



AREPAS COLOMBIANAS

Técnicas profesionales de cocina

Carlos Gaviria Arbeláez



Universidad de
La Sabana

AREPAS COLOMBIANAS

Técnicas profesionales de cocina

AREPAS COLOMBIANAS

Técnicas profesionales de cocina

Carlos Gaviria Arbeláez



Universidad de
La Sabana

Gaviria Arbeláez, Carlos, autor

Arepas colombianas: técnicas profesionales de cocina/Carlos Gaviria Arbeláez. -- Chía : Universidad de La Sabana, 2019.

220 p. ; cm.

Incluye bibliografía

ISBN 978-958-12-0496-0

Doi: 10.5294/978-958-12-0496-0

1. Arepas 2. Cocina colombiana 3. Gastronomía 4. Comidas y banquetes 5. Preparación de alimentos 6. Postres I. Gaviria Arbeláez, Carlos II. Universidad de La Sabana (Colombia). III. Tit.

CDD 641.59861

CO-ChULS



Universidad de
La Sabana

Reservados todos los derechos

© Universidad de La Sabana
Escuela Internacional de Ciencias
Económicas y Administrativas
© Carlos Gaviria Arbeláez

Edición

Dirección de Publicaciones
Campus del Puente del Común
Km 7 Autopista Norte de Bogotá
Chía, Cundinamarca, Colombia
Tels.: 861 55555 – 861 6666, ext. 45101
www.unisabana.edu.co
<https://publicaciones.unisabana.edu.co>
publicaciones@unisabana.edu.co

Primera edición: febrero de 2019
ISBN 978-958-12-0496-0
Doi: 10.5294/978-958-12-0496-0
Número de ejemplares: 1000

Dirección editorial

Elsa Cristina Robayo
Directora de Publicaciones

Irina Florián
Jefe Editorial

Corrección de estilo

Ella Suárez

Diseño de pauta de colección

Kilka Diseño Gráfico

Diagramación y montaje

Kilka Diseño Gráfico

Fotografía

Felipe Pizano

Impresión

Nomos Editorial

Hecho el depósito que exige la ley.
Queda prohibida la reproducción parcial
o total de este libro, sin la autorización
de los titulares del *copyright*, por cualquier
medio, comprendidos la reprografía
y el tratamiento informático.
Esta edición y sus características gráficas son
propiedad de la Universidad de La Sabana.

*A mis grandes maestras portadoras de tradición
y orgullosas de ser guisas y mantecas.*

*A mis alumnos que claramente entienden que
un cocinero se debe a su origen y su patria.*

*A mis amigos mantecos con los que compartimos
el orgullo de cocinar Colombia.*














*A mis colegas del mundo para que
encuentren inspiración.*

*A mi sobrino adorado, Alejandro, que amo como
mi hijo mayor.*

*A mi mayor tesoro, mi familia: como dirían
en sentido correcto los chibchas usando nuestro
hermoso lenguaje muisca:*

*Al guache (guerrero) Simón, a la guaricha (princesa)
Valentina y a la cucha (mujer hermosa) Yare.*

Contenido

| | | |
|--|-----|---|
| Agradecimientos | 11 | |
| Prólogo | 13 | |
| Introducción | 15 | |
| Capítulo I. Técnicas de armado de arepas | 17 |  |
| Capítulo II. Arepas de arracacha | 27 |  |
| Capítulo III. Arepas de arroz | 35 |  |
| Capítulo IV. Arepas de choclo | 55 |  |
| Capítulo V. Arepas de maíz fermentado | 83 |  |
| Capítulo VI. Arepas de harina de maíz | 91 |  |
| Capítulo VII. Arepas de maíz pelado | 109 |  |
| Capítulo VIII. Arepas de maíz trillado | 125 |  |
| Capítulo IX. Arepas de ñame | 151 |  |
| Capítulo X. Arepas de papa | 161 |  |
| Capítulo XI. Arepas de plátano | 165 |  |
| Capítulo XII. Arepas y panes de trigo | 173 |  |
| Capítulo XIII. Arepas de yuca | 193 |  |

Agradecimientos

Especiales agradecimientos a la Universidad de La Sabana, a la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas (EICEA) y a la Dirección de Publicaciones, en especial a su directora, doctora Elsa Cristina Robayo Cruz, y su equipo de trabajo: Irina Florián Ortiz y Nubia Esperanza Cortés Forero.

También, al Programa de Gastronomía de la Universidad de La Sabana. Al Departamento de Artes Culinarias y a todos mis compañeros, colegas y estudiantes, en especial a los chefs Daniel Jiménez Guzmán y María Paula Deaza Fernández; a mi monitora María José Castañeda Camacho, y a mis alumnos Nicolás Becerra Duitama, Laura García Robayo y Daniela Novoa Prada, quienes participaron y fueron parte importante en el proceso de estandarización de recetas y producción fotográfica.

Prólogo

La gastronomía cumple con una función biocultural precisa, con los aromas y sabores de los alimentos es posible identificar sistemas ideológicos y entornos materiales que permiten visualizar muchas de las tradiciones familiares, regionales y nacionales de un país.

La *arepa*, ese elemento gastronómico casi rústico y por naturaleza fuertemente arraigado desde tiempos pretéritos a la cultura nacional y latinoamericana, define las tradiciones identitarias de casi todas las regiones de Colombia.

Cuando mencionamos la palabra "arepa", inconscientemente nos imaginamos el producto final de un amasijo que tiene forma redonda, plancha y casi siempre fabricada a partir del maíz, así muchas veces sea elaborada con yuca, arroz, otros tipos de cereales o la mezcla de ellos y, en ocasiones, hasta tiene la forma de una bolita.

Conocer un poco más sobre las tradiciones, ingredientes y contextos socioculturales específicos ha sido el propósito del chef Carlos Gaviria Arbeláez, con su nuevo libro *Arepas colombianas. Técnicas profesionales de cocina*.

La yuca, o *mandioca*, procedente de la zona tropical americana, fue referida por primera vez por el padre José de Acosta, quien la consideró uno de los principales alimentos de los indígenas que habitaban el Nuevo Mundo. Se cree que pudo tener sus orígenes en la zona septen-

trional de Brasil, de donde luego pasó a otras regiones tropicales de América, Asia y África.

El *cazabe*, o pan elaborado con yuca, se conseguía de moler y pasar por un cedazo muy fino el producto, hasta obtener una harina con la cual se hacían tortas delgadas. Se cree que la forma de nuestras tradicionales arepas tiene inspiración en el *cazabe* que hacían nuestros indígenas con la llamada *yuca brava*. Sus porciones eran un tanto irregulares, pero se caracterizaban por tener apariencia delgada, lo que permitía que pudieran comerse tostaditas. En el siglo XVIII, el misionero franciscano Juan de Santa Gertrudis Serra hizo una clara alusión al consumo del *cazabe* en Cartagena de Indias, cuyas tradiciones fueron pronto asimiladas por religiosos y militares.

También, desde sus primeros relatos, Cristóbal Colón destacó la importancia del maíz o *panizo* en la dieta ancestral de los indígenas americanos, quienes hacían de la elaboración y el consumo de la arepa de maíz casi una ceremonia.

Se calcula que, de igual manera, el maíz pudo ser una de las primeras plantas aprovechadas por el hombre americano; su enorme capacidad de adaptación, que no es comparable con la de ningún otro vegetal, y su gran eficiencia en la producción de granos han permitido garantizar una fuente continua de nutrientes. Esta tradición se replica actualmente con técnicas variables en

casi toda Colombia, y acercarlas al lector es el propósito del chef Gaviria.

Los secretos culinarios de la arepa se inician desde el cuidadoso cultivo del maíz, cuyos granos varían en tamaño, color y sabor. Una vez cosechado, puede ser empleado como maíz tierno o chόcolo, y, más frecuentemente, aprovechando el grano maduro, el cual pasa a ser cocido, molido y amasado.

Para moler el grano, antiguamente se utilizó la piedra de moler, que luego fue reemplazada por el pilón, el cual evolucionó de la máquina moledora manual e industrial a los grandes molinos eléctricos. Conviene destacar que tradiciones culinarias como estas que comprometen el maíz y la yuca fueron llevadas por los portugueses a África y, desde allí, hacia el Oriente.

En nuestra gastronomía colombiana, existe un sinnúmero de variaciones de recetas, y el arroz, aunque no es originario de América, pronto se adaptó a la dieta de diversas regiones del país. Las arepas de arroz, como tantas tradiciones regionales, varían de una zona a otra.

Por tal razón, las arepas de arroz, que a veces son elaboradas con gran esmero y *queso costeño* por algunos en las sabanas de Sucre, Córdoba y Bolívar, dentro de la tradición andina del Gran Tolima (actuales departamentos de Huila y Tolima), en ocasiones son el resultado de la *cocina de recuperación*, que aprovechaba al máximo el arroz cocido que había quedado pegado y apelmazado en el fondo de la olla para mezclarlo con cuajadas y quesos frescos, con los que se conseguía la materia prima de de-

liciosas arepas, las cuales podían o no llevar maíz blanco trillado en la masa (como sucede con las llamadas "arepas oreja e perro").

Disfrutemos de esta nueva recopilación de técnicas y recetas de los diferentes tipos de arepas que el chef Gaviria pone a nuestro alcance, y que se convierte, además, en un entrelazado mágico de la geografía y la historia colombianas.

Bibliografía

- Coe, S. D. (2004). *Las primeras cocinas de América*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Lijasz, S. (1999). *Yuca (Mandioca). Las mejores recetas*. Bogotá: Panamericana.
- Ordoñez, C. (2012). *Gran libro de la cocina colombiana*. Bogotá: Ministerio de Cultura.
- Rivera, L. G. (2014). *La cocina tradicional paisa*. Medellín: Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia, Instituto Tecnológico Metropolitano, Fondo Editorial ITM.
- Sánchez, E. y Sánchez, C. E. (2012). *Recetas de las cocinas regionales de Colombia*. Bogotá: Ministerio de Cultura.

Hilda Arango de Ortega
Exdecana Escuela Internacional
de Ciencias Económicas y Administrativas
Universidad de La Sabana

Introducción

En la tradicional y cotidiana alimentación de los colombianos la arepa no puede faltar. Con orgullo, este ancestral alimento forma parte de las familias de Colombia. Según un estudio de consumo elaborado en 2016 por la empresa Nielsen, el 73% de los colombianos incluye una arepa en su primer alimento del día.

¿Qué es una arepa? La arepa es el alimento básico que se elabora a partir de una masa que se arma con diferentes técnicas simples y rellenas, a la que se le dan formas redondeadas de diferentes tamaños y que se cuecen en parrilla, lajas, tiestos, hornos o frituras.

¿Cuál es su sabor? Pueden ser de sabores neutros, dulces o salados, y varían según el tipo y los ingredientes secundarios añadidos, que son leche, mantequilla, queso, grasa de cerdo, huevo, entre otros, y algunas pueden ser rellenas de diferentes proteínas.

¿Cómo se realiza el amasado de arepas? El amasado es la acción por medio de la cual se homogeneiza la masa mediante el sobado de esta. Para ello, es importante tener en cuenta:

1. Tipo de molienda: se realiza con un molino de disco, que nos da un primer amasado del producto.

2. Técnica de restregado: consiste en apretar y romper la masa contra la batea de amasar, incorporando e integrando todos los elementos.

¿Qué muestra este libro? Este libro clasifica nuestras arepas de acuerdo con el producto principal que la compone, de tal forma que encontrará capítulos de arroz, plátano, yuca, maíz, entre otros.

En cada capítulo, desde el ámbito de las técnicas, tratamos la composición de las diferentes masas y de ellas hacemos un desarrollo aplicativo de recetas, basándonos en la tradición y permitiendo la innovación.

Estoy seguro de que en este inventario y mundo maravilloso de las arepas faltarán muchas y, por ello, los invito a que entre todos sigamos construyendo nuestros sabores y saberes de Colombia.

¿Qué aporta este libro? El aporte está dado desde la construcción de las técnicas de manejo de masas y sus múltiples aplicaciones para que el lector pueda, por medio de su consulta, encontrar herramientas inspiradoras que le permitan no solo aplicar las recetas planteadas, sino poder ser creativo y desarrollar nuevas arepas colombianas.





Capítulo I

Técnicas de armado de arepas

| | |
|---|----|
| Técnica de armado de arepas a mano alzada | 18 |
| Técnica de armado de arepas con cortador | 19 |
| Técnica de armado de arepas rellenas de doble masa | 20 |
| Técnica de armado de arepas rellenas de doble arepa | 21 |
| Técnica de armado de arepas rellenas cocidas | 22 |
| Técnica de armado y cocción de cachapa | 23 |
| Técnica de armado y cocción de arepa de huevo | 24 |

Técnica de armado de arepas a mano alzada



1. Haga una bola con la masa.



2. Aplástela entre las manos.
Esta acción la denominaremos *aplaudir*, ya que literalmente se arma de esta manera.



3. Dele el grosor deseado.
En el caso de las arepas de bola, la masa se aplasta ligeramente. Casi siempre, se usa para arepas gruesas, semigruesas, medianas y pequeñas.

Técnica de armado de arepas con cortador

1. Haga una bola de masa.



2. Aplástela entre un plástico con una pataconera o una tabla.



3. Córtaela para dar su forma y tamaño.
Existen moldes especiales que también darán la forma perfecta a las arepas.
Generalmente, esta técnica se utiliza para arepas delgadas.



Técnica de armado de arepas rellenas de doble masa

Con esta técnica, vamos a tener dos bolas de masa: la de corteza y la de relleno, que debe ser un 20% menor en peso y volumen en relación con la primera.



1. Haga una bola de masa de corteza y una de relleno.



2. Con la bola de corteza, forme una canasta.



3. Ponga encima la bola de masa de relleno.



4. Recubra con la masa de corteza hasta cerrarla completamente y así tenga una sola bola rellena.



5. Después, proceda de acuerdo con la técnica de armado a mano alzada.

Técnica de armado de arepas rellenas de doble arepa

1. Proceda con la técnica de armado con cortador, haciendo dos arepas delgadas, idénticas de tamaño.



2. Sobre una de ellas, coloque el relleno*.



3. Cubra con la segunda arepa.



4. Cierre los bordes con los dedos para dar su forma.



* Este relleno debe ser proporcional al tamaño de las arepas, con un 30% menos en peso o volumen.

Técnica de armado de arepas rellenas cocidas



1. Procedemos a utilizar la técnica de mano alzada o de cortador haciendo una arepa semigruesa y asándola en plancha o parrilla. Después de que esté asada, ábrala lateralmente con un cuchillo.



2. Retire parte de la masa interior para dar mejor cabida al relleno.



3. Rellene con diferentes elementos. Generalmente, estos son proteínas.

Técnica de armado y cocción de cachapa

Se aplica para arepas de masa licuada de choclo tierno.

1. Licúe bien la mezcla.



2. Agregue la mezcla sobre un sartén caliente y cocine de cada lado como una tortilla de huevo.

