hierve, se le quita la tapa a la olla y se deja cocinar destapado por una hora, revolviendo de vez en cuando y raspando el fondo con una cuchara de madera para evitar que se peguen los granos. El maíz debe quedar blando por fuera y duro en su interior. Se retira del fuego y se deja enfriar en la misma olla con el agua que queda.

Una vez frío se le elimina el agua, se lava y se pone a escurrir en un colador. Posteriormente se pone el maíz sobre una tabla o mesa y se estruja con fuerza para quitarle la concha sobrante y el piquito negro que el maíz tiene en la parte de arriba. Se vuelve a enjuagar y se muele en un molino. Después se pone otra vez el maíz en una olla con agua, se lleva a hervir y se cocina entre diez y quince minutos, agregándole la sal y el agua necesaria hasta que la masa esté suave, compacta y se desprenda de la superficie donde se amasa. Una vez amasada, se le da su forma circular y aplanada característica y se lleva al budare. Posteriormente se asan a la parrilla para terminar de cocerlas. Por lo complicado del proceso de la arepa de maíz pelado, su elaboración es cada día menor, reduciéndose a las zonas rurales de los municipios. La presencia de la harina precocida ha sustituido tanto a la arepa de maíz pilado como la de maíz pelado.

Arepa tibia de maíz pelado

Estados Sucre y Yaracuy

Estas arepas son muy nutritivas. Se elaboran empleando maíz sarataco, llamado así al maíz cuando se ha pasado de tierno y tiene poca leche, y preferiblemente cosechado el mismo año. Se usa todo el grano de maíz, incluyendo la concha, la cual le da un sabor especial –comúnmente es un maíz que no sirve para hacer cachapas–. El procedimiento es pelar la mazorca y desgranarla, después colocarla en una olla para sancocharla o hervirla hasta que ablande. Luego se le saca el agua y se deja enfriar. Se muele para crear una masa sin quitarle la concha, se amasa y se moldea hasta lograr una torta redonda: las arepas tibias de maíz pelado. Para cocerlas se requiere de un horno, budare o aripo hasta que se endurezca y, por último, se termina de cocinar en el arrimador –varilla de hierro que se coloca con los extremos reposando sobre dos piedras frente al fuego y sobre la que se acuestan las arepas–.

Arepa jojota

Falcón

Elaboradas principalmente en el estado Falcón, la arepa jojota se hace con maíz de mazorca; esta se debe elegir bien, si está dura se desgrana y si está tierna se corta con un cuchillo. Antiguamente las abuelas molían el maíz jojoto en una piedra de moler, sin embargo, con la llegada del molino de mano, la tarea se hizo más fácil. Se cocinaban en el fogón con tres piedras grandes, llamadas diseyes, y dos piedras pequeñas para terminar de cocinarlas en las brasas. La arepa jojota es un alimento nutritivo muy valorado por los pobladores porque constituye además, parte de sus tradiciones.

Para prepararla se desgrana el jojoto, se lava y se muele. A medida que esto sucede, el maíz va botando leche que se le echa a la masa con un poco de sal y azúcar. Seguidamente se amasa y le da forma de arepa –por lo general de un diámetro de 13 a 14 cm), se colocan en el budare y de allí al horno o a las brasas para que terminen de cocinarse. El maíz jojoto debe estar término medio para que la arepa quede consistente, pero si el maíz está muy tierno es ideal para preparar cachapas. La arepa jojota se suele acompañar con queso y también se puede comer sola o con aguacate, café o leche.

Arepas de maíz con guaje amarillo

Región Andina

Son arepas de las zonas andinas. Se preparan con el guaje, un tubérculo de color amarillo parecido al ocumo que se da de forma silvestre en las charcas o pantanos. Para prepararla se sancocha o hierve $\frac{1}{2}$ kg de maíz, y cuando se va a moler se añaden 200 g de guaje amarillo picado en trocitos. Después de estar molido se mezcla y se prepara para la elaboración de arepas agregándole sal al gusto y dándole forma redonda. Esta práctica es exclusiva del sector El Corozo, del municipio Urdaneta del estado Trujillo, debido a que es donde el guaje se produce en abundancia de manera natural.

Arepa de horno

Región Andina

Constituye una de las variedades de arepas típicas, tradicionales y de exquisito sabor de las zonas altas del estado Trujillo. El principal ingrediente es la harina de maíz pilado, a la cual se le agrega queso molido al gusto y mantequilla. En algunos casos se preparan dulces agregándoles panela. Para su elaboración se amasa con el queso, se preparan arepas gordas y pequeñas y se cubren con hojas de aliso –árbol típico de la zona fría– o de hortensias. Después se hornean hasta que se quemen las hojas. Se sacan las arepas del horno y se les quitan las hojas, quedando doradas y lista para consumir. Pueden durar varios días a temperatura ambiente. Estas arepas constituyen una importante tradición gastronómica de la zona que se ha mantenido por decenas de años sin que se olvide su uso y también son comercializadas.

Arepa raspada

Oriente del país

La práctica de preparar arepas de maíz permanece en el oriente del país como una de las habilidades culinarias más comunes, y aún forma parte del desayuno habitual de la comunidad. La preparación de esta versión de la tradicional arepa consiste en poner a secar el maíz. Una vez seco se mezcla con ceniza del fogón, y pasa por el proceso de ser pilado, molido y convertido en masa. Cabe destacar que el maíz de las arepas tiene un sabor muy particular a carbón. Es considerado un acompañante delicioso para cualquier comida.

Arepa campeche

Oriente del país

Tiene mucha similitud con la arepa pelada o pelá, pero con la variante de que el maíz utilizado aquí es en concha. En Caripe y otros municipios del estado Monagas para una receta de diez personas se necesitan agua, sal y 1 kg de maíz en concha. Para su preparación se pone a cocinar el maíz en una olla grande y al ablandarse se cuele y deja enfriar. Luego se muele y amasa con sal al gusto, se forman las arepas y se colocan en un budare caliente hasta que se doren. Finalmente se ponen en una parrilla en brasas para asarlas por ambos lados. Se le considera un excelente complemento de la dieta diaria.

En Maturín la comunidad prefiere las arepas peladas. Para la elaboración de estas primero se coloca a hervir el maíz seco en una olla con agua, cal y ceniza. Luego, se lava para quitarle los restos de ceniza y se muele. La pasta que se obtiene se amasa hasta que obtenga una consistencia que logre despegarse de las manos, para luego darle forma a las arepas y colocarlas sobre el aripo o fogón. Para preparar la arepa se debe desconchar el maíz seco golpeándolo con unos maderos llamados manos dentro de un pilón. Seguidamente se lava, se sancocha y se muele para obtener la masa con la que se elaborarán las arepas.

Domplina

Región Nororiental

La influencia culinaria de los poblados cercanos a Venezuela ha estado siempre presente. Por ejemplo, son muchos los elementos de origen antillano en la cultura oriental venezolana, propios de ese intercambio entre las islas y tierra firme. De hecho, cuando los franceses que habitaban las islas de Trinidad y Tobago comenzaron a llegar a Venezuela, trajeron consigo a sus esclavos y estos a su vez, sus costumbres y tradiciones, entre ellos los alimentos y condimentos que usaban en su isla natal. El permanente contacto de estos inmigrantes con los colonos españoles y los indígenas venezolanos, produjo la típica transculturización que influyó de manera decisiva en la creación de una gastronomía por completo mestiza. Así, en la comida de la península se encuentran elementos de origen indígena –uso de yuca, maíz, cacao y plátano–, asiático –presencia del coco en la mayoría de los platos–, africano –tubérculos, granos y mazamoras–, europeo –pasteles, panes y galletas de origen español e inglés–,

antillano-francés –condimentos como la charlota, especie de cebolleta pequeña– y antillano-hindú –especies como el jengibre y el curry y el pan de rotí–. Cabe destacar que la mayoría de las preparaciones mestizas conservan su nombre original en patuá, inglés o francés.

Son comunes las arepas de trigo amasadas con leche de coco –conocidas como becas si son horneadas y flotas si se fríen–, o la domplina, una variante de la arepa particularmente popular en la zona nororiental de Venezuela. Esta es de origen netamente inglés, llegó a nuestras tierras a través de inmigrantes trinitarios. Su nombre proviene del anglosajón dumplings.

Es una especie de pan casero preparado con harina de trigo leudante, huevos, mantequilla y aceite. Se prepara mezclando $\frac{1}{2}$ kg de harina, un huevo, dos cucharadas de mantequilla y tres cucharadas de aceite con un poco de agua. Se amasa hasta formar una masa suave y homogénea. Se corta en trozos pequeños y se deja reposar por unos treinta minutos. Luego se extiende la masa formando unidades circulares, al estilo de una arepa. Se cocinan en un aripo, fogón o budare hasta que tome una consistencia dura y se le forme una capa o concha dorada. Se le dan unos golpes suaves con la mano abierta a la arepa y cuando emita unos sonidos característicos se retira y se sirve. En los últimos tiempos se ha extendido su elaboración a las zonas urbanas, donde le añaden levadura. La arepa domplina es uno de los acompañantes más usados en el oriente del país desde inicios del siglo XX y se recuerda una décima de autor anónimo que dice:

Lleva Pedro Subero
la comida campesina,
le pica el ojo a Quintina,
se deja ir romancero.
Buenas tardes caballero
cómo le fue en su propina,
dígame si trajo harina
el pan que tenemos en moda,
véndame tres locha e' soda
para echarle a la domplina.

Arepa mayera o de mayo

Oriente del país y región Andina

Esta arepa debe su nombre a que se prepara cada primero de mayo y existe la creencia de que al compartir este plato tradicional se logra abundancia y fortuna para el año siguiente. La famosa arepa mayera se prepara con 1 kg de maíz pilado o su equivalente en harina precocida, agua y sal al gusto. Se deben mezclar todos los ingredientes y amasarlos bien hasta lograr una contextura suave. La masa se distribuye en pequeñas porciones para darles forma de arepas que se cocinarán en un budare. Se acostumbra servir la arepa mayera en el desayuno acompañada con queso, carne y huevos.

En los páramos de Trujillo existe una muy curiosa tradición de las arepas de mayo practicada durante varias generaciones. En los páramos de La Cristalina, El Cedral y El Riecito, el ritual de esta arepa se lleva a cabo el 1 de mayo de cada año y consiste en reunir a la familia para comerse una arepa grande. Luego que estén todos reunidos, recorren la casa pasándose la arepa unos a otros, dándole tres vueltas. Estas arepas se elaboran con harina de trigo, mantequilla, miel de panela y huevos, ingredientes que se mezclan y se dejan reposar por media hora. Luego se sigue amasando y se extiende la masa del tamaño del budare y se cocina en el fogón.

Arepititas dulces

Todo el territorio nacional

Esta variante ha sido preparada por siglos y servidas en las mesas venezolanas a la hora de la merienda o durante las visitas, acompañadas de café o guarapo de papelón. Este bocado se prepara con 1 kg de maíz amarillo o cariaco, el cual se hierve primero en agua para luego colarlo y molerlo. Una vez hecha la masa se le añade anís dulce, nuez moscada y canela; con la mezcla ya lista se hacen las arepititas y se cocinan en un budare para después introducir las al horno. Hoy en día se utiliza 1 kg de harina de maíz precocida amarilla. Otra manera de prepararlas en el oriente del país, en Lara, Miranda y parte de la región andina es elaborar aparte un melado con panela de papelón rallada, 1 litro de agua y una cucharada de anís para proceder luego a mezclarlo todo. Se pone a calentar suficiente aceite, se hacen bolitas con la masa y se van aplastando poco a poco hasta obtener una telita bien delgada para que se “arqueen” al momento de freírlas, luego se colocan en el aceite y cuando se abomben por uno de los lados se voltean y luego se sacan del aceite.

También se hacen con trigo, usándose 1 kg de harina de maíz precocida, agua, una panela de papelón, anís estrellado y harina de trigo. El primer paso es preparar la masa con 1 litro de agua y la harina de maíz. Cuando esté lista se le agregan aproximadamente 300 gr de papelón, dos cucharaditas de anís estrellado y una taza de harina de trigo. Se mezcla bien hasta obtener una masa consistente y sin grumos. Luego de culminar este proceso se toman porciones individuales de masa para elaborar las arepititas lo más delgadas que se pueda. Hay que tener cuidado de no pincharlas para evitar que se abran.

En Yaracuy se preparan las mandocas con la masa de maíz y el melado. Se forman unos rollitos que se unen por la punta y se fríen en aceite caliente; estas no se pueden hacer con harina precocida. Se cocinan por quince minutos y se sirven en un recipiente con queso llanero rallado, queso guayanés o solas, según la región donde se preparen.

Arepa de mañoco de almidón

Región Sur (Amazonas)

La arepa de mañoco de almidón se puede comer como acompañante de cualquier comida o sola. Su preparación se basa en agregar el mañoco de almidón en un envase que sirva como molde y añadir agua dependiendo de la cantidad de almidón que vaya a

utilizar. Se deja reposar hasta que absorba el agua y se vierte en sobre un lugar liso y limpio. Después se pica con un cuchillo en partes iguales de un grosor adecuado para luego freírla en aceite bien caliente.

Arepas de yuca

Oriente del país

Generalmente preparada por las comunidades indígenas, la arepa de yuca forma parte del alimento diario transmitido de generación en generación, tanto su forma de elaboración como su consumo. Para elaborarla se utiliza yuca, masa de harina de maíz y una cucharadita de sal. Se pone a cocinar la verdura con agua y sal; cuando ya está cocida se muele o se tritura. Luego se le agrega la harina de maíz y se amasa para preparar las arepas, generalmente en budare. Esta receta se hace solo con yuca o se le puede agregar afrecho. Algunas veces le colocan queso blanco al gusto, huevos u otros ingredientes de la zona o temporada. A la masa se le añade el queso, la yuca sancochada y bien pisada y los huevos. Se amasa todo junto para unirlo bien y si es necesario suavizar la masa se le agrega agua con sal, se hacen las arepas y luego se fríen o asan.

Arepa de chiga

Estado Apure

La arepa de chiga es una comida tradicional indígena preparada con frecuencia en la comunidad de Fruta e´ Burro, municipio Achaguas del estado Apure. Por muchos años se ha preservado este plato teniendo una gran significación en el tiempo. Chiga es un árbol que da un fruto del mismo nombre que se emplea para la elaboración de esta arepa. El procesamiento del fruto de la chiga se realiza de la siguiente forma: se recoge en entradas de agua antes que la penca se abra, se le extraen las semillas, se desconchan y se rallan. Luego se colocan aproximadamente quince estacas en forma de círculo y se coloca paja cola de mula, lo que va a permitir hacer un nido que ayudará a eliminar lo amargo de la chiga. Después se clavan cuatro estacas y se coloca entre ellas un trapo prensado para colar y dar forma a la pelota de masa, que se debe dejar durante diez minutos sin manipulación. Pasado este tiempo se coloca en un budare para que absorba el agua de la pelota de chiga. Para preparar la arepa se ralla la bola de chiga, se le agrega huevo y azúcar al gusto, se pasa por harina y por aceite caliente, uniéndola posteriormente con el resto de la harina. Se amasa dándole forma redondeada y aplastada para sofreírla. Esta arepa puede degustarse con queso blanco llanero. La pelota de la chiga además de ser consumida por las comunidades indígenas, se comercializa entre los visitantes.

Arepa andina o de trigo

Región Andina

Esta arepa es un alimento que se consume principalmente en la zona montañosa del país conocida como los Andes Venezolanos, que alcanza también a estados cercanos como Barinas, Acarigua y Zulia. Se elabora con harina de trigo y en cuanto a la forma de cocción se emplean varias técnicas entre las cuales destacan las asadas, fritas y

horneadas. Su preparación consiste en mezclar $\frac{1}{2}$ kg de harina de trigo con agua, tres huevos, queso blanco rallado y una pizca de bicarbonato. Hay quienes le añaden leche o aguamiel de panela en vez de agua. Se mezclan los ingredientes con agua tibia hasta conseguir una mezcla homogénea y se deja reposar por media hora en una batea de madera cubierta con un paño de color blanco. Después se coloca la masa sobre un mesón de madera y con un rodillo se estira, para luego hacer la arepa del tamaño del tejo o budare, de manera que queden con un diámetro mucho más grande que el común y muy delgadas. Finalmente se colocan en el budare y se perforan con un tenedor mientras se asan con el fuego de la estufa de leña.

Arepa andina de maíz pilado

Región Andina

La otra forma que adopta la arepa en la zona andina es la conocida arepa de maíz pilado, la arepa de maíz blanco que forma parte de la dieta del venezolano y está muy arraigada en el andino. Para elaborarla se coloca el maíz triturado o pulverizado en un recipiente, se le agrega leche para que la masa se ablande, huevo, mantequilla, un toque de harina de trigo y sal al gusto. Se amasa muy bien hasta que se compacten todos los ingredientes y quede una masa suave. Posteriormente la masa se divide en varias bolitas y se realizan las arepas, que por lo general son grandes y delgadas. Hay quienes las hacen del tamaño de un plato y una vez listas las dividen en cuatro porciones. Pueden ser asadas u horneadas. Cuando son fritas se les realiza un orificio en el centro. Cuando se asan, se colocan en el budare por varios minutos hasta que la arepa crezca y se llene de aire. Al igual que todas las presentaciones de la arepa, esta se puede acompañar con diversos ingredientes y muchas personas la usan para complementar las sopas.

Arepas de trigo con miel de panela

Región Andina

Esta es otra de las variedades andinas. Estas tradicionales arepas de trigo se preparan con un poco de miel de panela. El preparativo consiste en moler los granos de trigo para hacer la harina y preparar la masa al mezclarla con huevos, leche y mantequilla. Luego de amasarla bien se le da la forma tradicional. Su cocción en el budare dura diez minutos aproximadamente. La arepa se rellena con queso y luego se vierte sobre ella un poco de miel.

Arepas mestizas

Región Andina

Esta variante de la arepa siempre ha estado presente en las mesas de los habitantes andinos y se sirve acompañada con café con leche, chocolate, aguamiel o chicha. Se repartía en los puntales a los obreros, acompañada de queso o guarapo de caña. Sus ingredientes son harina de trigo, afrecho de trigo, panela, azúcar, huevos, mantequilla y levadura. Se unen todos los ingredientes y se amasa muy bien. Aparte se prepara otra masa con harina de maíz. Esta masa de color blanco se une con la masa preparada previamente. Ambas se extienden y se les da forma de arepa. Se unen con los dedos

por el orillo y se deja reposar. Finalmente se asan y se sirven calientes, usualmente acompañadas con queso y chocolate.

Chepe de trigo

Región Andina

El chepe es una arepa que se prepara a base de trigo. El proceso es diferente al de la tradicional arepa de harina de trigo que se conoce en la región andina; también es diferente el color, la textura y el sabor de esta exquisita arepa. Se prepara lavando el trigo por unos cinco minutos y se muele mojado, se amasa agregando la cantidad de agua necesaria. Una vez lista, se procede a extender y cocinar las arepas, las cuales quedan de color marrón; su textura es más rústica que la de la arepa de trigo normal y de sabor y olor muy agradable, sobre todo si se acompaña con queso o leche; se sirven calientes. Las personas de la comunidad, piensan que las arepas preparadas de esta forma son más nutritivas.

Arepas de chicharrón

Todo el territorio nacional

Estas son arepas preparadas de la misma manera que las arepas tradicionales, con la diferencia que la harina de maíz es mezclada con harina o trocitos de chicharrón, junto con agua y sal. La masa se mezcla bien hasta obtener una textura consistente. Se toman porciones individuales y se les da forma de arepa. Por último se fríen en abundante aceite hasta que doren.

Arepas de ajonjolí

Región Central

Se preparan con harina de maíz, papelón o azúcar, ajonjolí y sal al gusto, plátanos y queso al gusto. Primero se disuelve el papelón en agua y luego se le agrega a la harina de maíz, la cual se amasa hasta lograr una textura compacta y homogénea. Seguidamente se añaden los demás ingredientes y se sigue amasando para que los ingredientes se mezclen. Posteriormente se asa o se fríe en aceite vegetal. Esta arepa resulta de rico sabor por sus ingredientes, destacando especialmente el tono dulce, diferente a las tradicionales hechas solo de harina de maíz.

Rellenos de arepas tradicionales

Región Central

La reina pepeada es un plato típicamente caraqueño, del cual se desconoce su origen. Sin embargo se sabe que se preparó por primera vez en la arepera de los hermanos Álvarez, un local ubicado en la antigua Gran Avenida, entre Sabana Grande y Plaza Venezuela, en la década de 1950. Consiste en una arepa de maíz rellena con pollo horneado, aguacate, guisantes y salsa a base de mayonesa. En algunos casos se elabora una especie de ensalada con todos los ingredientes mencionados y en otros casos se puede rellenar con los ingredientes por separado. Por su parte, la pelúa lleva un relleno de carne mechada y queso amarillo; también está la de pernil, la dominó,

rellena de queso blanco y caraoatas negras, las de queso guayanés y ensalada de gallina, oreja e' cochino o pulpo, entre otras.

Arepitas de cambur

Litoral de Venezuela

Para preparar esta receta se necesitan cambures verdes rallados, harina de maíz precocida, sal, agua y aceite. Una vez rallados los cambures se mezclan con el resto de los ingredientes, se amasa hasta tener una textura suave y se hacen bolitas que se van aplanando hasta formar arepas. Luego se fríen en aceite.

Arepa de coco

Región Occidental

El estado Zulia se caracteriza por ser una región de muchas originalidades, y la especialidad culinaria no se escapa de esta condición. Es así que los platos más tradicionales de Venezuela presentan siempre exquisitas variaciones, siendo el caso de la arepa una de ellas. La arepa de coco es uno de los dulces más apreciados en el estado. Se utiliza 1 kg de maíz pilado, una panela, clavos de especias y dos cocos grandes. Se cocina el maíz y se muele, se rallan los cocos, se mezclan, la panela se parte en trozos y se pone a hervir con 1 litro de agua hasta quedar a punto de miel. Luego se toma la masa de maíz y coco, se le hace un hueco en el centro y se coloca la mitad de la miel de panela. Todo se amasa hasta quedar uniforme, se van haciendo arepas con la masa y se les van colocando a cada una dos hojas de uvero –una por cada lado– o de plátano. Las arepas con las hojas se colocan en una parrilla sobre brasas; cuando estén asadas se les unta con una brocha pequeña miel de panela en ambos lados. Se colocan nuevamente en la parrilla para que penetre la miel y tomen un color dorado. Se les introducen clavitos de especias y así estas tortas de maíz estarán listas para comer.

Arepa de plátano

Región Occidental

Esta es una de las recetas más populares en todo el estado Zulia, no solo por su fácil preparación sino por ser una forma práctica de aprovechar los plátanos pasados sin desecharlos. Para preparar estas arepas se deben moler los plátanos previamente sancochados y luego remojarlos en leche. Se mezcla constantemente hasta obtener una masa consistente a la que se añade queso blanco rallado y sal. Se amasa nuevamente y cuando la mezcla esté homogénea se da forma a las arepas y se cocinan en un budare o al horno.

Arepas preparadas

Región Occidental

Las arepas preparadas son un plato muy popular entre los pobladores de Cabimas. Está compuesto por una arepa frita que se corta en cuatro o seis partes, dependiendo del tamaño. Luego se coloca en un plato y se le agrega huevo sancochado en trozos,

carne mechada jamón y queso frito, ensalada rallada y salsas varias. Suele acompañarse de cualquier bebida refrescante.

Sopa de arepa

Región Occidental

Para su preparación se colocan dos arepas asadas de harina de maíz precocida, picadas en trozos pequeños en una sopera, luego se le agrega una taza de café ya preparado y 300 g de queso semiduro rallado.

Tumba rancho

Región Occidental

Para la preparación de este sabroso plato se hace una salsa amarilla con huevo, leche, mostaza, sal, harina de trigo y agua. Aparte se prepara una arepa que se coloca en un caldero con suficiente aceite caliente. Se toma la arepa, se rellena con queso cebú, mortadela, tomate y salsa rosada, se sumerge en la salsa amarilla y luego se fríe. Cuando está dorada, se saca del caldero, se escurre el exceso de aceite y se sirve.

Información extraída de los catálogos del I Censo del Patrimonio Cultural Venezolano, 2004-2010, Instituto del Patrimonio Cultural, Caracas