

# Arepas

## La historia



### Glosario

**Precolombino:** *Periodo anterior a la llegada de Cristóbal Colón y la colonización europea en América. En este contexto, se refiere a las prácticas alimenticias de las comunidades indígenas antes de la llegada de los europeos.*

**Maíz:** *Cereal de grano utilizado como ingrediente principal en la preparación de las arepas. Era considerado un regalo de los dioses en las culturas indígenas.*

**Masa:** *Mezcla de harina y agua, que se manipula para formar un disco y se cocina para hacer arepas.*

### Historia de la arepa

Las arepas colombianas están presentes en la mesa desde que sale el sol hasta que oscurece. Conquistaron corazones con su increíble variedad: hay dulces, saladas, asadas, fritas, sencillas e, incluso, rellenas.

Este delicioso alimento nos acompaña desde la época precolombina. Las distintas comunidades indígenas del país cosechaban el maíz y hacían preparaciones con él. Esta era una práctica muy importante, ya que el maíz era considerado un regalo de los dioses.

La masa, ya sea solo de maíz o mezclada con otro ingrediente, se manipula para formar un disco que se fritó, se asó o se horneó. Las arepas colombianas se disfrutaban en cualquier momento del día. Son un elemento insigne de un desayuno o unas onces, pero también se encuentran como acompañante en almuerzos y cenas típicas.

Las arepas han sido populares en la región desde antes de que se crearan las fronteras políticas actuales. Pero, recientemente, ha surgido un interés especial en ellas en otras latitudes.



Sabías que cada segundo sábado de septiembre se celebra el día mundial de la arepa.

# Arepas

## La historia



## Glosario

**Onces:** Merienda o comida ligera que se consume en la tarde, común en la cultura colombiana.

**Fronteras políticas:** Límites geográficos que definen las divisiones entre países o regiones.

**“Encanto”:** Película de Disney que presenta a Colombia como escenario y ha contribuido al interés internacional en las arepas colombianas.

Algunos atribuyen esta atención a “Encanto”, la película de Disney que tiene a Colombia como escenario. Esta deliciosa comida típica, en cualquiera de sus versiones, tiene el poder mágico de hacernos sentir en casa.

## Preguntas de comprensión lectora

- ¿Qué ingredientes se utilizan para hacer la masa de las arepas colombianas?
- ¿Desde cuándo están presentes las arepas en la mesa colombiana según el texto?
- ¿Qué papel ha jugado la película “Encanto” en la popularidad de las arepas colombianas?
- Las arepas colombianas se pueden disfrutar solamente en el desayuno o en las onces. (Verdadero o Falso)
- La película “Encanto” ha contribuido a aumentar el interés por las arepas colombianas en otras partes del mundo. (Verdadero o Falso)



En 1960 la empresa venezolana Polar lanza la harina pre cocida para preparar las arepas, lo que facilitó su elaboración; pues ya no es necesario remojar ni moler el maíz.

# Arepas

## La receta



## Ingredientes

- Para las arepas: 300 g. de agua
- 200 g. de harina de maíz precocida de la marca que más les guste (en este caso hemos empleado marca P.A.N)
- Opcional: 3 g. de sal
- Rellenos: Imaginación y creatividad, además de los gustos, son fundamentales. Queso, jamón, pollo, cerdo, aguacate, huevos revueltos, cebolla y tomate, verduras.



Cantidad para  
cuatro personas.

## Preparación

### La Masa

Para hacer arepas necesitamos, básicamente, dos ingredientes: harina de maíz precocida y agua. La harina de maíz precocida puede ser de diferentes tipos. Para las arepas, solemos usar la harina P.A.N. Hay harina de maíz blanco, de mezcla extra-suave blanca (maíz blanco y arroz), de maíz amarillo, especial para freír arepas (generalmente amarilla) o la versión integral más reciente. Elige la harina que más te guste, aunque te recomiendo la harina de maíz blanco o amarillo.

No necesitamos sal (la agregaremos en el relleno). Aunque en algunas recetas de amigos venezolanos suelen poner una pizca, lo dejaré como ingrediente opcional. Con estos ingredientes formaremos nuestra masa. Es muy importante que durante el proceso deshagamos todos los grumos de la harina para obtener un producto suave. La masa debe quedar elástica, pero no pegajosa. Una vez que tengamos la masa, la dejamos reposar unos minutos. Si al hacer la tortita se forman grietas en los bordes, significa que la masa está muy seca y debemos añadir agua. Si la masa está demasiado suave y no se puede moldear con facilidad, debemos añadir un poco de harina. Una vez logremos que la masa quede perfecta, pasamos al siguiente paso.



Desde 1884, el diccionario de la Real Academia Española reconoce la palabra arepa.

# Arepas

## La receta



### Ingredientes

- Para las arepas: 300 g. de agua
- 200 g. de harina de maíz precocida de la marca que más les guste (en este caso hemos empleado marca P.A.N)
- Opcional: 3 g. de sal
- Rellenos: Imaginación y creatividad, además de los gustos, son fundamentales. Queso, jamón, pollo, cerdo, aguacate, huevos revueltos, cebolla y tomate, verduras.



Cantidad para  
cuatro personas.

### Preparación

#### El Moldeado

Dar forma a las arepas es un proceso bastante libre. Se hacen bolitas con la masa y luego se aplastan para crear una forma circular. El grosor de las arepas varía según nuestros gustos: pueden ser más grandes y finas o más pequeñas y gruesas.

#### La Cocción

Podemos cocinar la masa de nuestras arepas de varias maneras:

- **Fritas:** Suele ser la opción favorita de la mayoría. Para freírlas, es recomendable usar una sartén (preferiblemente de hierro) y suficiente aceite para cubrir hasta la mitad del recipiente. Esto asegura una cocción uniforme y que las arepas queden doradas en pocos minutos. Para saber si están listas, da unos golpecitos con el dedo índice. Si el sonido es hueco, están listas para reposar y rellenar.



La palabra arepa proviene de la voz “erepa”, que significa “maíz” para los Cumanagotos, una etnia del caribe a la que se atribuye su creación.

# Arepas

## La receta



### Ingredientes

- Para las arepas: 300 g. de agua
- 200 g. de harina de maíz precocida de la marca que más les guste (en este caso hemos empleado marca P.A.N)
- Opcional: 3 g. de sal
- Rellenos: Imaginación y creatividad, además de los gustos, son fundamentales. Queso, jamón, pollo, cerdo, aguacate, huevos revueltos, cebolla y tomate, verduras.



Cantidad para cuatro personas.

### Preparación

- **A la Plancha:** Es una opción un poco más complicada y debemos tener mucho cuidado para que no queden crudas por dentro. Comienza con una plancha o sartén bien caliente, y luego baja la temperatura a media cuando pongas la primera arepa. Debes ir moviéndolas hasta que tengan el color y textura crujiente que deseas. El proceso puede durar hasta unos 15 minutos, así que no tengas prisa.
- **Horneadas:** Para los que prefieren evitar el aceite, las frituras y las calorías, puedes preparar las arepas al horno. Para que queden perfectas y no se peguen, pon una capa de aceite sobre las arepas con un pincel e introdúcelas en el horno bien caliente. Este método lleva más tiempo que freírlas, alrededor de 20 minutos de horneado. El resultado también es crujiente.

Existe una silente pugna entre Venezuela y Colombia acerca de a quién corresponde la invención de tan popular alimento y la realidad es que el origen es el mismo, aunque tiene variaciones de acuerdo a la región.



Discover more engaging and original content at [SpanishMinds.com](https://spanishminds.com)