

Els sabors del món

Segona edició!



L'arepa

Grup
d'aliments:
**cereals
i tubercles**

L'arepa té una funció energètica perquè el seu contingut de carbohidrats (midó) ens proporciona energia en forma de calories. L'arepa és una coca elaborada amb massa de blat de moro mòlt o de farina de blat de moro precuinada, que es cou rostida a la planxa o fregida. Es pot menjar sola o farcida de formatge, pollastre, ou, carn, marisc, llegums o verdures.

L'arepa es preparava i es consumia a Colòmbia, Veneçuela i Panamà des d'abans de l'arribada dels espanyols.

En l'actualitat és un plat tradicional i emblemàtic en les gastronomies d'aquests països i també és habitual a Puerto Rico, a la República Dominicana i a les Illes Canàries. En tots tres casos, a causa de l'emigració veneçolana.



Entre fogons

L'arepa és el plat veneçolà per excel·lència i se sol menjar gairebé cada dia per esmorzar o sopar, ja sigui com a plat principal o com a guarnició. Es comercialitza primordialment en *areperas*, restaurants especialitzats en arepes que són molt populars a Veneçuela. El farcit veneçolà de l'arepa pot incloure mantega, formatge blanc i groc, pernil, mortadella o altres embotits, alvocat, ou, fesols, tonyina, guisat de pollastre, carn, peix i fins i tot pot ser de marisc.

A Colòmbia es comercialitza la massa de blat de moro blanc o groc ja preparada per rostir-la o fregir-la; o també com a farina de blat de moro obtinguda industrialment, la qual requereix hidratació. A diferència de Veneçuela, a Colòmbia no hi ha restaurants especialitzats en arepes farcides, però en canvi se'n venen pel carrer.



Colòmbia
Veneçuela
Panamà

Rica en:

midó (només les coques)

Aliments similars:

polenta i pa de blat de moro

Sabies que...

a Veneçuela, de l'arepa
que no està farcida,
se'n diu «la viuda»?



LA FORÇA ÉS LA SUMA DE TOTS

Amb la col·laboració de:



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



CONSORCI PER A
LA NORMALITZACIÓ
LINGÜÍSTICA

Generalitat de Catalunya
Departament de Cultura

