

# Chevere

## Latino YYC

Informing and Inspiring the Latino community in Canada

**Elia Herrera** Top  
Chef Latina

**Ruta del cafe**

**Lanzamiento de  
Chevere Latino**

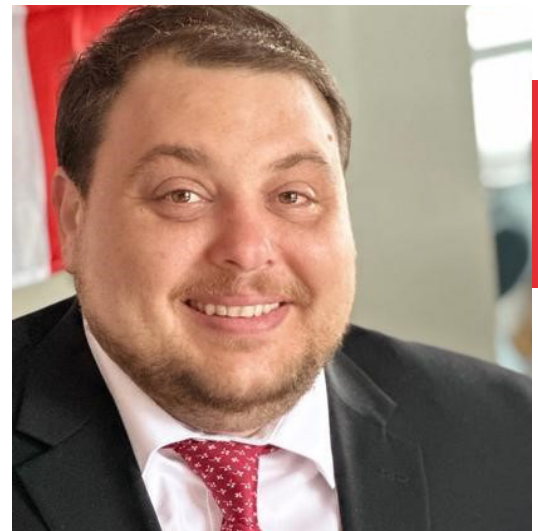
ISSUE NO.2 BILINGUAL SUMMER 2023

ENGLISH / ESPAÑOL

[WWW.cheverelatino.ca](http://WWW.cheverelatino.ca)  
[magazine@cheverelatino.ca](mailto:magazine@cheverelatino.ca)

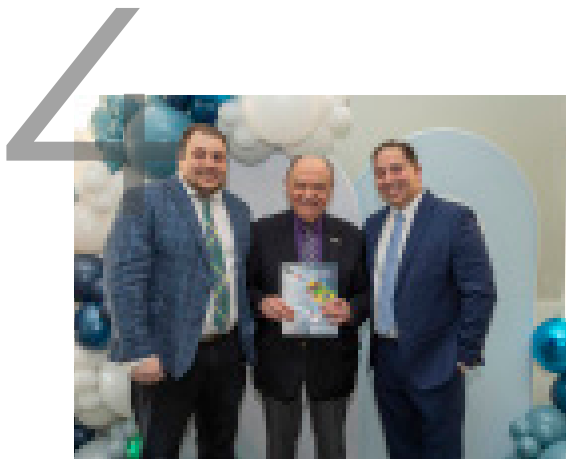
# Embracing the Summer Spirit: Celebrating Latin Culture in “Chevere Latino” Magazine

Welcome to the highly anticipated summer edition of “Chevere Latino” magazine! With great excitement and pride, we bring you an editorial that encapsulates the energy, passion, and professionalism that define our publication. From the resounding success of our inaugural edition’s launch party to the captivating stories and interviews awaiting you in this second edition, we invite you to embark on a journey that celebrates Latin culture in all its vibrant glory.



Editor of Chevere Latino  
dr.omar.elkadi@gmail.com

We extend our sincerest gratitude to everyone who joined us in commemorating the milestone of our magazine’s first edition at the highly successful launch party. The event exuded an atmosphere of unity, as we celebrated the richness and diversity of our Latino community. The resounding support and enthusiasm we received reaffirm our dedication to showcasing the best of Latin culture in every edition.



Launching Party Triumph

## Chef **Elia Herrera**: An **Exquisite Culinary** Journey

In this edition, we have the honor of featuring an exclusive interview with the highly esteemed Top Chef Elia Herrera. Recognized for her culinary mastery in Mexican cuisine, Chef Herrera shares her inspiring journey, showcasing the skill, creativity, and dedication that have propelled her to culinary stardom. Prepare to be captivated as she unveils the secrets behind her success, providing insights into the intricate flavors and cultural nuances of Mexican gastronomy.



# Contents

# 14



## Arepa: a Savory Latin Delight

a Latin culinary treasure that has won the hearts of food enthusiasts worldwide.

### Discover more:

|  |    |
|--|----|
| Argentine Mate, Asado and more         | 6  |
| Father's Day                           | 16 |
| Escape to Paradise: Dominican Republic | 18 |
| Japa Mala                              | 20 |



## Route of Coffee

Discover the captivating story behind it, tracing its path from seed to cup, and savor the nuances that make coffee an integral part of Latin American culture.

## Unforgettable Celebrations

As summer unfolds, mark your calendars for Fiestaval, Expo Latino, and the Stampede in Calgary. These vibrant celebrations unite our community through music, dance, art, and cultural pride. Embrace the energy and create memories that will last a lifetime.



 [chevere.latino.yyc](https://chevere.latino.yyc)

 [cheverelatino](https://cheverelatino)

 [chevere-latino](https://chevere-latino)

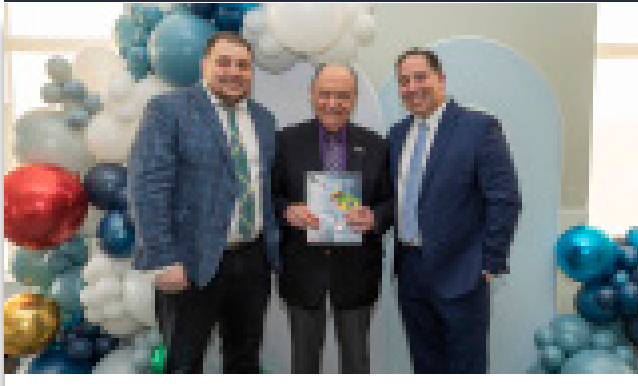
 [chevere.latino](https://chevere.latino)

 [chevere latino](https://chevere.latino)

We invite you to immerse yourself in the summer edition of "Chevere Latino" magazine. Allow its pages to ignite your passion, inspire your senses, and celebrate the richness of Latin culture. Together, let us embrace the spirit of unity, diversity, and excellence that define our community.

Enjoy the journey





## Fiesta de Lanzamiento

**T**he vibrant city of Calgary recently witnessed an extraordinary event as the printed magazine “Chevere Latino” was successfully launched, marking a new chapter in celebrating the rich tapestry of the Latino community. This momentous occasion was made possible by the unwavering support of our esteemed sponsors, who are leaders of Latino businesses in Alberta, Canada.

We extend our deepest gratitude to each sponsor for their trust and belief in this remarkable project.

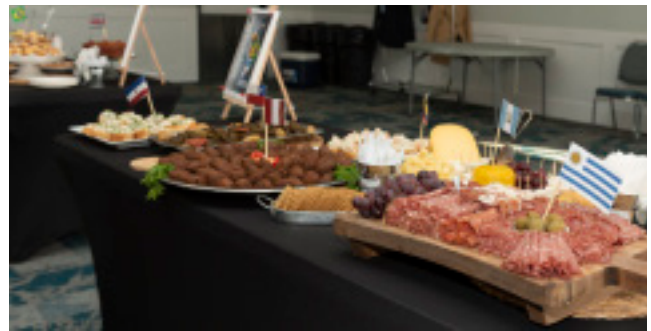
We would be remiss not to mention the delicious food that tantalized the taste buds of all those in attendance. Behind the scenes, a team of talented individuals dedicated their time and expertise to create a culinary experience that truly captured the essence of our Latino heritage. Our heartfelt thanks go out to these culinary artisans for their contribution to this unforgettable evening.

During the launch event, the editor of “Chevere Latino” took the stage and delivered a powerful speech, outlining the vision and purpose of the magazine. They emphasized that the essence of “Chevere Latino” lies in its inclusivity, aiming to embrace and celebrate all Latino countries and their unique cultures. The magazine’s content is thoughtfully curated to focus solely on positive events, allowing us to share the vibrant and uplifting aspects of our diverse Latino backgrounds.

In its inaugural edition launched in the spring of 2023, “Chevere Latino” directed its focus to our true heroes: the women of our community. With deep admiration, the magazine dedicated articles to Women’s Day and Mother’s Day, showcasing the remarkable contributions and resilience of women leaders. These stories aimed to inspire and empower, shining a spotlight on the strength and accomplishments of the women who play an integral role in shaping our community.

“Chevere Latino” firmly believes in making its content accessible to all, and to that end, the magazine is published in both English and Spanish, and it’s free.

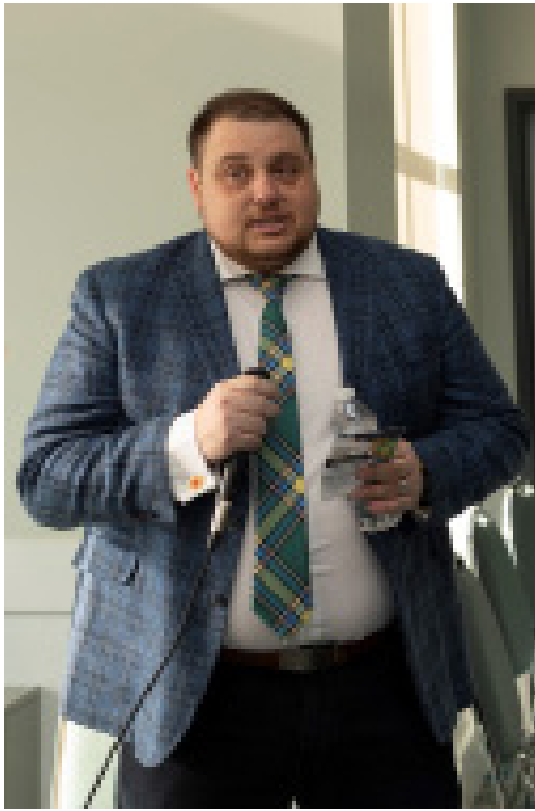
This bilingual approach ensures that everyone can enjoy and connect with the stories we share, regardless of their preferred language. We encourage our readers to stay updated with our events and activities by following our Facebook and Instagram accounts, where they can find the latest information on upcoming editions and exciting community initiatives.



**A**s we reflect on the successful launch of “Chevere Latino,” we extend our heartfelt gratitude to our sponsors for their trust, support, and unwavering belief in our vision. We are immensely grateful to the dedicated individuals behind the scenes who made this event possible and to the remarkable women who continue to inspire us. This magazine stands as a testament to our unity, diversity, and the richness of our collective heritage. Thank you to everyone who joined us on this momentous occasion. We eagerly anticipate the journey ahead, where “Chevere Latino” will continue to uplift and celebrate the Latino spirit in Calgary and beyond.

¡Gracias a todos!





**L**a vibrante ciudad de Calgary presencié recientemente un evento extraordinario con el exitoso lanzamiento de la revista impresa "Chevere Latino", marcando un nuevo capítulo en la celebración del rico tapiz de la comunidad latina. Esta ocasión trascendental fue posible gracias al inquebrantable apoyo de nuestros estimados patrocinadores, quienes son líderes de negocios latinos en Alberta, Canadá. Extendemos nuestro más profundo agradecimiento a cada uno de los patrocinadores por su confianza y creencia en este proyecto notable.

Sería injusto no mencionar la exquisita comida que deleitó los paladares de todos los presentes. Tras bastidores, un equipo de talentosos individuos dedicó su tiempo y experiencia para crear una experiencia culinaria que verdaderamente capturó la esencia de nuestra herencia latina. Nuestro más sincero agradecimiento va dirigido a estos artesanos culinarios por su contribución a esta noche inolvidable.

Durante el evento de lanzamiento, el editor de "Chevere Latino" subió al escenario y pronunció un poderoso discurso, delineando la visión y propósito de la revista. Enfatizaron que la esencia de "Chevere Latino" radica en su inclusividad, con el objetivo de abrazar y celebrar a todos los países latinos y sus culturas únicas. El contenido de la revista está cuidadosamente seleccionado para enfocarse únicamente en eventos positivos, lo que nos permite compartir los aspectos vibrantes y edificantes de nuestros diversos orígenes latinos.

**E**n su edición inaugural, lanzada en la primavera de 2023, "Chevere Latino" dirigió su enfoque hacia nuestras verdaderas heroínas: las mujeres de nuestra comunidad. Con profunda admiración, la revista dedicó artículos al Día de la Mujer y al Día de la Madre, mostrando las notables contribuciones y la resiliencia de las mujeres líderes. Estas historias tenían como objetivo inspirar y empoderar, poniendo en relieve la fuerza y los logros de las mujeres que desempeñan un papel integral en la formación de nuestra comunidad.

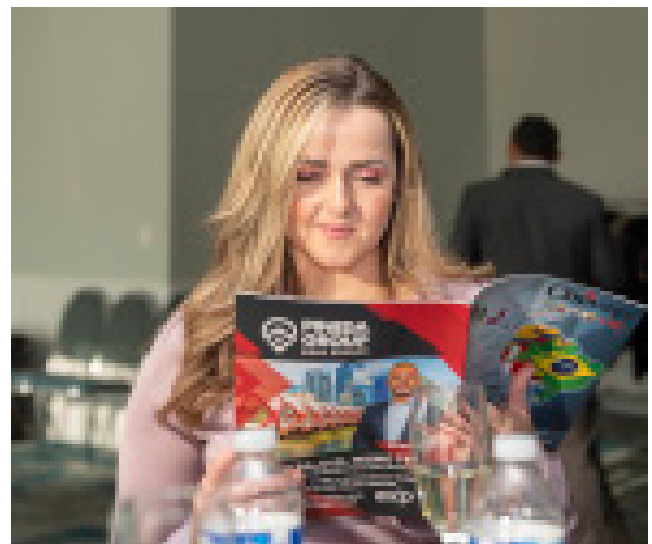
"Chevere Latino" cree firmemente en hacer su contenido accesible para todos, y con ese fin, la revista se publica tanto en inglés como en español y es gratuita.

**Este enfoque bilingüe asegura que todos puedan disfrutar y conectarse con las historias que compartimos, sin importar su idioma preferido.**

Alentamos a nuestros lectores a mantenerse actualizados sobre nuestros eventos y actividades siguiendo nuestras cuentas de Facebook e Instagram, donde podrán encontrar la información más reciente sobre próximas ediciones y emocionantes iniciativas comunitarias.

Mientras reflexionamos sobre el exitoso lanzamiento de "Chevere Latino", extendemos nuestro más sincero agradecimiento a nuestros patrocinadores por su confianza, apoyo e inquebrantable creencia en nuestra visión. Estamos inmensamente agradecidos con los individuos dedicados detrás de escena que hicieron posible este evento y con las mujeres notables que continúan inspirándonos. Esta revista se erige como un testimonio de nuestra unidad, diversidad y la riqueza de nuestra herencia colectiva.

Gracias a todos





## Mate: Healthy Characteristics of Yerba Mate

Mate, asado y empanadas al son de un tango argentino

**H**ablar de Argentina es referirse a sus tradiciones, dentro de las cuales podemos encontrar las siguientes:

El mate, de acuerdo a los estudiosos del tema, es oriundo de Uruguay, pero los argentinos además de adoptarlo, lo

asumieron como una costumbre muy propia. Por ello, tomar mate durante el desayuno no puede faltar, a media mañana en la oficina o con amigos. La idea es compartir acompañado de esta exquisita bebida.

Se toma en un "porongo" hecho de calabaza, en el cual se coloca yerba mate y agua caliente (¡pero sin hervir!) y lo tomamos con una bombilla. Dulce o amargo, según el gusto personal, pero la forma más tradicional es beberlo amargo, tal como lo hacen los gauchos.

En cuanto al asado, por la cantidad y calidad de carne que se produce en Argentina, es muy común disfrutarlo en el almuerzo familiar, un domingo de amigos o simplemente durante el cumpleaños u otra festividad, a través del tiempo, se ha vuelto una costumbre. No hay persona que no tenga una parrilla propia, cuente con un amigo o familiar con parrilla, que prepare un "asadito", especialmente los fines de semana.

También encontramos en las costumbres culinarias argentinas, las famosas y conocidas empanadas. Cada provincia quiere tener "la mejor empanada". Existen todo tipo de versiones, no sólo por su receta sino también por la gran variedad de gustos y repulgues (formas de armarla), igualmente, cada región tiene la suya.

Se preparan empanadas criollas o porteñas (con carne picada, cebolla, aceitunas, huevo y condimentos), la empanada tucumana y la salteña (mismos ingredientes, pero se le agrega papa). Y ni hablar del tango!

Entra en nuestra página [www.cheverelatino.com](http://www.cheverelatino.com) y disfruta de más detalles de lo que Argentina te puede dar!



Mate, asado, and empanadas to the rhythm of an Argentine tango.

Talking about Argentina means referring to its traditions, among which we can find the following:

Mate, according to experts on the subject, is originally from Uruguay, but Argentinians not only adopted it but also made it their own custom. That's why having mate during breakfast is a must, as well as during mid-morning at the office or with friends. The idea is to share it accompanied by this exquisite drink.

It is consumed in a "porongo," a gourd in which yerba mate and hot water (but not boiling) are placed, and it is drunk with a metal straw called a bombilla. It can be sweet or bitter, according to personal taste, but the most traditional way is to drink it bitter, just like the gauchos do.

As for the asado (barbecue), due to the quantity and quality of meat produced in Argentina, it is very common to enjoy it at a family lunch, on a Sunday with friends, or simply during birthdays or other celebrations. Over time, it has become a custom. There is no person who doesn't have their own grill or a friend or family member with a grill, ready to prepare an "asado," especially on weekends.

We also find in Argentine culinary customs the famous and well-known empanadas. Each province wants to have "the best empanada." There are all kinds of versions, not only in terms of their recipe but also in the great variety of flavors and folding techniques used to make them. However, each region has its own style.

There are criolla or porteña empanadas (with ground beef, onion, olives, egg, and seasonings), Tucuman-style empanadas, and Salta-style empanadas (same ingredients, but with the addition of potato).

And let's not forget about tango!





**MINAS**  
BRAZILIAN STEAKHOUSE



*Churrascaria & Restaurante*

ALL YOU CARE TO EAT & A LA CARTE MENUS.  
TAKEOUT, DELIVERY, CATERING & EVENTS

#EATATMINAS

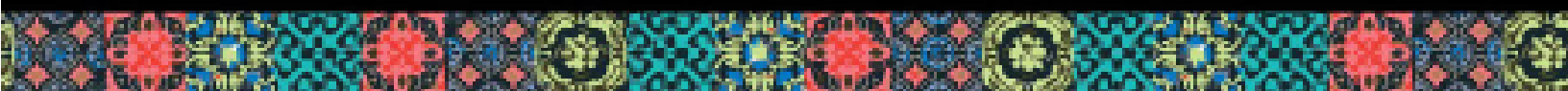


MOB: 454-2550  
108 2nd STREET SW  
MINASSTEAKHOUSE.COM

*Celebrating*



**YEARS**



Your one-stop  
connection  
to Brazil!



136 2 Street SW, Calgary AB  
BRAZILCONNECTION.CA



**Brazilian Products**  
Delivered anywhere in Canada.



CONSTRUYE Y PROTEGE  
EL PATRIMONIO DE TU FAMILIA

BUILD AND PROTECT  
YOUR FAMILY HERITAGE

**SIEMPRE HAY UNA ESTRATEGIA  
FINANCIERA Y DE SEGUROS  
ADAPTADA A TUS NECESIDADES**

**THERES ALWAYS FINANCIAL STRATEGIES  
AND ADAPTABLE INSURANCE POLICIES  
THAT WORK FOR YOUR NEEDS.**

**CARLOS IGNACIO GARCIA**

ESPECIALISTA EN INVERSIONES Y SEGUROS/ INVESTMENT & INSURANCE BROKER



CIGBROKERAGE



CIGBROKERAGE



+1 (403) 966 0769



WWW.CIGBROKERAGE.CA





WEST POINT

RENOVACIÓN DE  
CUARZO, GRANITO  
Y ACCESORIOS



+1 403-264-4211

[www.westpointstones.com](http://www.westpointstones.com)



Es alrededor del Siglo XVIII, que se acentúa en América Latina. Se dice que fueron los Misioneros Capuchinos quienes introdujeron las semillas de café a Venezuela desde el Brasil, a Colombia llegaron provenientes de las Antillas Francesas.

No obstante, aun cuando el recorrido de las semillas del café ha traspasado fronteras, las principales regiones productoras del café las encontramos en América Latina, especialmente en Colombia, Brasil y Ecuador. Erigiéndose Brasil como líder en producción de café.

Actualmente, los principales países productores de café son: Brasil, Vietnam, Colombia, Indonesia, Etiopía y Honduras. Sin duda alguna, todas las estadísticas que se han generado, demuestran que el gigante en producción de café es Brasil, región que durante más de 150 años se mantiene como líder.

# El origen del café

## Following the coffee route.



**F**or connoisseurs of the subject, the origin of coffee dates back to the 13th century, although there is no clarity on this point. Many believe that it was the Ethiopian ancestors who discovered and recognized the unique and energizing taste of the coffee bean. Others talk about Kaldi, a goat herder in the 9th century who is said to have discovered coffee. Similarly, there are those who claim that coffee was transported from Ethiopia to Egypt and Yemen. Subsequently, its consumption spread to the Middle East, Persia, Turkey, North Africa, Italy, and other European countries before finally reaching the Americas. It was precisely in 1689 when coffee crossed the Atlantic.

## Siguiendo la ruta del café

**P**ara los conocedores del tema, el origen del café se remonta al Siglo XIII, sin embargo, no hay claridad sobre este punto. Muchos piensan que fueron los ancestros etíopes quienes descubrieron y reconocieron ese sabor tan particular y energizante del grano proveniente de la planta del café. Otros hablan de Kaldi, un criador de cabras en el Siglo IX que habría descubierto el café. De igual forma, hay quienes aseguran que desde Etiopía, el café fue transportado a Egipto y Yemen. Posteriormente, su consumo se propaga en el Medio Oriente, Persia, Turquía, África del Norte, Italia, otros países de Europa, para finalmente llegar al Continente Americano. Precisamente es en 1689, cuando el café cruza el Atlántico.

It is around the 18th century that coffee becomes prominent in Latin America. It is said that it was the Capuchin missionaries who introduced coffee seeds to Venezuela from Brazil, while in Colombia, they arrived from the French Antilles.

However, even though the journey of coffee seeds has transcended borders, the main coffee-producing regions are found in Latin America, especially in Colombia, Brazil, and Ecuador. Brazil stands out as the leader in coffee production.

Currently, the main coffee-producing countries are Brazil, Vietnam, Colombia, Indonesia, Ethiopia, and Honduras. Undoubtedly, all the generated statistics demonstrate that Brazil is the giant in coffee production, maintaining its leadership for over 150 years.

Visite [www.cheverelatino.com](http://www.cheverelatino.com) para más información



# Legal EDGE

— Barristers & Solicitors —

## Let's talk about your legal needs!

- **Family Law**  
(Cohabitation/Pre-nups/Separation Agreements and Divorce)
- **Real Estate**  
(Refinance, Buy & Sale Transactions)
- **Wills and Estates**
- **Business Incorporation**
- **NOTARY PUBLIC**  
(Express Service)

**Services in English  
and Spanish**




## Legal EDGE

— Barristers & Solicitors —



Offices in Downtown Calgary  
918A 5 Ave SW, Calgary, AB  
[reception@legal-edge.ca](mailto:reception@legal-edge.ca)

 +1 (587) 358-0677  
[www.legal-edge.ca](http://www.legal-edge.ca)



# Chef **Elia** Herrera:

“Siempre que tomo una decisión es de corazón”



**N**ada más entrar en su nuevo restaurante sentimos la conexión con México de inmediato. Los arcos turquesa que decoran el techo de la sala de comensales reflejan la arquitectura colonial del país de las rancheras. El diseño cálido e inspirador del nuevo restaurante mexicano de Calgary, Milpa, es el lugar elegido para entrevistarnos con su propietaria y chef, Elia Herrera, que nos recibe con la misma calidez.

Su estilo tiene profundas raíces familiares. Apunta a que todos sus menús y platos mexicanos son basados en sus memorias de niñez. Creció entre los fogones de la cocina de su madre y su abuela. Ambas chefs, que le inculcaron la pasión por la gastronomía, y que hoy en día reconoce, aún son fuente de inspiración para ella. Elia nos indica que como chef mexicana siente la responsabilidad de compartir lo que es México, su variada y rica cultura culinaria. Por ello refleja en sus innovadores platos los sabores regionales más tradicionales.

Se graduó en el Instituto Culinario de Puebla. “Siempre he sido muy curiosa”, asegura Elia, y esa curiosidad la llevo a experimentar y compartir sus conocimientos fuera de las fronteras de su país natal. Viajo por Europa para formarse de la mano de reconocidos chefs de repostería, una de sus especialidades.

Salir de su zona de confort no es algo que asuste a esta cordobesa que acepta y afronta retos con valentía. Tampoco competir, ya que fue partícipe en el programa televisivo Máster Chef, tanto en su edición mexicana como canadiense. Sus decisiones las toma de corazón. Sus decisiones las toma de corazón. Reconoce que las palabras de su abuela siguen muy presentes en su día a día; palabras de aliento que siempre la han animado a perseguir sus sueños. Caminos que no están exentos de altibajos, pero que como relata la chef, “los obstáculos se brincan, al final todo es un aprendizaje”.

Por Tania Negra. 29/5/2023





## Chef **Elia Herrera:**

“Whenever I make a decision, it comes from the heart”

Upon entering her new restaurant, we immediately feel the connection with Mexico. The turquoise arches adorning the dining room ceiling reflect the colonial architecture of the country of rancheras. The warm and inspiring design of Calgary’s new Mexican restaurant, Milpa, is the chosen place for our interview with its owner and chef, Elia Herrera, who welcomes us with the same warmth.

Her style has deep family roots. She points out that all her menus and Mexican dishes are based on her childhood memories. She grew up among the stoves in her mother’s and grandmother’s kitchen. Both chefs, who instilled in her a passion for gastronomy, are still a source of inspiration for her today.

Elia tells us that as a Mexican chef, she feels the responsibility to share what Mexico is, its diverse and rich culinary culture. Therefore, she reflects the most traditional regional flavors in her innovative dishes.

She graduated from the Culinary Institute of Puebla. “I have always been very curious,” Elia says, and that curiosity led her to experiment and share her knowledge beyond the borders of her homeland. She traveled to Europe to train under renowned pastry chefs, one of her specialties. And it was also her curiosity and the enrichment of experiencing other cultures that brought her to Canada, where she continued her professional career. Her success is evidenced by her two restaurants in Toronto and her renowned awards.

Visite **www.cheverelatino.com** para más información



*Because everything starts from love*

+1 (825) 735-1456 info@katsgreentable.com

www.katsgreentable.com

Our cuisine focuses on Delicious and Nutritious products for those who are seeking options for a healthy lifestyle through Whole Food / Plant-Based, Artisan, Organic, Gluten Free, Vegetarian Meals.

*Made with passion from scratch and easy to eat*

Kat's Green Table's services include delivery for individuals, families, seniors, daycares, schools, gift boxes and customized requests. We also provide Catering for Social & Corporate Events, Table Decorations and Customer support for event planning.

Services available in Spanish & English Katsgreentable



# D

Desde hace algún tiempo, se ha venido presentando una confrontación sobre el origen de la arepa, algunos dicen que es venezolana, otros afirman que es colombiana. Para

adclarar un poco el tema comenzaremos a revisar de donde proviene. Siendo importante señalar que tanto en El Salvador como en México se come un alimento similar, partiendo de un ingrediente común pero con diferente nombre. Quienes estudian la parte culinaria señalan que la arepa existe con anterioridad a la "llegada de los conquistadores españoles", hasta donde se conoce, los indígenas Cumanagotos que habitaban en una región de Venezuela llamada actualmente Sucre, hacían especial referencia a este alimento. Sin embargo, se considera que su origen es precolombino.



Fuente: blog.redbus.co

# La arepa:

Un plato que demuestra la identidad culinaria de varios países en Latinoamérica

Lo importante es resaltar que Colombia y Venezuela tienen muchas similitudes en su identidad culinaria, una de ellas es la arepa, la cual es elaborada con harina de maíz, su tradicional forma es redonda, pero también puede presentarse ovalada o plana. Se preparan asadas, fritas u horneadas. En Colombia podemos encontrar la arepa de huevo, frita y rellena con huevo, igualmente la arepa de maíz carriaco morado. En Venezuela, es común comerse una "reina pepiada" con una mezcla de pollo desmechado, aguacate y mayonesa, igualmente se consumen con una gran variedad de rellenos, como son el queso rallado, mantequilla, carne mechada, huevos, caraoas, atún y los populares chicharrones.

En México son conocidas con el nombre de gorditas, en El Salvador pupusas; Bolivia las conoce como arepas y tienen numerosas formas de prepararlas, pero una de las más tradicionales es la receta de Cotoca. También hay otros países en los cuales este alimento ha pasado a formar parte de su actividad culinaria, producto de los altos índices migratorios. No obstante, llegaron para quedarse.

We cater for you and your guests!

Corporate Events  
Birthday Parties  
Weddings  
Showers

Find us in your Local Markets!

www.arepaboss.com 403-836-4888



Ya es común encontrar arepas en el menú de cualquier establecimiento que venda comida latina.

Los venezolanos consideran la arepa un plato típico, se come a diario como plato principal o simplemente para acompañar otra comida. En la antigüedad se hacían siguiendo un proceso de pilar el maíz, cocinarlo, molerlo y amasarlo. La aparición de la harina precocida sirvió para simplificar el proceso de elaboración e incluso han salido al mercado, instrumentos que son empleados para disminuir tiempo y esfuerzo al momento de realizar este delicioso alimento, tales como el tosty arepa.

También es importante destacar que actualmente, dependiendo de la región, puede conseguirse una amplia variedad de arepas: Arepas de arroz, ocumo, yuca, auyama, cebada, plátano, zanahoria, las tradicionales arepas andinas de trigo y las dulces elaboradas con azúcar o papelón.

Y usted amigo lector, ¿qué arepa le gustaría disfrutar en el desayuno?

# The Arepa:

A dish that showcases the culinary identity of several countries in Latin America.

For some time now, there has been a debate about the origin of the arepa. Some say it is Venezuelan, while others claim it is Colombian. To clarify the matter, let's take a closer look at its origins. It's important to note that a similar food is consumed in El Salvador and Mexico, using a common ingredient but with a different name. Culinary experts point out that the arepa existed prior to the "arrival of the Spanish conquerors." As far as is known, the indigenous Cumanagotos who inhabited a region in Venezuela now called Sucre made special reference to this food. However, its origin is considered pre-Columbian. What is important to highlight is that Colombia and Venezuela share many similarities in their culinary identity, one of which is the arepa. It is made with corn flour and traditionally has a round shape, although it can also be oval or flat.

Arepas can be grilled, fried, or baked. In Colombia, we can find the "arepa de huevo," which is fried and filled with egg, as well as the "arepa de maíz cariaco morado." In Venezuela, it is common to eat a "reina pepiada," a filling made with shredded chicken, avocado, and mayonnaise. Arepas are also consumed with a wide variety of fillings, such as grated cheese, butter, shredded beef, eggs, black beans, tuna, and the popular chicharrones (fried pork rinds). In Mexico, they are known as gorditas, while in El Salvador, they are called pupusas. Bolivia also has its own version of arepas, with numerous ways of preparing them, including the traditional Cotoca recipe. There are other countries where this food has become part of their culinary activities due to high migration rates. However, they have become a permanent fixture. It is now common to find arepas on the menu of any establishment that sells Latin American food.

Venezuelans consider the arepa a typical dish that is eaten daily as a main course or simply as a side dish. In ancient times, the corn had to be soaked, cooked, ground, and kneaded to make the dough. The appearance of pre-cooked corn flour simplified the preparation process, and there are even tools available on the market that help reduce time and effort when making this delicious food, such as the "tosty arepa" appliance.

It is also important to note that, depending on the region, a wide variety of arepas can be found today: rice arepas, ocumo (taro) arepas, yuca (cassava) arepas, auyama (pumpkin) arepas, barley arepas, plantain arepas, carrot arepas, traditional wheat arepas from the Andean region, and sweet arepas made with sugar or panela (unrefined cane sugar).

And you, dear reader, what kind of arepa would you like to enjoy for breakfast?



fuelle: cronista.com

**YOU CAN PLACE YOUR ORDER NOW AT ANY LIQUOR STORE!**

**DVChar**  
IMPORTS Inc.  
Liquor Agency & Imports

Imported and Distributed by DVChar Imports Inc.  
dvcharimports.inc@gmail.com Tel.: 587-585-0983

IMPORTED  
**POLAR**  
BEER

@cervezapolar\_alberta

EST. 1842  
**CARIBU**  
CANADA

@cariburum\_canada

DRINK RESPONSIBLY

# Día del padre alrededor del mundo

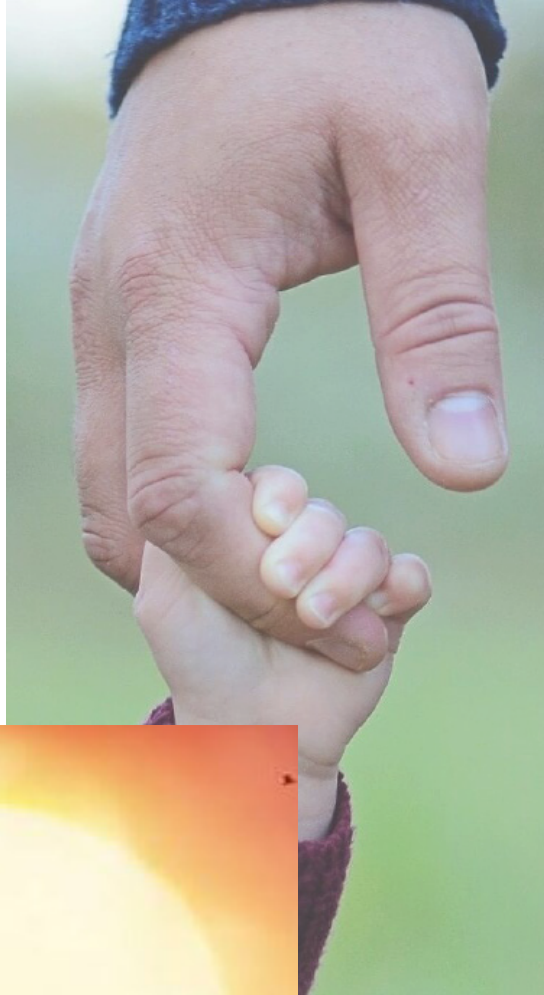
**E**l día del padre es celebrado alrededor del mundo en diferentes fechas y con diversas actividades, dependiendo de tradiciones y costumbres, en tal sentido podemos decir que:  
En Rusia se realiza esta celebración el

23 de febrero, coincidiendo con el día de los Defensores de la Patria. Por el contrario en Tailandia, se celebra el día 5 de diciembre ya que es el día del nacimiento del soberano Rama XI. En Oceanía, el primer domingo de septiembre. España, Portugal, Italia, Andorra, Bolivia, Honduras, Marruecos, Croacia, lo celebran el 19 de marzo. En Corea del Sur se hace el 8 de mayo, Dinamarca el 5 de junio, Austria y Bélgica el 10 de junio. Canadá lo celebra el 18 de junio. Como pueden ver, las fechas cambian de acuerdo a cada país.

Sin embargo, la gran pregunta es ¿Por qué se celebra en diferentes fechas? Y ¿cuál es su significado?

En España se celebra siguiendo la tradición católica de la festividad del día de San José. Por otro lado, en Estados Unidos se hace el 19 de junio, por iniciativa de Sonora Dodd, joven a quien se le ocurrió, homenajear a su padre, un veterano de la Guerra de Secesión, a quien admiraba profundamente. En 1972, el presidente Nixon decidió convertirla en una fiesta nacional permanente, quedándose el Día del Padre programado para el tercer domingo de junio. A esta tradición estadounidense se sumaron y celebran desde entonces muchos otros países especialmente de Latinoamérica, tal es el caso de México, Chile, Argentina, Venezuela y Colombia. Por otro lado, Brasil lo hace el 12 de agosto.

Visite [www.cheverelatino.com](http://www.cheverelatino.com) para más información



## Father's Day around the world.

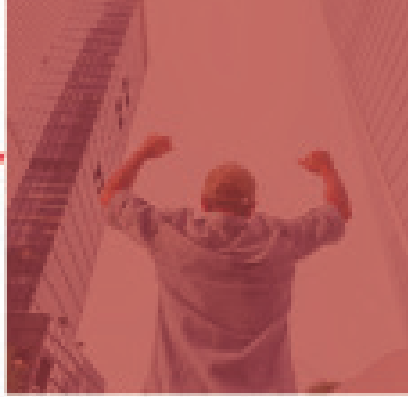
Father's Day is celebrated around the world on different dates and with various activities, depending on traditions and

customs. In this regard, we can say that:

In Russia, this celebration takes place on February 23, coinciding with Defender of the Fatherland Day. On the contrary, in Thailand, it is celebrated on December 5, as it is the birthday of King Rama XI. In Oceania, it is observed on the first Sunday of September. Spain, Portugal, Italy, Andorra, Bolivia, Honduras, Morocco, Croatia celebrate it on March 19. In South Korea, it is celebrated on May 8, Denmark on June 5, Austria and Belgium on June 10. Canada celebrates it on June 18. As you can see, the dates vary according to each country.



Atrévete   
*a soñar!*



# **EMIGRA Y TRIUNFA** *¡En Canadá!*

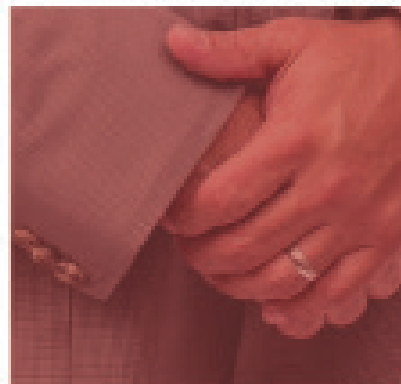


 +1 587 316 3000

 @DILEONEGROUP

 DILEONEGROUP

 [WWW.DLOGCANADA.COM](http://WWW.DLOGCANADA.COM)



Residencias temporales  
Residencias permanentes  
Casos humanitarios  
Refugio  
Apelaciones



**Di Leone Group**  
Immigration & Refugee



# Escapando al paraíso: Viajando por República Dominicana

Uno de los momentos más placenteros para cualquier persona, es disfrutar del viaje que siempre ha soñado, a veces se hace difícil lograr esa meta por diversas razones, pero lo importante es saber que opciones pueden ser consideradas al momento de tomar la decisión de embarcarse en un viaje.

fuentes: visitacity.com



**C**on el fin de contribuir a aclarar un poco las dudas que usted amigo lector, tiene con respecto a lo comentado, en esta edición estaremos hablando un poco sobre República Dominicana, país digno de visitarse por la belleza de sus paisajes, playas paradisíacas, radiante sol, un gentilicio dispuesto a darte una calurosa bienvenida y hacerte muy grata la estadía. Este hermoso rincón del planeta no es demasiado grande, pero te invitamos a no dejar de visitar los lugares imprescindibles del país. No puedes perderte la península de Samaná, Isla Saona y Punta Cana.

Debes visitar Mano Juan y playa del Canto, playa del Torro y piscina natural, las Galeras, Playa Frontón y Playa Rincón, Caño Frío; Monte Rojo y playa de El Valle, ver las ballenas jorobadas y Cayo Levantado, Visitar la reserva natural Ojos Indígenas, Cascada Limón y playa ermitaño; playa Punta Popy, playa Cosón y Punta Bonita; Cayo Arena y Monte Cristi, y por supuesto, Bahía de las águilas. Definitivamente es una belleza salvaje y exótica que se puede disfrutar en cada uno de estos hermosos parajes, en donde además encuentras especiales momentos de esparcimiento y tranquilidad. Igualmente, se recomienda hacer un free tour por la ciudad colonial. Esta excursión en Santo Domingo debe ser la primera. Probar algunos platos tradicionales del país y visitar el Parque Nacional Tres Ojos, se trata de una cueva subterránea con tres lagunas naturales de unos colores espectaculares.



Are you looking to open your own business and need some guidance?

**Jorge Martinez**

Relationship Manager, Business Markets  
403-390-8896 | [jorge.martinez@rbc.com](mailto:jorge.martinez@rbc.com)

Contact me today.



**S**in embargo, es importante seguir algunas recomendaciones a los fines que el viaje sea una maravillosa experiencia, por ejemplo debe evitarse viajar en temporadas de lluvia y huracanes, es preciso elaborar un itinerario para aprovechar al máximo los recursos y disfrutar cada momento; llevar repelente de mosquitos, protección solar, bálsamo labial, antieméticos, antidiarreicos, antiinflamatorios, entre otros medicamentos de uso personal.

Por supuesto, debe llevar ropa fresca. De igual forma, quienes han programado visitas a este país, también realizan las siguientes sugerencias: Utilizar el sentido común y no meterse por lugares oscuros y desolados, menos de noche, evitar llevar joyas ostentosas y mucho dinero en efectivo.

## Escape to paradise:

Traveling through the Dominican Republic.

One of the most enjoyable moments for anyone is to enjoy the trip they have always dreamed of. Sometimes it can be challenging to achieve that goal for various reasons, but what's important is to know what options can be considered when making the decision to embark on a journey.

In order to help clarify some doubts you, dear reader, may have about what has been mentioned, in this edition, we will be talking a little about the Dominican Republic, a country worthy of being visited for the beauty of its landscapes, paradisiacal beaches, radiant sun, and a warm welcome from its people, making your stay very pleasant. This beautiful corner of the planet is not too large, but we invite you not to miss the essential places in the country. You can't miss the Samaná Peninsula, Saona Island, and Punta Cana. You should visit Mano Juan and Canto Beach, Torro Beach and Natural Pool, Las Galeras, Frontón Beach and Rincón Beach, Caño Frío; Monte Rojo and El Valle Beach, observe the humpback whales and visit Cayo Levantado.

Explore the Ojos Indígenas Ecological Reserve, Limón Waterfall, and Hermit Beach; Punta Popy Beach, Cosón Beach, and Punta Bonita; Cayo Arena and Monte Cristi, and of course, the Bay of Eagles. It is definitely a wild and exotic beauty that can be enjoyed in each of these beautiful spots, where you will also find special moments of leisure and tranquility.

Similarly, it is recommended to take a free tour of the colonial city. This excursion in Santo Domingo should be the first one. Try some traditional dishes of the country and visit the Tres Ojos National Park, which is an underground cave with three natural lagoons of spectacular colors. Of course, lightweight clothing is a must. Likewise, those who have planned visits to this country also suggest using common sense and avoiding dark and desolate places, especially at night. It is also advisable to avoid wearing ostentatious jewelry and carrying large amounts of cash. With these recommendations and suggestions, we are confident that the trip to this beautiful and exotic place will be an unforgettable experience. What are you waiting for? Start packing your bags!



fuentes: visitacity.com

Visite [www.cheverelatino.com](http://www.cheverelatino.com) para más información



Whether it's getting your first mortgage, refinancing or moving your mortgage to RBC, I can help!

**Harold Quitian**

Mortgage specialist English / Spanish  
403- 971 1005 / harold.quitian@rbc.com

Contact me today.



# Explorando lo sagrado: Japa mala o Yapa mala



**E**l Japa Mala es un Rosario o instrumento constituido de 108 cuentas, utilizado para desarrollar la concentración y el control de la mente. El Yapa Mala desde el punto de vista del Budismo, Hinduismo, tradiciones Musulmanas o Cristianas son para contar oraciones sagradas "Mantram" durante un período de recitación, un Mantram es una Invocación mágica, un compuesto de frases sagradas cuyo sonido al ser pronunciado en el mundo físico despierta a su vez un sonido correspondiente en el mundo invisible, activando fuerzas maravillosamente armónicas siempre y cuando sea pronunciado en la forma correcta. Por ejemplo se puede recitar el mantra "OM MANI PADME OM", "OM", "OM JESUS", en fin, se puede utilizar para realizar cualquier rezo sagrado de cualquier tradición espiritual o religiosa. Estas deben repetirse por 108 veces, que son el número de cuentas que conforman el Rosario.

También los hay de 45 cuentas que son utilizados para el conteo de Códigos Sagrados, de éste tipo de Yapa Mala hablaremos en una próxima publicación.

**T**ambién los hay de 45 cuentas que son utilizados para el conteo de Códigos Sagrados, de éste tipo de Yapa Mala hablaremos en una próxima publicación. Japamala en sánscrito viene de japa que significa murmurar o susurrar y mala significa guirnalda.

El mala es de uso personal, ya que una vez que se comienza a rezar o mantramizar con él, se va magnetizando con la oración y nuestra energía, por lo que también actúa como amuleto de protección. Se preguntarán porque 108, ésta es una cifra sagrada se relaciona astrológicamente con los 12 signos zodiacales multiplicados por los 9 planetas que conforman nuestro sistema solar, abarcando una totalidad energética y vibratoria, especialmente con las luminarias Sol y Luna.

El número uno (1) es símbolo de la unidad, es el iniciador, representa al hombre, chispa divina descendida en la materia para trabajarla, purificarla y liberarse así de sus ataduras para reintegrarse un día nuevamente con el Todo-Dios Universal.

El cero (0) es símbolo del Dios Absoluto, Universal y Eterno e Inmanifestado. Y el ocho (8) es símbolo del Equilibrio y la Justicia, cumpliéndose las palabras de Hermes Trimegisto "Como es arriba es abajo", también es símbolo de Preservación y Consolidación.

Adicionalmente tiene una cuenta que es la piedra Gurú y representa a la mente iluminada del meditador, la cual marca el inicio y fin de las oraciones, al momento de recitar los cantos sagrados ésta piedra no se cuenta, tampoco se le pasa por encima durante la recitación del mantram, si al cumplir un ciclo de 108 repeticiones y el operante va a continuar recitando mantram, este debe regresarse, iniciando ahora en la cuenta por la cual finalizó. otras.

**The Best Party Decor & Ballon Styling in Calgary!**  
beparty.ca +1 (403) 312-2101





## Explore the sacred: Japa Mala or Yapa Mala.

**T**he Japa Mala is a rosary or instrument consisting of 108 beads, used to develop concentration and control of the mind. The Yapa Mala, from the perspective of Buddhism, Hinduism, Muslim traditions, or Christianity, is used to count sacred prayers or mantras during a period of recitation. A mantra is a magical invocation, a combination of sacred phrases whose sound, when pronounced in the physical world, awakens a corresponding sound in the invisible world, activating wonderfully harmonious forces as long as it is pronounced correctly.

For example, one can recite the mantra "OM MANI PADME OM," "OM," "OM JESUS," or any sacred prayer from any spiritual or religious tradition. These prayers should be repeated 108 times, which is the number of beads that make up the rosary. There are also 45-bead malas used for counting Sacred Codes, which we will discuss in a future post.

The term "Japamala" in Sanskrit comes from "japa," which means to murmur or whisper, and "mala," which means garland. The mala is a personal item because once we begin to pray or chant mantras with it, it becomes magnetized with our prayers and energy, also acting as a protective amulet.



**The number one (1) symbolizes unity and initiation. It represents humans as divine sparks descended into matter to work with it, purify it, and eventually free themselves from its bonds to reintegrate one day with the Universal God-All.**

Visite [www.cheverelatino.com](http://www.cheverelatino.com) para más información

CREAMOS MOMENTOS ÚNICOS EN ENTRETENIMIENTO



**MAYAM**  
PRODUCCIONES

MONTREAL-TORONTO-CALGARY-VANCOUVER

 [INFO.MAYAMPRODUCCIONES](https://www.instagram.com/mayamproducciones) [WWW.MAYAMPRODUCCIONES.COM](http://WWW.MAYAMPRODUCCIONES.COM)

**Jóse en vivo**



**CANDELA TOUR**

**CALGARY** 08/09/2023

BPM  
THE ENGINEERED AIR THEATRE AT ARTS COMMONS  
JOSERAFAELGUZMAN.MX





## Fiestaval, Expo Latino and Stampede



**A**s part of Calgary's vibrant community, we have the privilege of engaging in a trio of captivating events that exemplify the essence of our culture and provide a platform for celebration and unity. Fiestaval, Expo Latino, and the Stampede are the three main events that truly embody the spirit of our community.

Fiestaval is an annual extravaganza that brings the heart and soul of Latin American culture to the streets of Calgary. This family-oriented event showcases the diversity of Latin American countries through a wide array of activities. From captivating musical performances and vibrant dance shows to delicious traditional cuisine and artisanal crafts, Fiestaval offers a delightful immersion into the rich tapestry of our heritage. The event is typically free to attend, allowing everyone to join in the festivities. Fiestaval will take place in July 21-22 and 23, providing ample time to soak in the vibrant ambiance and create lasting memories with loved ones.

Expo Latino is a dynamic celebration of Latin music, dance, and culture that enthralls audiences of all ages. This three-day festival features renowned national and international artists who grace the stage with electrifying performances. From the contagious beats of salsa and merengue to the pulsating rhythms of reggaeton and bachata, Expo Latino creates an atmosphere of pure energy and joy.

The event also includes dance workshops, art exhibits, and a bustling marketplace filled with unique treasures. While there is typically an admission fee for Expo Latino, it is a worthwhile investment for the extraordinary experiences it offers. Expo Latino will take place in August 18, 19 and 20, allowing you to savor the summertime vibes and enjoy a weekend filled with music and cultural immersion.

**The Calgary Stampede is a world-renowned event that seamlessly blends western heritage with vibrant festivities, drawing visitors from near and far. While the Stampede is not exclusively Latino-focused, it provides a stage for our community to proudly showcase our culture.**

The event includes exhilarating rodeo shows, thrilling chuckwagon races, live music concerts, exhilarating midway rides, and a wide array of delicious food options. The Stampede offers both family-friendly activities and entertainment for adults, ensuring there is something for everyone. Some events and attractions may require tickets or admission fees, but there are also free activities available throughout the Stampede grounds. The Calgary Stampede typically takes place in July and spans over ten days, providing ample time to immerse yourself in the western spirit and celebrate with your loved ones.

Visite [www.cheverelatino.com](http://www.cheverelatino.com)  
para más información





## Fiestaval, Expo Latino y el Stampede

**C**omo parte de la vibrante comunidad de Calgary, tenemos el privilegio de participar en un trío de cautivadores eventos que ejemplifican la esencia de nuestra cultura y brindan una plataforma para la celebración y la unidad. Fiestaval, Expo Latino y el Stampede son los tres principales eventos que realmente encarnan el espíritu de nuestra comunidad.

Fiestaval es una extravagancia anual que trae el corazón y el alma de la cultura latinoamericana a las calles de Calgary. Este evento familiar muestra la diversidad de los países latinoamericanos a través de una amplia variedad de actividades. Desde cautivadoras presentaciones musicales y vibrantes espectáculos de baile hasta deliciosa comida tradicional y artesanías, Fiestaval ofrece una inmersión encantadora en el rico tapiz de nuestra herencia. El evento suele ser gratuito, lo que permite que todos se unan a las festividades. Fiestaval se llevará a cabo del 21 al 23 de julio, brindando un amplio tiempo para disfrutar de la vibrante atmósfera y crear recuerdos duraderos con seres queridos. Expo Latino es una celebración dinámica de la música, el baile y la cultura latina que cautiva a audiencias de todas las edades. Este festival de tres días presenta a renombrados artistas nacionales e internacionales que deslumbran con actuaciones electrizantes.

Desde los contagiosos ritmos de la salsa y el merengue hasta los pulsantes ritmos del reguetón y la bachata, Expo Latino crea una atmósfera de pura energía y alegría.

El evento también incluye talleres de baile, exposiciones de arte y un animado mercado lleno de tesoros únicos. Aunque Expo Latino generalmente tiene un costo de entrada, es una inversión que vale la pena por las extraordinarias experiencias que ofrece. Expo Latino se llevará a cabo del 18 al 20 de agosto, permitiéndote disfrutar de las vibraciones veraniegas y disfrutar de un fin de semana lleno de música e inmersión cultural. El Stampede de Calgary es un evento de renombre mundial que combina de manera perfecta el patrimonio del oeste con festividades vibrantes, atrayendo a visitantes de cerca y de lejos. Si bien el Stampede no se enfoca exclusivamente en la cultura latina, proporciona un escenario para que nuestra comunidad muestre con orgullo nuestra cultura. El evento incluye emocionantes espectáculos de rodeo, emocionantes carreras de carros, conciertos de música en vivo, emocionantes atracciones de la feria y una amplia variedad de deliciosas opciones gastronómicas. El Stampede ofrece actividades aptas para toda la familia y entretenimiento para adultos, asegurando que haya algo para todos. Algunos eventos y atracciones pueden requerir boletos o tarifas de entrada, pero también hay actividades gratuitas disponibles en todo el recinto del Stampede. El Stampede de Calgary generalmente se lleva a cabo en julio y se extiende durante diez días, brindando suficiente tiempo para sumergirse en el espíritu del oeste y celebrar con sus seres queridos. Fiestaval, Expo Latino y el Stampede son tres eventos notables que abarcan el corazón y el alma de Calgary.





**PINEDA  
GROUP**  
REAL ESTATE



Humberto Pineda

# TODO BAJO EL MISMO TECHO

Un equipo de Realtors listos para atenderte

Compra y Vende tu propiedad en Calgary

SERVICIO EN INGLÉS Y ESPAÑOL

[contact@pinedagroup.ca](mailto:contact@pinedagroup.ca)

[www.pinedagroup.ca](http://www.pinedagroup.ca)

**exp**<sup>™</sup>  
REALTY