

Aporte cultural al pueblo venezolano

By Chef Saul Agüero





En Fogonero Restaurant, hemos dedicado nuestro corazón y alma a la cocina venezolana, y hoy me complace presentar este libro digital, el primero de muchos que hemos soñado. A través de estas páginas, he querido preservar y celebrar nuestras raíces culturales y gastronómicas, rindiendo homenaje a la riqueza de nuestra tierra y tradiciones. Cada receta, cada historia, refleja la pasión que sentimos por compartir lo mejor de Venezuela. Estoy emocionado de que acompañen este viaje, donde exploraremos juntos los sabores que nos han definido y que continúan nutriendo nuestras vidas. ¡Bienvenidos!

*SAO*  
Chef Saul Agüero



community and creating meaningful partnerships.  
and also for the flavor enthusiasts among the Texas public willing to explore and learn about new gastronomy and also for the flavor enthusiasts among the Texas public willing to explore and learn about new gastronomy

**Venezuelan cultural roots** through the arepa as a particular case, and whose objective is to reinvindicat  
**dish of Venezuelans in the world.** The intention is to emulate the delicious gastronomy and also for the flavor enthusiasts among the Texas public willing to explore and learn about new gastronomy

**Arepa Festival-2024.** Arepa festival 2024 is a fresh and irreverent event and also why not, it is also traditional. It seeks the

**Fogonero restaurants in Texas.** This event is des

Arepa Month in the cozy atmosphere of the  
community health and wellness. Sponsors have the opportunity to stand out among an engaged and diverse



Aporte cultural al pueblo venezolano

By Chef Saúl Agüero

# La historia de la Arepa.

La arepa es uno de los alimentos más emblemáticos y queridos de Venezuela.

● Estefanía Mendoza | CEO Quiron Agency

*“Su origen se remonta a las culturas indígenas precolombinas que habitaban el territorio venezolano hace más de 3.000 años.”*

*Utilizando el maíz como base, los antiguos habitantes creaban discos de masa cocida que, con el tiempo, evolucionaron para convertirse en la arepa que conocemos hoy.*

*Este alimento ha traspasado fronteras, convirtiéndose en símbolo de la gastronomía venezolana en el mundo.*

*Su versatilidad le permite ser el acompañante perfecto para cualquier comida, o incluso el plato principal, con una amplia variedad de rellenos que varían según las regiones y los gustos personales.*

## **LÍNEA DE TIEMPO** **Momentos relevantes en la historia de la arepa.**

**3.000 a.c.:** los pueblos indígenas de Venezuela comienzan a preparar los panes de maíz que darían origen a la arepa.

**Siglo XVI:** con la llegada de los colonizadores españoles, se documenta por primera vez la existencia de la arepa. El alimento sigue siendo parte fundamental de la dieta local.

**1954:** Luis Caballero Mejías obtiene la patente en Venezuela para la masa de maíz deshidratada. Posteriormente, le vendería esta a Empresas Polar.

**1960:** se funda PAN, la marca que revolucionaría la preparación de arepas al introducir la harina precocida de maíz, facilitando su elaboración en los hogares venezolanos.

**1980-1990:** la arepa gana popularidad fuera de Venezuela gracias a la emigración de los venezolanos, que llevan la tradición a diferentes países.

**2012:** se celebra por primera vez el Día Mundial de la Arepa, una iniciativa impulsada por la comunidad venezolana en el exterior.

**Actualmente:** la arepa es reconocida mundialmente como un símbolo de la identidad venezolana, apreciada tanto por locales como por extranjeros.

En 1960, sale al mercado, una harina de maíz precocida que facilita el proceso y lo reduce a minutos.

# “¡Se acabó la Piladera!”

● Lorenzo Mendoza Fleury | CEO Empresas Polar 1960



"Un espíritu emprendedor, intuitivo, entusiasta y siempre orientado a la excelencia."

## “AREPA”

La palabra "arepa" se cree que tiene origen en la voz indígena "erepa," que significaba maíz en la lengua de los pueblos originarios de Venezuela.

**¿Asadas, fritas u horneadas?**

Aunque la forma más común de cocinar arepas hoy en día es en un budare (plancha) o asadas en sartén, en algunas regiones de Venezuela se preparan fritas u horneadas, siendo especialmente populares en Los Andes y algunas partes del oriente del país.

**Diversidad en la harina**

En algunas regiones de Venezuela, como en Los Andes, se usa harina de trigo, lo que se conoce como "arepas andinas".

**Las arepas y la NASA**

Franklin Chang Díaz, astronauta de origen costarricense-venezolano, disfrutó de una arepa a bordo de la Estación Espacial Internacional en el año 2015, convirtiéndose en el primer astronauta en comer una arepa en el espacio.

**Arepa vs. Pan**

La arepa se consume a diario en muchos hogares, desplazando el consumo del pan, donde a veces se prefiere ésta sobre un sándwich o una baguette.

**Símbolo de identidad**

En 2014, la arepa fue declarada como el alimento más simbólico de Venezuela en una encuesta realizada por el Centro de Estudios para la Identidad Gastronómica de Venezuela, siendo apreciada tanto por venezolanos como por extranjeros.

La familia de Fogonero siente una verdadera pasión por compartir los ricos sabores y tradiciones de Venezuela con cada uno de ustedes.

La arepa, para nosotros, es más que un simple plato; es un símbolo de hogar, calidez y cultura que nos une. Este alimento emblemático lleva consigo la esencia de nuestra historia, el esfuerzo de generaciones y el orgullo de nuestro pueblo, todo encapsulado en cada bocado.

En cada arepa que preparamos, intentamos transmitir ese cariño y dedicación que caracterizan a nuestra gastronomía.

Queremos tomar un momento especial para agradecerles a ustedes, ¡sí! por ser parte de este emocionante viaje con nosotros. Ya sea que estés disfrutando de tu primera arepa o que haya sido tu favorita de toda la vida, tu apoyo significa el mundo para nosotros.

Es tu amor por la comida auténtica y llena de sabor lo nos inspira cada día a seguir trayendo lo mejor de la gastronomía venezolana a nuestras mesas.

Esperamos que este ebook no solo te haya enseñado un poco sobre la historia y la rica tradición detrás de la arepa, sino que también te haya inspirado a probar nuevos rellenos y combinaciones.

Hay una arepa para cada gusto y para cada ocasión, desde las más tradicionales hasta las más innovadoras. ¡Así que no dudes en experimentar en tu cocina!

Nos encantaría verte pronto, compartiendo con nosotros nuestra pasión por la comida venezolana.

Gracias por ser parte de nuestra familia y por permitirnos compartir un pedacito de Venezuela contigo. ¡Nos vemos pronto!

Con gratitud,



Chef Saul Agüero



Miss Susana Duijm

Miss Mundo | 1960

fogo  
nero

El Mes de la Arepa - 2024

03

La Verdadera Reina  
Pepiada de Venezuela

La  
nro 01

## Susana Duijm y Reina Pepiada

Oscar Yanes | A"si son las cosas"

La Reina Pepiada, el origen de su nombre tiene una historia interesante.

En 1955, Susana Duijm, una venezolana, ganó el concurso de Miss Mundo, siendo la primera latina en obtener este título.

En su honor, La arepera de los hermanos Alvarez en la Gran Avenida de Sabana Grande, Caracas. Se decidió crear una nueva receta con un relleno especial de pollo, aguacate y mayonesa. El nombre "Reina Pepiada" combina la palabra "reina" en honor al título de Susana Duijm, y "pepiada," un término coloquial venezolano que en esa época hacía referencia a una mujer curvilínea o atractiva. Así nació la Reina Pepiada, una de las arepas más icónicas de Venezuela.

# Receta Tradicional de la Arepa

## Ingredientes | Preparación

### Ingredientes

2 tazas de harina de maíz precocida  
2 ½ tazas de agua  
1 cucharadita de sal  
1 cucharada de aceite (opcional)

### Preparación:

En un bol grande, mezcla el agua con la sal. Agrega la harina de maíz poco a poco, mezclando con las manos. Amasa hasta que la masa esté homogénea y sin grumos. Deja reposar 5 minutos. Forma bolas de masa y aplánalas hasta que tengan aproximadamente 1 cm de grosor.

Calienta un sartén o plancha a fuego medio. Cocina las arepas hasta que estén doradas por ambos lados (unos 5-7 minutos).

Para un toque extra, hornéalas a 180°C durante 10 minutos después de dorarlas.

*“y ya al sueño entregado viendo va mientras sueña que el cielo es un budare, la luna es una arepa y un gran plato de queso rallado, las estrellas, en tanto que las nubes evocan de tan tiernas, lambetazos de fina mantequilla danesa”*

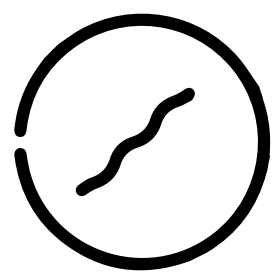
Aquiles Nazoa | Poeta

Si bien los rellenos clásicos son los más conocidos, la creatividad en la cocina ha permitido la creación de nuevas combinaciones:

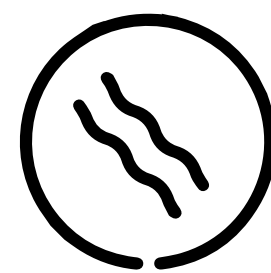


Recetas Típicas  
por Estado de

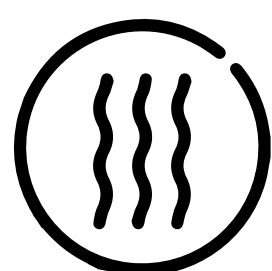
# Venezuela



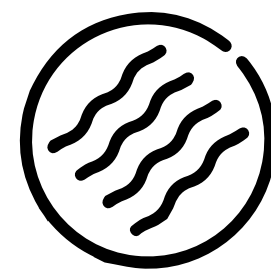
**Reina Pepiada:** Pollo desmechado, mayonesa, aguacate, y, en algunas versiones, petit pois. Es uno de los rellenos más populares.



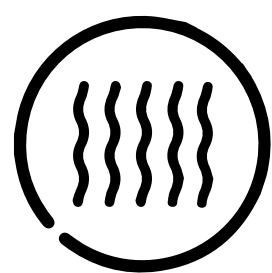
**Carne Mechada:** Carne de res desmechada con sofrito de pimientos, ajo, cebolla y tomate.



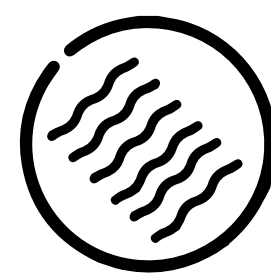
**Queso y Jamón:** El relleno clásico para un desayuno rápido y delicioso.



**Domino:** Mezcla de caraotas (frijoles negros) y queso blanco rallado.



**Perico:** Huevos revueltos con tomate, cebolla y pimientos.



**Capresa:** Tomate, albahaca fresca y queso mozzarella, aliñados con aceite de oliva.

## ingredientes locales:

**Zulia (Arepa Cabimera):** *Esta versión lleva ensalada de repollo, jamón, queso rallado, huevo y una deliciosa salsa de mayonesa y ketchup.*

**Andes (Arepa Andina):** *Preparada con harina de trigo en lugar de maíz, es típica de los estados Mérida, Táchira y Trujillo. Suele acompañarse con queso fresco y suero.*

**Llanos (Arepa Llanera):** *Se rellena con carne mechada o carne de res a la parrilla, aguacate y queso de mano.*

**Oriente (Arepa Margariteña):** *Una deliciosa mezcla de pescado guisado, típicamente cazón (tiburón bebé), es el relleno preferido en la zona oriental.*