

REVISTA DE

La Casa de la Gastronomía Peruana



LA CASA DE LA
GASTRONOMÍA
PERUANA

AÑO 2023 - N° 5

Leslie Carol Urteaga Peña

Ministra de Cultura

Haydeé Victoria Rosas Chávez

Viceministra de Patrimonio Cultural e Industrias Culturales

Patricia Champa Huamalíes

Directora de la Casa de la Gastronomía Peruana

**REVISTA DE
LA CASA DE LA GASTRONOMÍA PERUANA**

EDITORA

Rosario Remigio Gaspar

DISEÑO EDITORIAL

Geraldine Colachagua Jeri

CORRECCIÓN DE ESTILO

Claudia Iglesias Hurtado

Zoila Felix Pavis

Paula Beatriz Karavaski

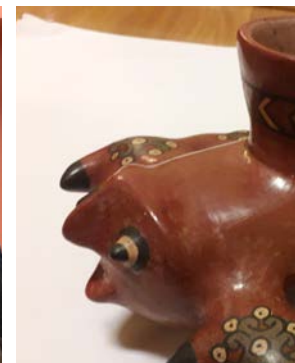
DISEÑO DE PORTADA

Geraldine Colachagua Jeri

 Casa de la Gastronomía Peruana

 Casa de la Gastronomía Peruana

 www.visitavirtual.cultura.pe





CONTENIDO

PRESENTACIÓN (pág. 4)

EDITORIAL (pág. 6)

Nuestras actividades (pág. 10)

***La comida en el Perú tiene vida
y es sagrada (pág. 17)***

Diana Cortéz Buitrón

***Los peruanos y su vínculo con
la comida: memoria gastronómica. (pág. 23)***

Rosario Del Pilar Remigio Gaspar

***Comida e identidad en el Perú:
El chifa (pág. 29)***

Sara Mariana Cauti Zevallos

El Perú, ¿Potencia gastronómica? (pág. 35)

Pedro Leonardo Leon Barrueta

La palabra es: Huarique (pág. 41)

María Isabel Ramos Abascal

***El Alwish Lulo y el mestizaje
culinario en la sierra central (pág. 47)***

Jonathan Paúl Flores Medrano

***Técnicas de conservación de alimentos
en el antiguo Perú (pág. 53)***

Fernando Gonzales Medrano

El chuño: un regalo andino (pág. 59)

Alessandra Lescano Minaya

Presentación

Presentamos el quinto número de la Revista de la Casa de la Gastronomía Peruana, una publicación institucional que busca difundir actividades relacionadas a nuestras tradiciones gastronómicas, el cuidado del patrimonio cultural y el fortalecimiento de los derechos culturales de la población. Con una periodicidad de dos números por año, nuestra revista está dirigida a agentes culturales, trabajadores de la institución y a toda la comunidad.

La Casa de la Gastronomía Peruana tiene como principal misión sensibilizar a la población en la valoración del patrimonio cultural inmaterial a través de la investigación, la conservación y la difusión de los saberes gastronómicos del Perú. En este sentido, esta publicación invita a los lectores a reflexionar sobre su rol como protagonistas de la historia. Esperamos que esta edición sea el inicio de una nueva tradición para dar a conocer las actividades culturales y educativas de nuestra institución y las reflexiones de especialistas sobre la labor de preservación, investigación y difusión del patrimonio cultural inmaterial.

Las opiniones expresadas por los autores son de su exclusiva responsabilidad y no reflejan necesariamente la opinión del Comité de este boletín. Todos los derechos quedan reservados a la Casa de la Gastronomía Peruana. La reproducción total o parcial por cualquier medio se podrá realizar citando debidamente la fuente de origen.

Su distribución está disponible como texto íntegro en nuestras cuentas oficiales.





Esculturas de tradiciones culinarias
Fotografía: Archivo institucional

Editorial

La relación que tenemos los peruanos con nuestra comida es más fuerte que un simple vínculo de subsistencia pues es fuente para la construcción de nuestro patrimonio cultural inmaterial como lo veremos en este número de la Revista de la Casa de la Gastronomía Peruana.

Conoceremos de la mano de la filósofa Diana Cortez que este vínculo “No es solo una función biológica para subsistir, sino un medio de comunicación con tu entorno”. Para luego tener un vivo ejemplo con el texto de la comunicadora Rosario Remigio que señala “Lo cierto es que nuestra gastronomía es una rica diversidad entre insumos originarios, técnicas ancestrales, influencias extranjeras, y adaptaciones. Incluso trascendiendo los estratos económicos”; otro ejemplo es “Comida e identidad en el Perú: el Chifa” de la estudiante Sara Cauti. Temáticas que consolidan la construcción de un Perú como potencia gastronómica donde el estudiante en

gastronomía Pedro León señala 5 razones específicas.

En este escenario, la investigadora gastronómica mexicana María Isabel Ramos señala que el “Perú, tiene una particularidad excepcional, es uno de esos lugares al que se puede visitar por primera vez, muchas veces... Perú es infinito” definiendo la palabra huarique. El chef huancaíno Jonathan Flores nos muestra qué es el alwish lulo su receta y preparación; además, el especialista en calidad e inocuidad alimentaria Fernando Gonzales nos detalla las diferentes técnicas de conservación en el antiguo Perú, para finalmente cerrar con el artículo titulado El Chuño, un regalo andino del pueblo de Llachón de la especialista en gastronomía Alessandra Lescano.

De esta forma, la Casa de la Gastronomía Peruana festeja el Día Nacional de la Cocina y Gastronomía Peruana celebrada cada segundo domingo de septiembre desde el 2010. ¡A leer y a escribir!

Patricia Champa Huamalíes

Directora de la Casa de la Gastronomía Peruana



Guía - Ayuda recorrido virtual



Menú de enlaces

- Facebook
- Guía familiar

Menú de herramientas

- Mostrar/Ocultar puntos de navegación
- Ayuda - Guía de navegación



Menú sala

- Mostrar/Ocultar texto introductorio de sala
- Encender/Apagar audio introductorio de sala

Menú de navegación

- Acceso directo a salas
- Mostrar/Ocultar plano

Navegar en las salas



Mover el mouse presionando el click izquierdo para mover la vista del visor



Seleccionar el ícono para desplazarse por la sala



Acceder a información temática e imágenes



Textos temáticos

Recorrido virtual de la Casa de la Gastronomía Peruana

Ingresando a: www.visitavirtual.cultura.pe



*Nuestra misión es sensibilizar a la población
en la valoración del patrimonio cultural
inmaterial a través de la investigación, la
conservación y la difusión de los saberes
gastronómicos del Perú, promoviendo la
ciudadanía intercultural, la integración social
y la protección del medio ambiente.*

CONÓCENOS



Acuarela de Léonce Angrand
Fotografía: archivo institucional

Conéctate con la Casa de la Gastronomía Peruana



Carnavales en el Perú

05 de marzo 2023

En el marco de las celebraciones carnavalescas presentamos el conversatorio “Carnavales en el Perú”, a cargo de Ulcar Palomino Domínguez, con quien conversamos sobre las celebraciones de estas fiestas en el Perú, su gastronomía y su ritualidad en los paisajes citadinos y rurales.



Un suspiro de limeña

02 de abril 2023

Para celebrar la semana del dulce peruano compartimos el videotaller “Un suspiro de limeña” a cargo de María Jesús Cotrina, de la Asociación Sazón y Sabor Peruano “Las limeñitas”, quien nos contó sobre este postre tradicional que nos identifica desde la Lima de antaño.



Juntos por la causa

07 de mayo 2023

Conmemoramos el Día Nacional de la Papa con el video Taller “Juntos por la causa” a cargo de Gladys Oyola, representante de Plaza Italia. En este taller, realizado en el marco de Museos Abiertos, aprendimos a elaborar un platillo cuya historia es protagonizada por nuestra peruanísima papa.



¿Te gustaron estas actividades? ¡Tú también puedes participar!

@CasadelaGastronomia

Conéctate con la Casa de la Gastronomía Peruana



Chiriuchu, plato bandera del Cusco

04 de junio 2023

En el marco de las celebraciones del Corpus Christi presentamos el videotaller “Chiriuchu, plato bandera del Cusco” a cargo de Clara Augusta Suyo Carrión, expositora de “Ruraq Maki”, quien nos compartió la importancia de este platillo dentro de las formas de socialización cusqueña.



Ritmo, color y sabor

02 de julio 2023

“Ritmo, color y sabor” fue el video taller que compartimos en el marco de las celebraciones del mes patrio, a cargo de Mileide Villacorta, de la Asociación Sazón y Sabor Peruano “Las Limeñitas”, con quien aprendimos más sobre la tradicional sopa seca con carapulcra chinchana.



Enchipado de pollo

06 de agosto 2023

Celebrando el Día Internacional de los Pueblos Indígenas presentamos el video taller “Enchipado de pollo, sabores ashaninkas” a cargo de Mercedes Pascual Campos, Comunidad Nativa San Miguel – Centro Marankiari, compartiendo la forma ancestral de la elaboración de este platillo.

Comparte y etiquétanos en Instagram

@casa.gastronomia.peruana



Noticias



RECONOCIMIENTO DEL MINISTERIO A NUESTRO MUSEO

En mayo recibimos por parte del Ministerio de Cultura del Perú una distinción por ser parte de los 10 museos más destacados en los 6 años de Museos Abiertos, una iniciativa que integra museos, arte y patrimonio a través de actividades artísticas culturales desarrolladas por los museos del Ministerio de Cultura con acceso gratuito. Obtuvimos el tercer puesto por nuestro alto porcentaje de interacción en redes sociales.



GASTRONOMÍA VIVA, SOSTENIBILIDAD Y BIENESTAR

En el mes internacional de los museos realizamos una edición especial de nuestra tradicional feria Gastronomía Viva. Del 18 al 21 de mayo los asistentes pudieron disfrutar de los sabores de las distintas regiones del Perú y aprender en nuestros guiados especiales acompañados de un intérprete de lengua de señas y cartillas elaboradas bajo el sistema braille. La actividad se realizó en el frontis e interior del Museo Nacional de Arqueología, Antropología e Historia del Perú. Síguenos en redes para participar de próximas ferias.



NUESTRA FERIA PRESENTE EN RURAQ MAKI

Del 17 al 30 de julio La Casa de la Gastronomía Peruana participó en una nueva edición de Ruraq Maki, el evento cultural y exposición venta más grande del país organizado por el Ministerio de Cultura en su sede de San Borja. Visitantes nacionales y extranjeros pudieron conocer y deleitarse con los dulces típicos como picarones, almíbares y alfajores; bebidas tradicionales como el pisco y la chicha de jora y potajes de las distintas regiones del Perú como el juane, la carapulcra, el chiriuchu y más. Si no pudiste asistir te esperamos en la próxima edición de Ruraq Maki en diciembre.



Y no te pierdas...

Como parte de nuestra misión de conectar a la comunidad con su rol como protagonista de la historia, presentamos las próximas actividades gratuitas que realizamos en coordinación con el Ministerio de Cultura, agentes culturales, productores y emprendedores de la gastronomía peruana así como con instituciones cooperantes.



¡Síguenos en nuestras redes y disfruta de nuestras próximas actividades!



Ferias dominicales “Activando Cultura”
Fotografía: archivo institucional



Diana Cortéz Buitrón

Rosario Del Pilar Remigio Gaspar

Sara Mariana Cauti Zevallos

Pedro Leonardo Leon Barrueta

María Isabel Ramos Abascal

Jonathan Paúl Flores Medrano

Fernando Gonzales Medrano

Alessandra Lescano Minaya

ESCRITORES



El excedente alimenta a la tierra

Fotografía: Diana Cortéz Buitrón

La comida en el Perú tiene vida y es sagrada

Diana Cortéz Buitrón

Bachiller en Filosofía

Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Investigadora independiente



La gastronomía es un tema de suma importancia en el imaginario colectivo de la cultura peruana, tanto es así que podríamos incluso pensar que cada plato tiene vida. Lo curioso de esta idea es que no está alejada de la realidad: en el mundo andino-amazónico la comida forma parte de una cosmovisión donde todo está animado.

Hay una conexión cariñosa entre los miembros del pacha para el mantenimiento de la armonía en el mundo andino-amazónico. En ese sentido, el acto de consumir un alimento supone tejer un puente de aprendizaje entre nosotros y la naturaleza. La comida al ser personificada, puede transferirnos fuerza vital, avisarnos de alguna desgracia, criarnos y nosotros a ella: “La relación entre el hombre y la comida es interpersonal, se come para hacer aflorar el ánimo del otro, los alimentos se sumergen para develar aptitudes particulares de cada persona, como también el hombre se sumerge en el alimento para adoptar su forma de ser o su ánimo (Machaca, G., 2008, p.87)”. Existe una dimensión sagrada relacionada al bienestar de la colectividad viva, donde la alimentación se comparte con el ser humano, animales, piedras, cerros, dioses en

una danza de reciprocidad y amor.

Puede llegar a ser difícil comprender desde una mente objetiva científica el mundo que el poblador andino-amazónico nos muestra, donde todo es un ser viviente interrelacionado con el ayllu. No obstante, este mundo que ha decidido permanecer y enfrentar desde tiempos antiguos la visión moderna de la vida se manifiesta ahora en muchos aspectos de la cultura peruana, entre ellos, la culinaria. Por ejemplo, el término peruano yapa, el cual hace referencia a una añadidura que te dan luego de haber consumido alguna bebida o alimento. Y que se entiende como un regalo, muestra de aprecio o, en algunos lugares regla, tiene como base una norma moral andina sagrada respecto a la comida y generosidad con ella. En el Manuscrito de Huarochirí, encontramos un relato que revela esto. Una de las deidades andinas, Pariaqaqa, puso a prueba la solidaridad de un ayllu al presentarse como mendigo en una comunidad que estaba celebrando. Se sentó en un extremo esperando que alguien le diera de beber chicha, pero solo un hombre se levantó a convidarle. La deidad le pidió un poco más de esta bebida o la yapa, y esta persona accedió, entonces, enseguida Pariaqaqa le perdonó la vida mientras le comentaba que días después



Almuerzo comunal en comunidad nativa de Naranjal, Lamas
Fotografía: Diana Cortéz Buitrón

ese pueblo desaparecería por la ofensa de no haberle ofrecido nada. Aquí se muestra que la yapa cumple una función moral mediadora entre el dios y los hombres. Esta función, a su vez, está relacionada con una cosmovisión en donde la abundancia conlleva necesariamente a la donación.

Y es que hablamos de una forma de pensar conectada a una naturaleza bondadosa que siempre dona lo que produce, por lo que nunca le debe faltar de comer a nadie y aquel que tiene debe compartir. Además, el mismo acto de cocinar/comer requiere un tiempo ritualístico—siembra, cosecha, preparación del alimento, consumo—el cual simbólicamente se relaciona en cómo se vive la vida en el campo, pues todo está relacionado con el ciclo agrícola-ganadero. Es quizás por esta razón que en Perú, y otros países que aún mantienen vivas sus tradiciones ancestrales agrícolas, se le dedica tanta atención a la comida. Todo requiere tiempo y dedicación, desde el acto de preparar un plato, hasta servirlo y comerlo. En oposición, tenemos en el mundo actual la idea del hombre equiparable a la de una máquina, el cual funciona gracias a determinadas cantidades de nutrientes. Comer se vuelve un acto proporcional a tomar un batido de reemplazo de comidas o un fast food y, si no tienes tiempo, hacerlo apresurado o simplemente no comer. Sin embargo, esto no tiene sentido para muchos de nosotros, pues somos hijos de una tradición donde el alimento tiene vida, se le trata con cariño y se comparte con los seres queridos.

No es solo una función biológica para subsistir, sino un medio de comunicación con el entorno.

IMPORTANCIA DE LA GASTRONOMÍA PERUANA EN EL MUNDO

El éxito internacional de la gastronomía peruana también se ve reflejado en los más grandes restaurantes del mundo, en los que al buscar en sus cartas podemos ver como estos ya no solo incluyen ingredientes oriundos del país como la quinua, ajíes y tubérculos en sus platos, sino que ahora también podemos ver como recetas como el ceviche, causa, tiradito y pisco sour brillan con luz propia.

Finalmente, somos un país moderno que vive inmerso en sus tradiciones ancestrales, donde la culinaria es un acto de amor y crianza con el otro. A pesar de tantos años, no hay una gran distancia entre la manera sagrada de concebir los alimentos que tenían los antiguos pobladores peruanos y nosotros sus descendientes. Aún persisten creencias, rituales y modos de vida donde se revela la misma forma de percibir vivos los alimentos y la empatía con la naturaleza, pues estos no se presentan como objetos que dominamos y usamos para poder vivir, sino más bien como la totalidad de lo animado: hijos, al igual que nosotros, de los dioses.



Espejo Andino

Fotografía: Diana Cortéz Buitrón

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- Depaz Toledo, Z. (2015). La cosmovisión andina en el Manuscrito de Huarochirí. Vicio Perpetuo Vicio Perfecto.
- Grillo Fernández, E. (1996). Caminos Andinos de Siempre. PRATEC, Proyecto Andino de Tecnologías Campesinas.
- Machaca M., Gualberto. (2008). La seguridad alimentaria: Reflexiones en el marco de la cosmovisión andina sobre los alimentos y la alimentación en Volver a la Mesa. Soberanía alimentaria y Cultura de la comida en la América Profunda (pp. 65-90). PRATEC, Proyecto Andino de Tecnologías Campesinas.



Platillos de la feria Gastronomía Viva
Fotografía: Archivo Institucional

Los peruanos y su vínculo con la comida: memoria gastronómica

Rosario Del Pilar Remigio Gaspar

Responsable del Área de Comunicación de la Casa de la Gastronomía Peruana
Magíster en Relaciones Públicas por la Universidad de San Martín de Porres
Licenciada en Comunicación Social por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos



Cierro los ojos y percibo el aroma que envolvía la cocinademamá, sorprendiéndome con mis platillos favoritos: escabeche de pollo, pachamanca a la olla o el lomito saltado (sí, con el diminutivo cariñoso). Me veo de niña sacando las arvejas de sus vainas, tamizando la harina para los kekes que preparaba con ella y mi hermanito. Recuerdo la alegría cuando venían mis abuelitos de Huancavelica y las reuniones familiares para preparar pachamanca a la tierra con toda la familia. Menudo caos que armaban entre todos mis tíos al momento de sacar los tubérculos calientes de la tierra; pero luego, llegaba la calma, sentados todos en la gran mesa, tan atiborrada de comida y bebida (humitas, choclo con queso, chicha de jora o maíz morado) que casi no podía ver a mis primos. Sonríó al recordar esos momentos y me siento afortunada de haber construido, como muchos peruanos, este vínculo con la comida que nos hace evocar a la familia, celebración y seguridad.

Ahora, en el presente ¿Cómo explicamos este vínculo con los peruanos y la comida? ¿Por qué los extranjeros que nos visitan suelen llevarse tan buenos recuerdos de nuestra gastronomía? ¿Por qué parece ser que todos los meses estamos celebrando alguna fecha relacionada a

la gastronomía? Y no es queja. Yo misma, como parte de los 33 millones de peruanos (INEI: 2022), tengo a la comida presente en mi vocabulario diario, en la música, mente y corazón.

Pero, esta gastronomía de la que tanto nos enorgullecemos, ¿está compuesta por ingredientes y técnicas exclusivamente de nuestros ancestros? Claro que no, en la Casa de la Gastronomía Peruana tenemos una visita virtual (www.visitavirtual.cultura.pe) en la que los invitamos a conocer en 5 salas, desde los orígenes preincaicos, pasando por las influencias y variaciones en técnicas culinarias de cada región del país.

Lo cierto es que nuestra gastronomía es una rica diversidad entre insumos originarios, técnicas ancestrales, influencias extranjeras, y adaptaciones. Incluso trascendiendo los estratos económicos,

como indica la especialista culinaria Rosario Olivas en una entrevista para El Comercio (2021):



Patio gastronómico en Ruraq Maki, Ministerio de Cultura
Fotografía: Archivo Institucional

“Tienes una cocina que nace del pueblo y se eleva a las clases sociales más altas, como la china y japonesa; y tienes otra que va de arriba hacia abajo, que es la francesa, alemana e italiana, pero principalmente la francesa.”

Por otro lado, el reciente primer puesto del restaurante peruano Central en el ranking de los 50 mejores restaurantes del mundo (The World's 50 Best:2023), con el chef Virgilio Martínez, enfatiza otro componente vital de nuestra identidad como peruanos y la vinculación con nuestra culinaria: la biodiversidad (Diario Perú 21: 2018):

“La naturaleza para mí, ahorita, es lo más importante. Estar en un país más biodiverso y no darte cuenta que eso puede ser tu mejor fuente de conocimiento, tendría que estar bloqueado para no darme cuenta. (...) tener acceso a productores y productos únicos, espacios naturales bellísimos, es darme cuenta de que no somos un país pobre. El país es riquísimo.”

Para mí, otro factor importante por el cuál se ve al Perú como un destino gastronómico es que se puede comer rico casi en cualquier lugar, desde los restaurantes más caros hasta la carretilla más humilde, la real democracia.

El poder de la gastronomía peruana reside en los peruanos y los vínculos que crea: en la mamá que comparte sus recetas y los hijos que las preparan, en los maestros de escuelas de cocina que enseñan con pasión y en sus alumnos más aplicados, en los

chefs que innovan, en los investigadores culinarios con sus publicaciones, en las señoras que emprenden y han transformado a su cocina en la herramienta para sacar adelante a su familia, en los productores y campesinos que trabajan la tierra y aprenden nuevas técnicas para mejorar sus procesos y entregarnos insumos de calidad, en demasiadas personas dentro de toda la cadena alimentaria y finalmente, en los exigentes comensales, peruanos que dentro y fuera del país hinchamos el pecho cada vez que nuestra gastronomía es homenajeada y que, con nuestro sentido del gusto bien entrenado desde la infancia, no aceptamos nada menos.

Cierro este artículo volviendo a hacer el ejercicio de recordar, es increíble cómo recordamos olores y sabores que nos llevan a momentos específicos de nuestro pasado, ¿cierto? Ahora te invito a ti a cerrar los ojos, ¿cuáles son los platillos que más recuerdas con cariño? ¿A que momentos en tu vida te llevan? ¿Que emociones o personas están ligadas a ese recuerdo? Y quizá la más importante, ¿Como estamos aportando a continuar esta memoria gastronómica en las próximas generaciones? La respuesta y acciones por tomar ante estas cuestiones dependerá de cada uno de nosotros.



GASTRONOMÍA VIVA

CON SABOR A JARANA
MACROREGION NORTE

En nuestra zona norte del Perú, dos elementos esenciales de la cocina nordestina son la calabaza luche y la chicha de jora, acompañados de ajos, limo, amarillo o perú que se utilizan para sazonar singulares carnes como pollo y cabrito.



RURAQ
MAKI

RUZABAY



Recorridos guiados en Ruraq Maki, Ministerio de Cultura
Fotografía: Archivo Institucional

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2022) Perú: 50 años de cambios, desafíos y oportunidades poblacionales. Lima: INEI. Recuperado de: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1852/libro.pdf
- Diario El Comercio (2021) Rosario Olivas Weston: “En épocas virreinales la primera comida del día era el almuerzo a las 9 a.m.” Lima: Grupo El Comercio. Recuperado de: <https://elcomercio.pe/bicentenario/2012-rosario-olivas-weston-en-epocas-virreinales-la-primera-comida-del-dia-era-el-almuerzo-a-las-9-am-posdata-bicentenario-noticia/?ref=ecr>
- Diario Perú 21 (2018) Virgilio Martínez: “La cocina peruana está vibrante”. Lima: Perú 21. Recuperado de: <https://peru21.pe/vida/gastronomia/virgilio-martinez-cocina-peruana-vibrante-417568-noticia/>
- Ministerio de Cultura del Perú (2023) Visita virtual de la Casa de la Gastronomía Peruana. Ingresando al link: <https://visitavirtual.cultura.pe/recorridos/casa-gastronomia-peruana/casa-gastronomia-peruana/index.html>
- 50 Best (2023) The World’s 50 Best. Recuperado de: <https://www.theworlds50best.com/list/1-50>



Presentación de platillo fusión Perú - China
Fotografía: Sara Cauti Zevallos

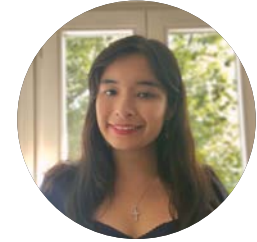
Comida e identidad en el Perú: El chifa

Sara Mariana Cauti Zevallos

Estudiante de antropología y filosofía

Universidad Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg de Alemania

Investigadora sobre las relaciones entre Latinoamérica y Asia



Hoy en día es casi imposible referirse a la identidad peruana sin pensar en la gran tradición culinaria de nuestro país. Nuestra diversidad cultural, nuestras costumbres, los diferentes aspectos de nuestra vida diaria son motivos que expresamos inconscientemente a través de la comida peruana; por lo tanto, nuestra cocina es testigo y resultado de la historia de nuestro país. Pero este devenir rico en fusión e integración no está circunscrito únicamente a los peruanos sino también a otros grupos étnicos que se han integrado a nuestro país a través de los años.

Una de las fusiones culinarias más famosas en la actualidad es indiscutiblemente el chifa. La comunidad china en el Perú es uno de los mayores grupos étnicos de Sudamérica y el barrio Chino de Lima, es hasta la fecha, el único barrio étnico de Perú.

“ **Los orígenes del barrio Chino, también conocido como “Calle Capón”, están ligados a las costumbres de la cocina tradicional china.** ”

La calle Capón está situada al costado del mercado Central, donde cientos de personas venden productos frescos diariamente, desde pescados hasta frutas de temporada.

Estos productos eran ideales para la cocina de los migrantes chinos ya que su cocina se caracteriza por el uso de ingredientes frescos. Por esta razón, se intuye que la cercanía al mercado central fue uno de los factores para que la comunidad china se instalara en esta calle.

De hecho, la comida era un asunto de tal importancia que se cuenta que los primeros grupos de migrantes chinos, quienes tuvieron que trabajar en condiciones inhumanas en los campos de cultivos de las haciendas, estaban abiertos a negociar cuando se trataba de su paga u otras condiciones de trabajo, pero cuando se trataba de la cantidad de arroz que recibirían mensualmente (300 gramos) no había lugar para la discusión.

Sólo después de que se firmara en 1874 el tratado de amistad de Tien Tsin entre Perú y China, los inmigrantes chinos pudieron obtener mejores condiciones de trabajo.



Vista interna de restaurante estilo oriental
Fotografía: Sara Cauti Zevallos

El nombre “Capón” procede de la palabra “capar”, que hace referencia a la acción de castrar cerdos. Por su cercanía al mercado central, los vendedores de carne solían capar a sus cerdos en esa calle. La mayoría de los chinos que se instalaron en esta calle eran cantoneses, por lo que con el tiempo habría surgido el nombre de Capón como combinación entre “capar y Cantón”.

Fue también en estas calles donde se originaron los primeros chifas. *Chi fan* en cantonés significa comer, así que cuando los peruanos pasaban por esta calle oían repetidamente las palabras *chi fan* cerca de los restaurantes chinos, como resultado, se comenzó a referir a los restaurantes de dueños chinos como chifa.

Según Luis Yong, propietario de los Chifas San Joy Lao y sangucherías El Chinito, la difusión de los chifas en Perú ha sido masiva en los últimos años. Hoy en día existen más de 10 mil restaurantes-chifas en el país.

China y Perú son países que presentan muchas diferencias ya sea por aspectos ideológicos o culturales; sin embargo, todas estas diferencias se dejan de lado una vez que la gente se sienta a compartir una mesa a la hora de comer. Ciertamente, esta acción de compartir una comida, significa mucho más que simplemente alimentarse, es un símbolo de confianza y amistad. Por lo tanto, la mezcla de la comida peruana y china no sólo significa innovación culinaria, sino también la integración de ideas de diferentes culturas.

Es la prueba del mutuo entendimiento de dos pueblos

tan diferentes como el chino y el peruano. En ese sentido, el Chifa ya no es comida tradicional china en su totalidad, sino una mezcla del espíritu tradicional de los platos que los primeros inmigrantes chinos enseñaron a sus hijos y a los peruanos, platos que han pasado de generación en generación, recreándose permanentemente. Estos platos no han permanecido inalterados desde su creación, sino que cambian e innovan constantemente de acuerdo a la demanda de los clientes. Como ejemplo, el Chijaukay (*chijau* es el nombre de la salsa y *Kay* o *Gai* significa pollo en cantonés) que se ha reinventado en el chifa San Joy Lao como Chijaucuy (*cuy* en vez de pollo).

A través de la comida que preparamos y comemos no sólo nos expresamos como individuos, sino también nuestra identidad como grupo. Esta fusión cultural se basa en la comprensión mutua de ideas o incluso valores, que se transmiten gracias a la constante interacción y confianza que se crea entre las personas: el Chifa es una deliciosa prueba de ello.



Entrada a Barrio Chino
Fotografía: Sara Cauti Zevallos

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- Fischler, Claude. (1988). Food, Self and Identity. Social Science Information/sur les sciences sociales. 27. 275-292. 10.1177/053901888027002005.
- Flores, E. (2006, May 26). Gastronomía Peruana: Singular expresión de la identidad cultural. Memorias del zorro rojo El blog de Richard Leonardo Loayza. Recuperado de: <http://blog.pucp.edu.pe/blog/latravesiadelfantasma/2009/05/07/gastronomia-peruana-singular-expresion-de-la-identidad-cultural/>
- Sibal, V. (2020, September 9). Food: Identity of culture and religion. WATHI. Recuperado de: <https://www.wathi.org/food-identity-of-culture-and-religion-researchgate/>
- Weston, R. O. (1996). Cultura, Identidad y cocina en el Perú: Seminario Arte, cultura e identidad sobre la Mesa, organizado en Lima del 8 al 12 de Noviembre de 1992. Universidad San Martín De Porres .
- Zhou, V. (2017, June 12). Hong Kong's dried seafood street demystified. South China Morning Post. Recuperado de: <https://www.scmp.com/lifestyle/food-drink/article/2088882/hong-kongs-dried-seafood-street-demystified-smells-what-sells>



Muestra de gastronomía de la Selva
Fotografía: Pedro Leon Barrueta

El Perú, ¿potencia gastronómica?

Pedro Leonardo Leon Barrueta

Estudiante de Gastronomía y Gestión Empresarial

Universidad Le Cordon Bleu



El Perú con su gran historia, diversas culturas y paisajes indescritibles ha comenzado a afirmarse como una verdadera fuerza gastronómica en el mundo. La cocina peruana es reconocida internacionalmente por su combinación única de sabores, ingredientes locales y métodos de cocina innovadores. A lo largo de los años, nuestro país se ha posicionado exitosamente en la gastronomía mundial.

La fusión única de culturas del Perú ha influido mucho en su cocina. La historia del país se caracteriza por una mezcla de culturas aborígen, latinoamericana, africana y asiática, lo que ha creado una riqueza gastronómica sin igual. Esta fusión se puede ver en platos icónicos como el ceviche, que combina influencias locales con técnicas de escabeche y limones traídos por los españoles.

Otro factor importante en el ascenso del Perú a la potencia gastronómica es el talento y la creatividad de sus chefs.

En los últimos años, la escena gastronómica peruana ha experimentado un auge impresionante. Talentosos chefs

peruanos han logrado reconocimiento internacional con estrellas Michelin y premios. Estos profesionales culinarios llevan la cocina peruana a nuevas alturas, ofreciendo platos exquisitos y técnicas de cocina de vanguardia sin perder la esencia de la tradición.

Por ello, es correcto afirmar que la cocina peruana ha tenido un gran impacto en la economía del país. Los restaurantes peruanos, tanto locales como internacionales, han experimentado un crecimiento significativo.

Perú se ha consolidado como una potencia gastronómica de renombre mundial. Rica y variada, la cocina peruana ha desarrollado una reputación por sus sabores, influencias culturales y el uso de ingredientes locales únicos. El estatus de Perú como potencia gastronómica se sustenta en varias razones:

1. Diferentes ingredientes: Perú es un país rico en biodiversidad, lo que significa que tiene muchos ingredientes naturales diferentes. Desde la costa rica en pescados y mariscos frescos hasta la sierra y la selva ricas en frutas exóticas, tubérculos y carnes silvestres, Perú ofrece una amplia gama de ingredientes para cocinar.



Presentación a la parrilla de la Selva
Fotografía: Pedro Leon Barrueta

2. Fusión cultural:

La cocina peruana es el resultado de una interesante fusión de diferentes influencias culturales a lo largo de su historia. Desde antiguos pueblos indígenas como los Incas hasta los españoles y la posterior llegada de influencias africanas, asiáticas y europeas, la cocina peruana incorpora elementos y técnicas culinarias de diversas culturas.

Esta fusión crea una identidad culinaria única y dinámica donde los platos combinan ingredientes locales con técnicas y especias de diferentes tradiciones.

3. Reconocimiento internacional: La gastronomía peruana ha logrado reconocimiento internacional. Fue elogiada por críticos y expertos en gastronomía, y los chefs peruanos alcanzaron fama mundial. En los últimos años, los restaurantes peruanos han ganado prestigiosos premios y la cocina peruana ha ganado protagonismo en las principales listas y rankings gastronómicos. Además, la incorporación de platos peruanos a los menús de restaurantes de todo el mundo significó mucho. La cocina peruana ha llamado la atención de los comensales internacionales por su originalidad, sabores atrevidos y presentación artística. El ceviche, la causa limeña, el lomo saltado, el ají de gallina y las papas a la huancaína son solo algunos ejemplos de platos peruanos que han conquistado el paladar internacional.

4. Diversidad geográfica: Perú es un país de gran diversidad geográfica, y cada región tiene su propia cocina única. Desde la costa, dominada por los mariscos frescos, hasta la sierra, dominada por los tubérculos como la pachamanca, pasando por la selva, con ingredientes de la Amazonía como el camu camu y la yuca, la cocina peruana ofrece una diversidad única en cada región, sabor y plato. La diversidad geográfica de la cocina peruana ofrece a los visitantes una rica experiencia culinaria que les permite explorar la riqueza cultural y gastronómica de cada región. La diversidad regional de la cocina peruana ofrece una experiencia culinaria única y emocionante, desde los sabores picantes y picantes de la comida criolla limeña, hasta los deliciosos anticuchos de las calles de Cusco y las frutas exóticas de la Amazonía en Iquitos.

5. Experiencia gastronómica única: Perú ofrece a los visitantes una amplia gama de experiencias gastronómicas únicas. Además de disfrutar platos tradicionales en reconocidos restaurantes, los turistas también tienen la oportunidad de participar en clases de cocina, recorridos gastronómicos y visitas a mercados locales. Estos eventos les permiten conocer de primera mano los ingredientes, técnicas y tradiciones culinarias peruanas.

En resumen, Perú se destaca como una potencia culinaria con la diversidad de ingredientes, la fusión de culturas, la popularidad internacional, la diversidad regional y las experiencias culinarias únicas que ofrece a sus visitantes. La gastronomía peruana se ha convertido en un gran atractivo para los viajeros que



Arte en el café peruano
Fotografía: Pedro Leon Barrueta

buscan deleitar su paladar y descubrir la rica cultura de este fascinante país.

El comienzo de mi historia con la gastronomía se remonta a mi niñez, cuando veía cocinar a mi padre y notaba como toda la familia se reunía solo para probar lo que él cocinaba, en ese momento quise sentir lo mismo que sentía él, ese poder para hacer que otros sean felices con algo tan hermoso como la cocina, el poder de unir a todos con sabores y texturas.

Pero uno siempre tiene más por aprender, uno nunca lo conocerá todo, así que luego de aprender todo lo que mi padre pudo enseñarme y de lo cotidiano de mi natal Huánuco, me dispuse a ir a la capital para aprender lo que aún me faltaba por conocer en la Universidad Le Cordon Bleu Lima-Perú.

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- Mendoza, L. (2021) La gastronomía peruana y su aporte para el mundo. Caso práctico. (Monografía de Pregrado). Lima: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.f



Cocina en olla de barro
Fotografía: Alfonso Zavala - PROMPERÚ

MÉXICO

La palabra es: Huarique

María Isabel Ramos Abascal

Investigadora Gastronómica en la Universidad Anáhuac México
Representante en México de la Global Wine Tourism Organisation
Doctorado en Turismo de la Universidad Antonio de Nebrija, España



Perú, tiene una particularidad excepcional, es uno de esos lugares al que se puede visitar por primera vez muchas veces; un bucle de saberes donde en cada ocasión ofrece algo distinto, algo así como un vértigo cultural y, aunque los escenarios siguen siendo los mismos o casi los mismos, cada aproximación ofrece una experiencia distinta; por tanto, Perú es infinito.

El reto para el visitante es administrar su tiempo, no perder un minuto, dormir por tanto sería un lujo que habrá que acotar al mínimo, en cambio otra necesidad básica del ser humano se convierte en la oportunidad perfecta para entender el crisol de culturas que dan alma a este territorio, comer se ha convertido en una de las actividades más valoradas para quienes hemos tenido el privilegio de hacer un periplo por Perú.

Las mesas peruanas, así en plural porque el territorio de este país es tan diverso en climas, rico en ingredientes y vasto en linajes, que dan principio y refugio a varias gastronomías cuentan una versión propia del país, juntas dan sentido a una de las historias más emocionantes del mundo y explican el origen de muchos de los alimentos que hoy se consideran universales.

Si bien la oferta gastronómica que se presenta al turista es amplia y atractiva, hay mucho todavía bajo el mantel. Hace poco me hice de una estrategia infalible para que un extranjero como yo logre encontrar tesoros culinarios celados, aquellos reservados para quienes de boca en boca se comparten la noticia de algún lugar que, una vez saboreado se convierte en referencia, un templo efímero que probablemente pronto salga del anonimato para engruesar la lista de imperdibles para el viajero gastronómico.

La táctica es sencilla, consiste en tan solo dos pasos. El primero es imprescindible: hágase usted de una amistad peruana. Esto es muy fácil pues la personalidad de los nacionales es abierta, franca y social. Cuando tenga usted la suerte de tener esa compañía, sin temor a equivocarme le aseguro que esa persona sabe comer, y sabe comer bien.

“ Los peruanos lo han hecho por milenios, han dominado el arte de transformar los ingredientes más sencillos en manjares insólitos a través de sofisticadas técnicas, repetidas por generaciones hasta lograr sabores perfectos. ”



Seco de res con frejoles
Fotografía: Pilar Olivares - PROMPERÚ

El segundo paso depende únicamente de su capacidad de escucha y algo de paciencia. Es muy probable que su amistad lo introduzca a un grupo con lo cual su círculo social se ampliará y podrá sostener conversaciones cotidianas. Durante estas charlas usted debe permanecer alerta. Hay una voz, poco conocida fuera de Perú, es un vocablo que delata un lugar escondido, secreto, donde ya ha ido alguien y que después de comer ahí comparte la recomendación entre sus más cercanos, un lugar que aunque público es discreto. La palabra es: Huarique, también se escribe warique o guarique.

A ciencia cierta, como es común en culturas ancestrales e infinitas, no se sabe el origen de esta palabra, las teorías son varias y todas son posibles. En una revisión rápida encontramos que hace más de medio siglo, Vargas Ugarte publica un artículo sobre peruanismos en donde guarique o huarique se da como sinónimo de guarida, cubil o lugar secreto Vargas Ugarte (1946:168). Más reciente la propuesta de Marcos Matos destaca que a estos lugares se llega encaminado por un conocedor y son espacios ajenos al turismo (Academia Peruana de la Lengua S/F).

Para la prestigiosa lingüista Martha Hildebrandt (2010) la etimología de la palabra es quechua y se compone de dos vocablos Wa y Rocqro, que se podrían interpretar como desconocido y guiso respectivamente. Si bien el secreto es algo que evidencia cierta irregularidad legal o moral, queda aclarado que la naturaleza privadísima de los huariques responde a un asunto más encaminado al apetito que al crimen.

Igualmente, observamos que las palabras que forman parte de la jerga están relacionadas precisamente con elementos del crimen y el hampa (coete, fierro, chaveta, entre otros), existiendo ciertas excepciones cuando se utiliza jerga para denominar a elementos que no están relacionados directamente con la sociedad del mal vivir (chupódromo, chela, huarique, jama, entre otros). (Murillo Chavez y Castillo Mendoza, 2014 p. 258).

Porque comer bien jamás podrá ser parte del mal vivir, sino todo lo contrario; en todo caso la necesidad de discreción responde a que la buena comida no puede ser ni masiva, ni estandarizada. Por tanto los huariques son fugaces, desaparecen del imaginario en cuanto su secrecía se pierde. La recomendación es clara, conocer de un huarique es una responsabilidad, un privilegio, una confianza a la que se corresponde con el silencio absoluto, por lo cual y espero me comprendan me es imposible delatar en estas líneas los lugares fantásticos en donde esta mexicana ha comido en Perú, pero deseo que las indicaciones brindadas le lleven a lugares deliciosos.



Picantería peruana

Fotografía: Inés Menacho - PROMPERÚ

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- Academia Peruana de la Lengua. (S/F). Palabra del día, Huarique. Marcos Matos. <https://apl.org.pe/palabra-del-dia/huarique/>
- Hildebrant, M. (2010) La palabra “Warique” en la voz de Martha Hildebrant y Raúl Vargas [Mensaje de un blog]. Recuperado de: <http://www.nutricionyrecetas.com/andino/warique.htm>
- Murillo, J.; Palacios, M. (2014). Se venden tabas, micas, chelas y puchos: sobre las Jergas y/o Peruanismos como Signos Distintivos. Diálogo con la Jurisprudencia. Vol. 187
- Vargas, R. (1946). Glosario de peruanismos. Revista de la Universidad Católica de Perú. 2 (XVI), 151 – 179.



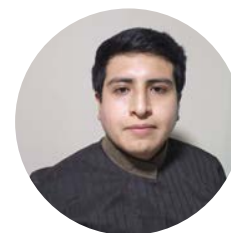
Presentación de platillos en Junín
Fotografía: Jonathan Paúl Flores

El alwish lulo y el mestizaje culinario en la sierra central

Jonathan Paúl Flores Medrano

Técnico en gastronomía y arte culinario por el Instituto Continental

Docente en Gastronomía



Cuando se habla de la gastronomía regional del Valle del Mantaro es usual referirse a la biodiversidad que comprende los insumos utilizados en sus variadas preparaciones; así su cocina se ve caracterizada por el entorno y la utilización de estos insumos. Según Machicao (2013), la Gastronomía del Valle del Mantaro se divide en dos tipos: la cocina tradicional preparada con insumos netos del valle con gran arraigo costumbrista y que es heredada de padres a hijos; y la cocina mixta que resulta de la influencia española.

El cronista Huamán Poma señala que la antigua población Huanca, asentada en el valle, tenía como sustento a la agricultura y ganadería y se alimentaba de papas, maíz, ajíes, carnes de llama, venado, vizcachas y perdices como parte de su dieta; también los españoles tuvieron contacto con los pobladores a los cuales les daban semillas de alimentos para cultivarlos y alimentar a las caravanas españolas en su paso hacia el Cusco en 1534 (Orbe, 2007).

Los españoles realizaron aportes culinarios tales como el uso de aderezos en sus comidas, métodos de

cocción como las frituras y guisados e insumos como la carne de cerdo, vacuno, cordero, arvejas, col, etc. Muchos de ellos siendo consumidos hasta la actualidad pero a través de la evolución histórica y social van quedando en el desconocimiento. Por ello es necesario hablar oportunamente del Alwish lulo, plato con expresión del mestizaje culinario y con la tradición perenne en esta parte del país.

DESCRIPCIÓN DEL ALWISH LULO Y REFERENCIA HISTÓRICA

El alwish lulo (arveja partida en español) es un guiso preparado principalmente con arvejas amarillas y secas, a las cuales se le agrega un aderezo con ají panca, carne de cerdo, carán (piel de cerdo), papas y col. Según la tradición debe cocinarse en una olla de barro y a fuego bajo durante 7 a 8 horas para obtener su sabor característico.

Es común el consumo de este plato entre los pobladores de los diversos distritos y anexos del Valle del Mantaro, durante sus jornadas de trabajo.



Presentación de platillos en Junín
Fotografía: Jonathan Paúl Flores

También es considerado un pocte o pogte ya que Pulgar Vidal lo define como un guiso preparado a base de habas o arvejas a los cuales se les puede agregar papas cocidas, queso y huevo, siendo que ambas definiciones describen al preparado de arvejas (Zapata, 2009).

Esta preparación manifiesta la influencia española por los ingredientes que contiene, también el aspecto regional por lo costumbrista y tradicional ya que generalmente es preparado para las fiestas patronales y ferias del Valle del Mantaro, donde las mujeres son las encargadas de realizar el aderezo y guisado mezclando los ingredientes con un meticuloso orden en la preparación.

Existe una mención importante sobre este plato en el recetario Copia de comidas para el uso de la señorita Isabel Gertrudis Alfaro, fechado en Huancayo en el año 1897, según Zapata (2019), la receta Pocte de Arvejas incluida en este recetario contiene los ingredientes mencionados anteriormente siendo documentada por primera vez.

Este caldo tradicional proveniente de las zonas También Gutarra (2006) menciona en su libro “Gastronomía y turismo en el Valle del Mantaro” que el Alwish lulo es un plato de gran aporte nutritivo entre los campesinos que lo consumen; y luego Machicao (2013), hace referencia al Alwish lulo o Awish pogte en su libro “Junín, saborear y cantar en el valle del Mantaro” donde las arvejas cosechadas entre los meses de enero y febrero son secadas para conservarlas y utilizarlas durante el año en la comida familiar.

INGREDIENTES DEL ALWISH LULO

- Arveja amarilla
- Col en trozos
- Cebolla roja picada finamente
- Ajos machacados
- Aceite vegetal o manteca de cerdo
- Pasta de ají panca o colorado
- Papa blanca pelada
- Carán de cerdo
- Carne de cerdo en trozos
- Perejil picado

PREPARACIÓN

Previamente dejar las arvejas en remojo una noche anterior. En una olla de barro y a las brasas de la leña, calentar el aceite o derretir la manteca de cerdo para realizar un aderezo con cebollas y ajos. Luego, agregar la pasta de ají panca y pisca de sal, dejar cocer aproximadamente 45 minutos. Incorporar el carán y la carne de cerdo y posteriormente las arvejas para dejar cocer hasta ablandarlas; a media cocción de estas, adicionar las papas en trozos y al finalizar agregar la col, rectificar el punto de sal y espolvorear perejil picado.

Es importante señalar que debemos revalorar los platos de la cocina regional del Valle del Mantaro ya que ello significa que esta gastronomía está debilitada y poco va quedando en el olvido por la falta de importancia a la tradición culinaria y las nuevas tendencias externas que son muy dominantes. Por ello, se concluye que la cocina del Valle del Mantaro, y platos como el Alwish



Presentación de platillos en Junín
Fotografía: Jonathan Paúl Flores

lulo, poseen prácticas y saberes que forman parte del patrimonio cultural inmaterial de nuestro país que deben mantenerse vigente a través de los años.

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- Espinoza, W. (1963). La Huaranga y reducción de Huancayo: tres documentos inéditos de 1571 para la etnohistoria del Perú. Lima, Perú. Revista del museo de la nación tomo XXXII, 8–17.
- Gutarra, J. (2006). Gastronomía y turismo en el valle del Mantaro. (1ª edición). Lima, Perú. Fondo editorial de la Universidad San Martín de Porres.
- Machicao, F. (2006). Junín, saborear y cantar en el valle del Mantaro. (1ª edición). Lima, Perú Fondo editorial de la Universidad San Martín de Porres.
- Zapata, S. (2009). Diccionario de gastronomía peruana tradicional. (2ª edición). Lima, Perú Fondo editorial de la Universidad San Martín de Porres.
- Andesur, C. (2017). Entre la tradición y la modernidad. (1ª edición). Huancayo, Perú. EMCINA Editorial.



Pintura rupestre, Toquepala

Fuente: Marisa Mujica. Libro 10 000 años de pintura

Técnicas de conservación de alimentos en el antiguo Perú

Fernando Gonzales Medrano

Biólogo de la Universidad Agraria La Molina

Gerente de Operaciones en Grupo LIDERA y Master Alimentarista e Gastrónomo por la Scuola Superiore Mediterranea Di Formazione Ai Servizi Per Il Turismo, Italia



Los registros de pinturas rupestres más antiguos del Perú nos remontan al periodo geológico cuaternario, entre el pleistoceno tardío y final, fechados entre los 21,000 a. C. y 14,000 a. C., específicamente a la cueva de Piquimachay en el distrito de Pacaycasa, ubicado en la provincia de Huamanga, Ayacucho. Estos grabados nos hablan de las habilidades de los primeros habitantes del Perú como recolectores tanto de plantas como de raíces, y su destreza como cazadores de animales.

Es en este mismo lugar que se encontraron instrumentos aparentemente destinados a la preparación de alimentos (Lumbreras, 2010). Con el tiempo, su movilización les permitió seguir el camino hacia los roquedales de las costas peruanas, donde se encontraron con el deleite de productos como choros, ostras y abalones que promovieron su asentamiento en zonas aledañas a las desembocaduras de los ríos, como lo confirma los hallazgos de redes, de pesca elaboradas con cactus y pieles de vicuña y guanaco en las pampas de Santo Domingo, Península de Paracas, Ica; como también se encuentran en Chilca, Lima; los cuales pertenecen al periodo Arcaico Temprano, entre el periodo de 6000 a. C. – 4,000 a. C. (Paz, 2015).

Según Horkheimer (2004), la alimentación en el antiguo Perú incluía 44 plantas domésticas que son comestibles o proporcionan tubérculos. Entre los principales alimentos encontramos el maíz, la quinua, el frijol, el maní, el tarwi, la yuca, la papa, el camote, entre otros. Estos alimentos han sido representados en huacos, dentro de cerámicas, en vasos como el tumbo en Paracas necrópolis e incluso han sido encontrados al interior de tumbas, puestas para disposición de los muertos.

Los antiguos pobladores del Perú, antes de usar recipientes metálicos o de arcilla, cocinaban los alimentos sobre piedras calientes o al fuego vivo, técnica que hasta hoy se observa en la preparación de la pachamanca.

Posteriormente, ante la necesidad de alimentar a sus familias, atender a grupos humanos mayores o prepararse para tiempos de escasez, aplicaron una serie de técnicas de conservación de alimentos.

La primera es la deshidratación, técnica utilizada para la elaboración del chuño, donde la papa es escogida y



Producción de tunta o chuño

Fuente: INDECOPI. Norma Técnica Peruana. Papa deshidratada

esparcida en lugares de fuertes heladas entre capas de paja cortada, aplicándoles rociados de agua hasta lograr su congelación. El pisado de las papas es la siguiente etapa, diseñada para retirar el agua acumulada para finalmente frotarlas para descascararlas, pudiendo estas conservarse hasta por 20 años.

La segunda técnica utilizada por los antiguos peruanos es la salazón, con la que el alimento es deshidratado mediante la sal y expuesto al sol. La carne proveniente de animales como la llama o el venado se disponía en trozos delgados, posteriormente se le aplicaba la sal por ambos lados y se dejaba al sol hasta que se ponía seca y dura. Esta técnica es utilizada hasta el día de hoy para la elaboración del charqui, llamado así cuando la carne es deshuesada y la elaboración de chalonga, llamado así cuando la carne contiene huesos. El éxito de esta técnica radica en que el charqui tiene de 44 a 45% menos agua y un contenido de sal que, en comparación con la carne fresca, puede llegar a un 15%, lo que dificulta el crecimiento de microorganismos (Ayala, 2018).

La tercera es el tostado, proceso por el cual los cereales y legumbres eran tostados al fuego con la finalidad de reducir su volumen. Así mismo, el uso de la molienda hasta su reducción a harinas era otra importante manera de conservar los alimentos.

Finalmente, la obtención de líquidos estables como la chicha de jora, bebida producida por la fermentación del maíz; cuya historia indica que, durante el mandato del inca Túpac Yupanqui, las lluvias se colaron en los centros de acopio de maíz, provocando la germinación

de los granos contenidos y produciéndose la malta de maíz, aunque en ese momento se pensó que ese líquido era un desperdicio, alguna persona confiada, curiosa o sedienta, terminó probándolo, conociendo así los efectos refrescantes y embriagantes de esta bebida que terminó siendo protagonista de diferentes momentos rituales del imperio incaico (Florio, 2019)



Charqui o carne deshidratada
Fuente: Plataforma rumbosdelperu.com

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- Banco Mundial. (22 de julio de 2020). Banco Mundial: Infografía. Obtenido de Infografía: Migrantes y Refugiados Venezolanos en El Perú: El Impacto de la Crisis de la Covid-19 (#Coronavirus): <https://www.bancomundial.org/es/news/infographic/2020/07/22/infografia-migrantes-y-refugiados-venezolanos-en-el-peru-el-impacto-de-la-crisis-de-la-covid-19-coronavirus>
- Massanés, T. (30 de septiembre de 2018). La Vanguardia: Opinión. Obtenido de La cocina, una de las bellas artes: <https://www.lavanguardia.com/comer/opinion/20180930/452064596062/cocina-arte-toni-massanes.html>
- Mesalles, N. (21 de octubre de 2013). Apetito en línea. Obtenido de Peruanizar lo universal, universalizar lo peruano: <https://apetitoenlinea.com/acurio/>
- Pari, W. (18 de agosto de 2019). La República: Sociedad. Obtenido de Migrantes peruanos en Chile se integran gracias a sabores y olores de la gastronomía: <https://larepublica.pe/sociedad/2019/08/18/migrante-peruano-en-chile-se-integra-gracias-a-sabores-y-olores-de-la-gastronomia/>
- Peru.travel. (15 de junio de 2020). Perú Travel: +Perú. Obtenido de Pisco sour: historia y preparación del majestuoso coctel peruano: <https://www.peru.travel/pe/masperu/pisco-sour-historia-y-preparacion-del-majestuoso-coctel-peruano>



Feria Gastronomía Viva
Fotografía: Archivo institucional

El chuño: Un regalo andino

Alessandra Lescano Minaya

Directora de Educación y Cultura del Patronato Gastronómico del Perú
Maestría en Nutrición y Dietética en la Universidad Femenina del Sagrado Corazón (UNIFE)
Docente en el Instituto Gastronómico DGallia



En el pueblo andino de Llachón, ubicado en la región de Puno en Perú, un grupo de mujeres se dedica a preservar las tradiciones culinarias ancestrales.

Juana, una mujer sabia y respetada en la comunidad, lidera este grupo con pasión y conocimiento para lograr un alimento que podrá ser utilizado a lo largo de todo el año: el chuño.

En los meses más fríos, las mujeres se reúnen con ella para recolectar las papas adecuadas para empezar este proceso. Ellas conocen las variedades locales ideales para ello, como la papa waych'a y la papa amarga. Aprovechan las bajas temperaturas y las noches heladas para dejar las papas al aire libre, donde se congelan gradualmente.

Durante varias semanas, las mujeres de Llachón se encargan de cuidar sus papitas congeladas, protegiéndolas de los cambios de temperatura y de animales como las llamas y las alpacas, que tan sólo por curiosidad, podrían intentar comerlas. Luego, con paciencia, las papas son descongeladas lentamente, permitiendo que recuperen su consistencia original,

proceso fundamental para obtener un chuño de calidad.

Después de la descongelación, las papas se extienden en grandes mallas y se dejan secar al sol. Este proceso de secado puede durar varias semanas, dependiendo de la intensidad del sol y del clima de la zona.

Finalmente, el chuño está listo para ser utilizado. Las mujeres celebran su éxito con una fiesta especial, donde comparten deliciosas comidas preparadas a base de chuño como calditos y chupes.

A través de generaciones, el pueblo de Llachón ha mantenido viva la tradición del chuño. Cada año, las mujeres continúan reuniéndose para elaborarlo, transmitiendo su conocimiento y habilidades a las nuevas generaciones.

Todo ello podríamos resumirlo en una corta oración



Experiencias sensoriales en Feria Gastronomía Viva en Ruraq Maki

Fotografía: Archivo institucional

en quechua “Ñawiwán, kawsaywan, chuñonaykiwan” (Con los ojos, con la vida, con el chuño) como recordatorio de la importancia de valorar y preservar las prácticas culturales que enriquecen la identidad de un pueblo, nuestro pueblo.

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- Mendoza, R. (2018). Papas peruanas: Historia y diversidad. Lima, Perú: Ediciones Cultura Andina.
- Flores, A. (2019). Papas nativas del Perú: Conservación y valor nutricional. Cusco, Perú: Editorial InkaNativa.
- Gómez, L. (2020). Chuño: Proceso de producción y su importancia en la gastronomía andina. Arequipa, Perú: Ediciones Gastronómicas Peruanas.
- Cáceres, J. R. (2017). El cultivo de la papa en el antiguo Perú. *Journal of Andean Archaeology*.
- Quispe, P., & Mamani, R. (2020). Importancia del chuño en la seguridad alimentaria de las comunidades altoandinas. *Revista de Desarrollo Sostenible*.

AGRADECIMIENTOS

Edith Yliana Fernández Alarcón
Nora Infante de Zárate
Virginio Benites Robles
Wilmer De la Cruz Yovera
Yleana Ysabel Quiroz Quiñonez
Luis Pillco Aymar “El guardián de la Casa-Museo”

Setiembre, 2023.

Quinta edición de la Revista de
La Casa de la Gastronomía Peruana



Lima - Perú



Av. Javier Prado 2465, San Borja, Lima - Perú
www.cultura.gob.pe

