

## VENEZOLANOS UNIDOS POR LA AREPA

Escrito por: Alejandro Dungla  
11/09/2020

Desde Nueva York, Buenos Aires y Lima, tres venezolanos han encontrado en la tradicional arepa un redescubrimiento de sus raíces a través del uso de maíces criollos americanos.



Este 12 de septiembre es el Día Mundial de la Arepa, alimento elaborado a base de maíz, de forma circular y que puede rellenarse con diferentes guisados. La arepa es un alimento con un gran arraigo en la cultura venezolana, el cual persiste aun estando fuera de la patria.

Recientemente la Organización de Estados Americanos (OEA) calculó que el número de exiliados venezolanos que dejarían su país debido a la profunda crisis política que sufre la nación sudamericana superaría los 7.5 millones para este 2020. Y en esos cálculos todavía no se vislumbraba el efecto de la pandemia provocada por el nuevo coronavirus.

Además de esperanzas, sueños, enojo, miedo e incertidumbre, estos ciudadanos que abandonan Venezuela llevan consigo las maletas y la memoria cargadas de sabores e ideas colectivas o personales de lo que para ellos es su cocina nacional, donde la arepa tiene un lugar especial.

Los siguientes testimonios corresponden a tres venezolanos que emigraron a puntos diferentes del Continente Americano, cuyas historias se ligan por el recuerdo de su gastronomía y las ganas de cocinar. En primera instancia, estos cocineros comenzaron identificando los ingredientes que su tierra adoptiva les pudiese brindar para reiniciar sus proyectos culinarios. En los tres casos, los cocineros encontraron maíz criollo producido o comercializado en sus nuevos países, teniendo con ello el ingrediente esencial para la elaboración de las arepas, aun cuando en las últimas décadas, el maíz ha sido sustituido como ingrediente en las arepas venezolanas por un **harina de maíz** industrializada con cuyo sabor actualmente la mayoría de la población venezolana se identifica.

## AREPAS DE MAÍZ CRIOLLO EN LA GRAN MANZANA

Mercedes Golip nació en Caracas y estudió periodismo, aunque ahora se dedica a la publicidad. Ella mantiene su pasión por la cocina de su tierra desarrollando talleres, cenas itinerantes y pop-ups, donde las arepas son protagonistas.

Su historia fuera de Venezuela comenzó en el 2006 cuando decidió mudarse a Miami con su entonces novio y actual esposo, para buscar mejores oportunidades.

“Salí un poco empujada a la fuerza por las cuestiones políticas. Sentí que no tenía oportunidad por como iban las cosas

y porque estábamos ligados a muchas protestas estudiantiles, no nos sentíamos seguros”, explica Mercedes.

Después de siete años de vivir en la soleada Miami surgió una oportunidad laboral en Nueva York, por lo que la joven pareja se mudó a la Gran Manzana. Para ese entonces, Mercedes ya tenía dentro de sí la curiosidad por experimentar con sus sabores venezolanos y latinos.

“Siempre cociné. Por un tiempo en Miami, en Navidad, tenía un ingreso adicional vendiendo hallacas, que son un tipo de **tamal** navideño que tenemos en Venezuela”, narra.

“Un día, ya en Nueva York, comí en un restaurante senegalés y fue impresionante porque prácticamente lo que me estaba comiendo se recordaba al pabellón, plato nacional de Venezuela que es un arroz con plátano macho frito con un estofado de carne y frijoles negros. Así fue como comencé a cuestionarme de dónde venía, a que estaba acostumbrada y el significado de Venezuela”.

Con esa inquietud investigó el origen de los productos que componían la cocina venezolana que ella conocía y así llegó a una de las cuestiones más obvias y básicas: ¿cómo podría realizar una arepa sin utilizar un paquete de harina de maíz industrial?

“Fue fuerte hacerme esa pregunta siendo una persona de 35 años que regularmente cocina. En ese momento yo enseñaba a la gente cómo hacer arepas pero con el paquete, que pues está bien si lo que quiero es ese tipo de receta, pero ¿qué hay más allá?”.



Fotografía: Rebecca Hales

Con la premisa de cocinar a lo venezolano con los ingredientes que se pudieran encontrar en Nueva York, dio con unos productores seneca de maíz criollo, perteneciente a la Confederación Iroquesa (indígenas o tribus nativas) en aquel estado norteamericano.

“Al principio no tenía mucha idea de qué hacer exactamente con los granos, si pilarlos (técnica que separa el pericarpio del grano de maíz) o pelarlos (la forma de llamar a la **nixtamalización** en Venezuela). Fueron años de investigación e intercambio de conocimiento con personas de otras partes de Latinoamérica y Estados Unidos para saber cómo se hacen las arepas originales en Venezuela y qué tipo de maíz podría servir mejor.

“Es importante mencionar que la harina industrial que se vende empaquetada y lista para amasar tiene ya un fuerte arraigo en el pueblo venezolano. La mayoría le tienen cariño y no conocen otras alternativas. Pero más allá de la

practicidad, lo lamentable es que con el uso de las harinas, las arepas pierden muchísimas de sus cualidades nutrimentales”.

Mercedes aclara que no trata de cambiar la forma de actuar de todos los venezolanos, y que esta búsqueda por no utilizar la harina industrial es personal.

“Con todo este trabajo de las arepas elaboradas con maíz criollo y entero se han organizado mesas de trabajo con gente que vive en Venezuela y fuera para lograr mejores resultados”, menciona la cocinera, y a la vez reconoce que las harinas comerciales han dado trabajo a muchos venezolanos y no tiene que ser algo negativo per se: “el problema es que se han olvidado los inicios y el origen de la verdadera arepa de maíz criollo”.

Actualmente los talleres y cenas itinerantes de Mercedes están detenidos por las restricciones de la pandemia, pero ella continúa con sus planes de investigación y educación para dar a conocer cómo se hacen las arepas venezolanas desde cero: ya sea pilada o pelada.

“En realidad es un tema de educación, alimentación y de preservación de lo que tenemos. Por el momento yo nixtamalizo mis arepas, pero es un tema difícil de abordar, por ejemplo, habría que investigar en Venezuela donde la gente podría ir a conseguir la ceniza o donde podrían conseguir el maíz para poder hacer este proceso”, adiciona esta mujer.

“El dejar la **harina de maíz industrializada** yo no lo veo como una tragedia, lo veo como algo positivo, una oportunidad de reencontrarse. Entiendo que también la vida moderna no te permite nixtamalizar todos los días, pero lo positivo es conocer qué tipo de maíz existe y recuperarlo. Es importante que reconozcamos de donde viene la arepa que celebramos”, puntualiza.

Ve su proyecto en <https://iambananista.com> encuéntrala en instagram como [@iambananista](https://www.instagram.com/iambananista)



Fotografía: Mercedes Golip

## ENTRE COJEDES Y BUENOS AIRES

Apasionado por la cocina, José Eizaga tiene una pizzería en Buenos Aires, pero no olvida los sabores de su natal Cojedes, estado venezolano localizado al centro-noreste del país.

“Cojedes es un estado productor de maíz y de arroz, es bastante agropecuario. Hay mucha gente que se dedica al campo y yo viví ahí la mayor parte de mi vida hasta que tuve que salir de Venezuela en 2016”, cuenta con nostalgia José.

Comparte que vivió en Panamá antes de regresar a Venezuela y tomar la difícil decisión de migrar a Argentina en búsqueda de una mejor calidad de vida.

“Durante un tiempo creo que me enfoqué en tratar de estabilizarme económicamente y emocionalmente porque nadie está preparado para irse de su país de esa manera”, explica.

Pero antes de formar parte de este éxodo tuvo la oportunidad de recorrer su estado natal para conocer a fondo su gastronomía, probar todo lo que pudo y documentar la existencia de una gastronomía rica en maíz y tradiciones.

“Fueron cuatro meses de viaje y nos encontramos con una gastronomía desconocida para la misma gente de Venezuela, porque la comida regional no es tan popular. Yo no sabía que había tanta diversidad de platillos, arepas de todos

tamaños y colores. Fue también la primera vez que llegué a ver los maíces nativos con un productor que elaboraba una torta de yuca muy famosa que se llama casabe”.

Dice que en Cojedes tienen un sistema de policultivo parecido a la milpa llamado conuco, cuyos principales protagonistas son el maíz, los frijoles negros, la yuca y el plátano. Adicionalmente se le pueden unir tomates y zapallos (calabazas).

“Elegimos (mudarnos a) Buenos Aires porque mi esposa quería estudiar. Ella es médica y quería hacer un posgrado. Argentina es un país con sus propios problemas políticos y económicos pero ha sido muy reconfortante el estar aquí y he aprendido un montón de cosas”, asegura el venezolano.



Fotografía José Eizaga

José al igual que su compatriota Mercedes en Nueva York, intenta adaptar la cocina venezolana -en especial la arepa- a los productos que pueda encontrar en Argentina.

“Desde hace un tiempo hemos venido investigando el origen de la arepa, la comida más famosa que Venezuela comparte con Colombia. Hemos intentado rescatar algunos procesos ancestrales porque, desgraciadamente, en la vida diaria de los venezolanos, y por décadas, nos han impuesto la harina de maíz industrializada”, apunta.

Admite que nunca había comido una arepa de maíz pilado o pelado (nixtamalizado) hasta después de sus treinta años.

“Lo que hicimos fue tratar de mostrar otra cultura, otra arepa que la gente no percibe como propia de Venezuela. Me queda bastante claro que hay personas que han montado negocios de arepas venezolanas con harina de maíz industrializado sin darse cuenta que nos perjudican como cultura”, subraya.

El menú de José, que hasta el momento es un pequeño proyecto llamado Jaguar Arepas, está arrancando, y vende desde currys hasta distintos tipos de arepas y empanadas elaboradas con maíces criollos argentinos, además de tortas, sopa de arepas viejas, hallacas, tamales, mazamorra y chicha andina.

“Los argentinos siempre han conocido la arepa de paquete, pero cuando prueban la de maíz nixtamalizado se sorprenden para bien”, concluye este restaurantero.

**Ve su proyecto en IG: [@zagacooks](#) y [@jaguar\\_arepas](#)**



Fotografía: José Eizaga

## CAUSA VENEZOLANA EN PERÚ

Francisco Briseño tiene dos años y medio viviendo en Lima, Perú. Como cocinero, tuvo la fortuna de estudiar en la Escuela de Hostelería y Turismo Sant Pol de Mar, en Cataluña, España. Concluidos sus estudios y de regreso a su natal Caracas, Francisco realizó con éxito un par de emprendimientos: uno dedicado a la cocina saludable y otro en un centro de producción que abastecía de masas, bollería, panes y *commodities* a otros establecimientos de hospitalidad.

Cuando la crisis lo alcanzó, uno de sus antiguos compañeros de la escuela pudo conseguirle una entrevista de trabajo en Perú.

“Me salió un trabajo, tuve una entrevista y me pude venir a Lima ya con mis papeles arreglados y con un trabajo ya asegurado. Pude migrar de una manera distinta a la que la mayoría de los venezolanos vive”, expresa agradecido.

“Después de un año empecé a brindar consultorías y retomé uno de los emprendimientos que tenía en Venezuela, el de comida saludable [La Ruta Sana](#). Lo abrí de nuevo aquí en Lima y es mi fuente principal de trabajo”, señala.



Fotografía: Francisco Briseño

Mi apuesta siempre fue bien arraigada al producto y preparaciones venezolanas pero con influencia latina. Comencé a incorporar dentro de mi cocina ingredientes típicos del Perú, como el ají amarillo, la chicha. Trabajo con maíces nativos peruanos y preparaciones con maíz, principalmente arepas y hallacas, que las hago con las variedades cancha serrana, piscoorunto o chulpi”, declara Francisco, para quien trabajar con estos maíces criollos ha sido una experiencia reveladora porque en Venezuela siempre lo cocinó con harina de maíz industrializado.

“Mi arraigo (con el maíz) se acentúa cada día y no había sido consciente de lo importante que es el rescate del producto venezolano, porque allá la cultura del maíz se tradujo a un paquete de harina industrial en un anaquel. Eso nos lo inculcaron desde pequeños, sobre todo en la capital”, se lamenta.

Aunque Francisco explica que principalmente hace sus arepas venezolanas con maíz nixtamalizado (debido a su alto valor nutricional), reconoce que la técnica del pilado es la que tiene más arraigo en Venezuela. “Ese proceso ya es un poco más complicado porque requiere golpear el maíz para retirarle la cáscara y posteriormente se cocina”.

“Yo hago mi nixtamal con los maíces que tengo al alcance y el que más se asemeja al maíz tradicional con el que se hacen las arepas venezolanas es el maíz cusco, un maíz blanco y grande, muy semejante al blanco en Venezuela que se llama maíz carriaco, aunque a veces experimento con maíces diferentes, incluso morado”, detalla.

Afortunadamente Francisco reconoce que el mercado de la cocina venezolana es muy amplio en Perú, donde vive cerca de un millón en el exilio, así que hay arepas para rato.

“El arraigo hacia nuestra tierra ha hecho que emprendamos este proyecto y con miras a que pueda ser algo que podamos dejar algún legado”, finaliza.

Ve su proyecto en IG: [@larutasana](https://www.instagram.com/larutasana) y en su web: <https://larutasana.mitienda.pe>



Fotografía: Francisco Briseño

Actualmente Mercedes, José y Francisco se encuentran trabajando en un proyecto conjunto para enaltecer la cocina venezolana y el uso del maíz como un ingrediente fundamental de su cultura. Sigue su trabajo en [@elmaiznosune](#) para conocer más acerca de esta gran labor.