

## Sabores Migrantes Comunitarios V

### **Arepas de maíz pilado en budare de barro.**

La receta será elaborada por Mariana Isis Salas venezolana, quien es geógrafa, técnica en gastronomía y estudiante del Diplomado Patrimonio y Comunicación del CTC-CLAEH en Uruguay con más de 10 años viviendo en Uruguay.

Mariana es promotora y defensora de la cultura migratoria en los espacios que habita. Apoya en colectivos comunitarios como Goes migrante, Comisión de Vecinas y Vecinos Plaza de Las Misiones y Jacinto Verde 26.

### **Tradición de la receta**

Elaboraremos arepas de maíz pilado en budare de barro.

Las arepas son un alimento de origen colombino asociado a los países Colombia y Venezuela. Las arepas forman parte de nuestra dieta básica, y ha trascendido por muchas generaciones ya que se tienen registro que ya en la época de la colonización se comían arepas.

En mi casa y en la casa de mi abuela había un pilón, el pilón ya de adorno porque no lo usábamos pilar el maíz. Las arepas de maíz pilado era ese regalo que nos hacía mi abuela Juba cuando quería consentir a sus nietos. La industrialización de la harina de maíz sustituyó el uso del maíz pilado por la harina de maíz precocida.

Hoy queremos rememorar esta práctica pilando el maíz y haciendo arepas en budare de barro, otro elemento de la cultura gastronómica latinoamericana, conocido por los centros americanos como Comal, el budare o ariipo para la cultura venezolana, es un implemento de cocina utilizado tradicionalmente para coser, tostar, calentar arepas, granos de café, vegetales.

Se elaborarán arepas con la receta tradicional de maíz pilado y su versión con harina de maíz precocida. Explicaremos el proceso del maíz para elaborar arepas desde el desgranado de la mazorca y su versión con harina precocida. Se realizarán en budare de barro, actualmente estos budares son elaborados aquí en Uruguay por lo que la receta cobra más importancia al poder contar como es elaborado el budare con arcillas locales aquí en Uruguay.

Las arepas son un alimento que puede ser alimento principal o de acompañamiento, puede acompañar muchas comidas o ser plato principal. Buscamos preparar la receta tradicional y sus nuevas versiones con masa saborizada lo que aporta más versatilidad a la receta y permite tener más adaptación y receptividad a la comunidad uruguaya donde habitamos.

## Relevancia

En Uruguay existen actualmente 61 mil migrantes según el censo 2023. Muchas personas uruguayas se han acercado a la gastronomía venezolana y colombiana y específicamente a la arepa ya que al también tener muchas personas uruguayas que presentan la enfermedad celiaca la llegada del maíz en formato harina precocida ha tenido mucho auge y ya ha pasado a ser parte de la dieta de muchas familias uruguayas.

Queremos poder masificar el uso del maíz combinando otros sabores, y apreciando como se pueden elaborar arepas usando el maíz que compramos en los mercados y ferias.

## Intercambio de saberes, realización y degustación.

Se plantea elaborar un taller práctico de arepas de maíz pilado hechas en budare de barro con un aproximado de 30 personas, que además incluya un conversatorio con personas que han adquirido el consumo aquí en Uruguay; también contar el proceso de elaboración del budare de barro uruguayo como un producto que fortalece la cultura alfarera.

Finalizar con una degustación y una muestra cultural que invite a cultores de ambos países Venezuela y Colombia.



Figura 1. Arepas hechas en budare de barro

La receta será elaborada y multiplicada en los espacios asociados a la Plaza de Las Misiones, en apoyo al trabajo comunitario que lleva adelante la Comisión de Vecinas y Vecinos Plaza de Las Misiones y Goes Migrante. La Plaza de Las Misiones es un espacio que se ha convertido en un lugar de referencia para las comunidades migrantes, al realizar anualmente actividades dirigidas a las poblaciones migrantes que nos habitan.



Goes migrante.

16/11/23, 09:16

De Italia a India: temporada de ferias y festivales para la expresión gastronómica de diferentes colectivos | la diaria | Uruguay

## Goes migrante

La Comisión Vecinas y Vecinos Plaza de las Misiones (ubicada en Ramón del Valle Inclán y Colorado) organiza por segundo año la Feria Intercultural Goes Migrante. “Nace de la necesidad de valorizar las culturas que habitan nuestro territorio. El barrio Goes hoy día cuenta con una proporción importante de migrantes de diversos países que nos arropan con sus comidas, sus olores, su música y sus cánticos”, explican. “El acercamiento de las personas migrantes a actividades culturales no siempre sucede por aquello de no sentirse parte; la idea de generar un espacio donde ellos también se sientan abrazados fue la principal motivación de esta actividad cultural”.

La actividad se realiza este mes como previa del 18 de diciembre, que es el Día Internacional del Migrante. Este sábado entre las 15.00 y las 20.00 la feria congregará a colectivos o grupos artísticos y culturales que sumarán sus artesanías, gastronomía, música y danza.

Este año estarán representados Estados Unidos, México, Ecuador, Perú, Chile, Venezuela, Burkina Faso, Benín, Angola, Nigeria, Perú, Paraguay, Rusia, España y Brasil.

Apoyan: Esquinas de la Cultura, Municipio C, Idas y Vueltas, Hoy Qué Hago Montevideo y Panadería Don Chello.

Figura 2. Reportaje de medio impreso y digital La Diaria visibilizando la actividad Goes migrante promovida por la Comisión de Vecinas y Vecinos Plaza de Las Misiones y coordinada por Mariana Isis Salas.

<https://ladiaria.com.uy/cotidiana/articulo/2023/11/de-italia-a-india-temporada-de-ferias-y-festivales-para-la-expresion-gastronomica-de-diferentes-colectivos/>

## ANEXOS

### Carta de la Comisión Vecinas y Vecinos Plaza de Las Misiones apoyando la actividad.

Montevideo, 07 de diciembre de 2023

Programa Ibercultura

Sabores Migrantes Comunitarios

V Edición

Presente.-

Mediante la presente dejamos constancia del aporte de Mariana Isis Salas en la promoción y difusión de la cultura migratoria en nuestro querido barrio Goes, además de apoyar la realización de su receta migrante y comunitaria en los espacios que gestionamos desde la Comisión de Vecinas y Vecinos Plaza de Las Misiones.

Felicitándoles por este hermoso y necesario programa cultural en los países que recibimos muchos migrantes como Uruguay.

Atentamente,



Psicóloga Elizet Paz

Representante de Comisión Vecinas y Vecinos Plaza de Las Misiones.

Barrio Goes

Calles Colorado y Ramón del Valle Inclán- Montevideo.