PERÚ | Ministerio de Cultura

Casa de la Gastronomía Peruana

REVISTA

AÑO 2025 - n.° 8

Exhibición de preparación de la pachamanca| Fotografía: archivo institucional

La Última Cena. Óleo sobre lienzo. Escuela Cusqueña, S. XVIII| Fotografía: archivo institucional

PERÚ | Ministerio de Cultura

Fabricio Alfredo Valencia Gibaja
Ministro de Cultura

Moira Rosa Novoa Silva
Viceministra de Patrimonio Cultural e Industrias Culturales

Yanny Betsy Villalobos Corrales
Directora de la Dirección General de Museos

Revista de la Casa de la Gastronomía Peruana
©Ministerio de Cultura
Av. Javier Prado Este n.º 2465, San Borja,
Lima - Perú. Teléfono: (511) 618 9393
www.gob.pe/cultura

Directora
Patricia Champa Huamalíes

Editora
Rosario Remigio Gaspar

Diseño editorial
Bianca Elizabeth Vásquez Mudarra

Comité asesor
Zoila Felix Povis
Katherine Eva Alcántara Contreras

Portada
Katherine Eva Alcántara Contreras

CONTENIDO

PRESENTACIÓN _____ 4
EDITORIAL _____ 6
NUESTRAS ACTIVIDADES ____ 10

ESCRITORES ____ 17

JONATHAN PAÚL FLORES MEDRANO ____19
Historia alimentaria del antiguo poblador del Valle del Mantaro

PEDRO SAÚL CASTILLO CAYCHO ____25
En busca de la dulce memoria limeña

CIELO CELESTE MONTERO BELLEZA ____31
La gastronomía peruana: análisis de su participación en las festividades y su influencia en la identidad cultural

SARAI ELI LANDA ROJAS Y
VICTOR RAÚL GÁLVEZ BARRERA ____ 37
Uso de jabón natural en el proceso de higiene en los servicios de comida

DENISSE VILLAORDUÑA TARAZONA ____ 43
¿Quién sería yo sin la comida?

DENISE SAMANIEGO MONTEFERRARIO ____ 47
La gastronomía peruana y el impacto en mi vida personal

VIRGINIA CARLA CARRILLO ALEGRE ____ 51
Mi historia de navidad a través de una rosca navideña

WENDY JEANETTE VERA TAPIA ____ 54
Poema conmemorativo por el Día Internacional de la Mujer

PRESENTACIÓN

Presentamos el octavo 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.

Las opiniones expresadas por los autores son de su exclusiva responsabilidad y no reflejan necesariamente la opinión del Comité de esta revista. 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.

La Casa de la Gastronomía Peruana

Esculturas de tradiciones culinarias | Fotografía: archivo institucional

EDITORIAL

Casa de la Gastronomía Peruana

Casa de la Gastronomía Peruana

www.visitavirtual.cultura.pe

La Casa de la Gastronomía Peruana cumple 14 años de fundación, nos caracteriza el constante trabajo con las comunidades vecinas y regionales, así como también con las comunidades académicas que narran sus vivencias e investigaciones en este espacio literario.

Como peruanos orgullosos de nuestra gastronomía presentamos desde Junín a Jonathan Paúl Flores Medrano y su "Historia alimentaria del antiguo poblador del valle del mantaro", luego viajaremos a Lima con Pedro Saúl Castillo Caycho "En busca de la dulce memoria limeña"; seguidamente contrastamos "La gastronomía peruana: análisis de su participación en las festividades y su influencia en la identidad cultural" con Cielo Celeste Montero Belleza. Por otro lado, gracias a la investigación de los especialistas Sarai Eli Landa Rojas y Victor Raúl Gálvez Barrera conoceremos el "Uso de jabón natural en el proceso de higiene en los servicios de comida" muy importante para el desarrollo de nuestra gastronomía, por lo que nuestras portadoras de patrimonio cultural inmaterial de la feria Gastronomía viva participaron del Programa de Manipulación de Alimentos - BPM.

Asimismo, conoceremos historias de vida como "¿Quién sería yo sin la comida?" en las redes sociales de Denisse Villaorduña Tarazona, desde Junín "La gastronomía peruana y el impacto en mi vida personal" de Denise Samaniego Monteferrario, y "Mi historia de navidad a través de una rosca navideña" a cargo de la reconocida chef y docente Virginia Carla Carrillo Alegre.

Finalizamos con el poema de Wendy Vera, nuestra querida gestora cultura y coordinadora de actividades, quien con su pasión y entrega dejó huella en nuestros corazones. Recordada por su gran amor por las prácticas culturales tradicionales de nuestro país.

En el mes de la mujer y de nuestro aniversario, le dedicamos esta edición con la promesa de continuar su legado de rescatar, salvaguardar y difundir nuestro patrimonio.
¡A leer y compartir!

Patricia Champa Huamalíes
Directora

Guía - Ayuda recorrido virtual

¡Visita el museo desde la comodidad de tu hogar!

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
- Aceder 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 las comunidades en la valoración del patrimonio cultural inmaterial a través de la investigación, conservación y difusión de los saberes gastronómicos del Perú. Promoviendo la ciudadanía intercultural, la integración social, la sostenibilidad y la protección del medio ambiente.

CONÓCENOS

Casa de la Gastronomía Peruana - Sala "De Inga y de Mandinga"| Fotografía: archivo institucional

Conéctate con la Casa de la Gastronomía Peruana

Videocharla: Sabores asháninkas

04 de agosto 2024

Videocharla a cargo de Mercedes Pascual Campos, de la Comunidad Nativa San Miguel – Centro Marankiari, quien nos explicó la forma ancestral de la elaboración de este platillo, que es parte de la identidad de nuestra comunidad indígena asháninka.

El rol de la mujer indígena en la Independencia del Perú

01 de setiembre 2024

A cargo de Rosmery Alvarado, historiadora, que nos habló, en el marco de las celebraciones por el Día Internacional de la Mujer Indígena, de la función fundamental de las mujeres en el proceso independentista, mostrando una mirada desde la gastronomía.

Lanzamiento 7.ª ed. de nuestra revista institucional

30 de setiembre 2024

Presentamos una nueva edición de su Revista Virtual, la cual busca difundir actividades relacionadas a nuestras tradiciones gastronómicas, el cuidado del patrimonio cultural y el fortalecimiento de los derechos culturales de la población.

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

@casa.gastronomia.peruana

Conéctate con la Casa de la Gastronomía Peruana

Chef en el Perú, el presente y futuro de nuestra gastronomía

20 de octubre 2024

Un conversatorio a cargo de la Chef Virginia Carrillo, el Chef Rubén Mendoza y los estudiantes del Instituto Perú Católica, quienes nos hablaron sobre el éxito de nuestra gastronomía y el legado culinario que estamos dejando a las nuevas generaciones.

Videocharla Mestizaje culinario: el chaufa, una historia corta

01 de diciembre 2024

En el marco de las celebraciones por el Día Internacional del Migrante, Leonardo Romero Orozco, voluntario y guía oficial de turismo; presentó esta videocharla donde nos contó la historia que envuelve a este peculiar platillo conocido por todos los peruanos.

La sazón de Lima: historia y tradición culinaria

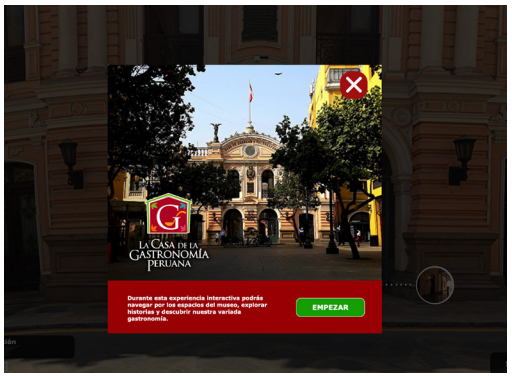
05 de enero 2024

A cargo de Andres Cruz del Patronato Gastronómico del Perú, donde celebramos la diversidad de sabores que han hecho de Lima una capital gastronómica mundial, explorando los platos y tradiciones que forman parte de nuestra identidad.

Etiquétanos y comparte en Instagram y Facebook

@casa.gastronomia.peruana

Noticias



VISITA VIRTUAL SUPERA LOS 27 MIL ESPECTADORES

Mientras nuestro museo se encuentra cerrado a las visitas presenciales, el Ministerio de Cultura ha puesto a disposición la plataforma gratuita www.visitavirtual.cultura.pe donde diariamente miles de visitantes recorren de forma virtual nuestras salas y acceden al contenido interactivo para la familia y colegios. Anímate a visitar esta plataforma en la que encontrarás la visita virtual de nuestro museo y las propuestas de otros museos del Ministerio de Cultura. ¡Te esperamos!

ÚLTIMAS FERIAS GASTRONÓMICAS EN PUEBLO LIBRE

Todos los fines de semana (viernes, sábados y domingos) cientos de asistentes al Museo Nacional de Arqueología, Antropología e Historia del Perú disfrutan, además de sus exhibiciones, de los stands gastronómicos como parte de nuestro proyecto “Gastronomía Viva” en el que además de degustar platillos y postres descubren la historia y preparación gracias a los guiados gratuitos que realizamos para toda la familia. Vigente en el museo de Pueblo Libre solo hasta medio año.

PRESENTES EN RURAQ MAKI, TAJIMAT PUJUT

Del 11 al 22 de diciembre La Casa de la Gastronomía Peruana participó en la edición de fin de año de Ruraq Maki, que esta vez se denominó Tajimat pujut (Awajún), el encuentro 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, bebidas tradicionales como el pisco, la chicha de jora y potajes de las distintas regiones del Perú. Si no pudiste asistir te esperamos en la próxima edición de Ruraq Maki en Fiestas Patrias.

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.

ABRIL

- **Videocharla:"Chapo, bebida ashaninka"**
- **Feria “Gastronomía viva en Pueblo Libre”**

MAYO

- **Videocharla:" Museos como agentes de reestructuración social "**
- **Feria: “Gastronomía Viva”en Pueblo Libre**

JUNIO

- **Videocharla:" Sanguito, dulce de antaño"**
- **Feria: “Gastronomía Viva”en Pueblo Libre**

Curso de uso en herramientas digitales a colaboradoras de feria gastronómica | Fotografía: archivo institucional

Jonathan Paúl Flores Medrano
Pedro Saúl Castillo Caycho
Cielo Celeste Montero Belleza
Sarai Eli Landa Rojas
Victor Raúl Gálvez Barrera
Denisse Villaorduña Tarazona
Denise Samaniego Monteferrario
Virginia Carla Carrillo Alegre
Wendy Jeanette Vera Tapia

ESCRITORES

Centro arqueológico Arwaturo | Fotografía: Paúl Flores Medrano

Historia alimentaria del antiguo poblador del Valle del Mantaro

Jonathan Paúl Flores Medrano
Técnico en gastronomía y arte culinario
Instituto Continental

Conocer la historia permite entender cómo se desarrolló el ser humano en épocas antiguas, donde la relación entre el hombre y la alimentación es uno de los aspectos fundamentales de estudio, puesto que la evidencia de cómo sucedía la interacción con los alimentos es contundente y explicativa.

En el valle del Mantaro las evidencias de esta relación humano-alimentaria parten desde las evidencias de los primeros grupos humanos con la recolección y caza, como en Acuripay (Chupaca) donde se observan los restos de la ocupación de sus antiguos habitantes, como depósitos de ceniza que contienen restos óseos de animales que formaron parte de su dieta.

Posteriormente se dio el asentamiento del Señorío Wanka (Siglo XI d.C. hasta 1460) que ocupó principalmente los territorios actuales de Jauja, Huancayo y Concepción, siendo la alimentación uno de los pilares para su desarrollo. Los aspectos alimentarios a revisar en este artículo son: la ganadería, agricultura y principales alimentos de consumo, utensilios, cocciones y conservación de alimentos.

GANADERÍA, AGRICULTURA Y PRINCIPALES ALIMENTOS DE CONSUMO

La agricultura que desarrollaron los wankas estaba basada en las papas y el maíz, cuya producción se realizaba entre los meses de setiembre a abril, utilizando las lluvias de invierno para su regadío. Según Chipoco (1973), otros alimentos como el ají y el maní fueron sembrados en lugares más distantes y cálidos, como en la selva alta de Comas (Concepción). De estos lugares también se favorecían los cultivos de piñas y guayabas, pero la fruta que supo ser explotada en el valle fue la lúcuma.

La arqueología realizada en Tunanmarca, capital de la cultura Wanka, logró evidenciar que la dieta de sus habitantes era muy diversa, ya que se encontró en las casas de esta antigua urbe restos de talhui, quinua, olluco, papa y mashua; reflejando la variedad de alimentos producidos en las tierras rojizas donde se asentaron sus viviendas.

Con relación a la ganadería, fue una actividad complementaria pero no muy desarrollada ya que se criaron llamas y alpacas que brindaron su carne a los

Utensilios | Fotografía: Paúl Flores Medrano

pobladores del valle. Asimismo, el antiguo Wanka, según Machicao (2013), también realizaba la caza de vizcachas, perdices, venados, tarucas, zorros, ranas y aves silvestres que aumentaron el consumo de proteína para la población.

Hastorf et al. (1991) describen con respecto a los cuyes, que estos se sacrificaron en una etapa joven, de igual manera los camélidos fueron encontrados en entierros en Pancán (Jauja) evidenciando, por la edad dental de erupción y desgaste dental, que éstos se sacrificaron a la edad de seis a nueve meses.

Por otro lado, se generó un vínculo entre los alimentos que producían y la religiosidad hacia sus dioses, puesto que ellos eran venerados con ofrendas alimentarias en el santuario de Warivilca, donde una de sus principales ofrendas era el perro, registrado en los escritos de Guamán Poma de Ayala, donde nombra a nuestros ancestros como "Guanca Alcomicoc" (Wanka come perro) porque los sacerdotes y la aristocracia consumían su carne luego del sacrificio, esto en adoración al dios Huallallo Carhuancho (Dios perro).

UTENSILIOS

En el santuario de Warivilca se encontraron restos de cerámicas que evidenciaron su uso con los alimentos. Se hallaron cuencos abiertos, ollas sin borde y jarras con asas hechos a base de cuarzo molido y arena, con acabados muy toscos y de finalidad utilitaria doméstica.

Otros utensilios encontrados fueron platos de estilo inca, además de artefactos de molienda como batanes, morteros y azadas o hachuelas para el despiece de alimentos, encontrados en el sitio arqueológico de Arwaturo.

COCCIONES

Las viviendas circulares ubicadas en Tunanmarca tuvieron una característica multifuncional ya que algunas sirvieron como cocina por los hallazgos de fogones y múltiples restos de ollas, además también de cumplir la función de almacenamiento. Según Topalaya (2022), en los meses de cosecha se preparaba una especie de pachamanca con papas, ocas, calabazas y carne de llama; también preparaban una especie de sopa de chochoca y chicha de jora, utilizando el hervido como técnica de cocción.

CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

> ***"Antes de la introducción de las colcas por los incas, los wankas utilizaban las pilhuas como depósitos para los alimentos, generando su conservación y almacenamiento. En estos depósitos se guardaban alimentos transformados como el chuño (papa deshidratada), caya (oca deshidratada), chochoka (choclo maduro cocinado y secado al sol), jora (maíz germinado y seco) y cancha y mote (maíz seco)."***

También se deshidrataba la carne de llama con sal y secada al sol, este insumo importante era producto del trueque o intercambio que generaban con pobladores

Preparación de la pachamanca | Fotografía: Agencia peruana de noticias

del sur, es por ello que en el actual distrito de Huayucachi (del quechua wayo: quebrada, cachi: sal) se entiende que era el lugar específico de esta transacción.

Además, en Arwaturo (Chupaca), que es un conjunto de colcas de piedra y barro que persisten hasta la actualidad, construidos y utilizados por wankas e incas para el almacenamiento de alimentos, teniendo como agente conservador la temperatura fría y las constantes masas de aire que circulan en esta zona, eran llenados por el techo y vaciados por una puerta pequeña que estaba al pie de la pared, constituyendo centrales de reserva en caso de plagas o heladas.

La historia de la culinaria tradicional en los andes centrales es precedente de insumos, tradiciones, aromas y sabores muy representativos que origina manifestación e identidad cultural y su revisión nos brinda la herencia de un patrimonio posible de ser conservado y valorado.

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- Arredondo y Salazar (2023). Etnografía de la culinaria tradicional andina en el valle del Mantaro, Junín (1928-1990). Socialium, 7(2).
- Chipoco E. (1973). Enciclopedia departamental de Junín. (1ª edición). Huancayo, Editorial San Fernando.
- Hastorf C. et al. (1991). Arqueología de Jauja, Perú: del Intermedio Temprano al Intermedio Tardío. Revista Arqueología y Sociedad. Museo de arqueología y etnología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Machicao, F. (2013). Junín, saborear y cantar en el valle del Mantaro. (1ª edición). Lima, Perú Fondo editorial de la Universidad San Martin de Porres.
- Topalaya D. (2022). Raíces históricas de los pueblos prehispánicos del Valle del Mantaro. (1ª edición). Huancayo, Editorial de la Universidad Nacional del Centro del Perú.

Gastronomía Viva en el Afuera Fest | Fotografía: Eliana Ramírez

En busca de la dulce memoria limeña

Pedro Saúl Castillo Caycho
Estudiante de Antropología
Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Caminando en medio de una noche fría y húmeda, envuelto en la característica neblina de Lima, el asomo de una luz fosforescente, acompañado del precipitado chirrido de tapas de olla moviéndose anticipan el flotar de un dulce y suave aroma que cautiva al olfato e invita a un cálido confort. Se trata pues de un puesto de venta de mazamorras dispuesto a recibir clientes en sus bancas que lo rodean para degustar y compartir este delicioso potaje en todas sus variedades.

En mi niñez, recuerdo acudir recurrentemente con mi familia a este tipo de puestos, en particular a uno ubicado cerca al mercado de Reynoso en el distrito de Carmen de la Legua –Reynoso, Callao; en donde la vendedora ponía mesas tanto para los adultos como también para los niños. Despertando a esa edad mi preferencia por el arroz con leche, que luego traería a colación mi gusto por la mazamorra morada y la combinación de ambos, siendo ello llamado “combinado” o “un clásico”, este último en referencia a los colores de los equipos de fútbol Universitario de Deportes y Alianza Lima.

Asimismo, vienen a mí el recuerdo de mi madre, Rosa Luz, quien preparaba el delicioso champú en olla grande para aplacar los deseos dulceros de sus hijos a través de esta nutritiva preparación que contiene guanábana, piña y mote. Posteriormente, mi madre abriría un puesto de venta de mazamorra morada y arroz con leche en Carmen de la Legua - Reynoso para poder sustentarnos económicamente, siendo este momento fundamental para conocer la existencia de otros dulces tradicionales limeños, ya que en los días que la apoyaba junto a mi hermano fue ella quien me contó sobre la existencia del sanguito o el ranfañote, dulces que ya no se encontraban en cualquier lugar de Lima y que recuerda haber probado en su niñez.

También, en ese momento, observaba que los clientes recurrentes al puesto de mi madre eran personas de la tercera edad, los cuales compartían con nosotros y otros comensales los recuerdos de su niñez en relación a la mazamorra morada, e incluso comentaban, de igual forma, sobre aquellos dulces limeños que ya no encuentran.

Feria Gastronomía Viva en Ruraq Maki 2024 | Fotografía: Katherine Alcántara

Todo ello provocó en mí la curiosidad por saber qué pasó con estos dulces y si es que se seguían vendiendo. De este modo es que decidí por elegir este tema para mi tesis de la carrera de antropología, la cual sigue en curso y busca vincular esta interrogante con conceptos como memoria e identidad alimentaria que, como parte de mi formación académica, veía reflejado en la relación e interacción de los consumidores con los vendedores de dulces tradicionales limeños.

De forma breve para explicar estos conceptos, retomando a autores como Contreras y Gracia (2005), Cánepa et al. (2011) y Álvarez (1996) que hablan sobre la identidad alimentaria:

> ***"Comprendí que las vendedoras de dulces tradicionales limeños desempeñan un papel esencial en la construcción y expresión de esta identidad. Puesto que son ellas quienes nos revelan técnicas culinarias, la fusión de ingredientes y prácticas culinarias que provienen de un legado histórico de intercambios y adaptaciones, propia de un país tan diverso biológica y culturalmente como el nuestro. Además, gracias a la creatividad y resiliencia de las dulceras, estos productos logran perdurar en el tiempo."***

En ese sentido, mientras realizaba mi trabajo de campo, me encontré con vendedoras que son un testimonio viviente de nuestra herencia y una expresión vibrante de la identidad alimentaria limeña. En primer lugar, quisiera dar mi profundo agradecimiento a la señora Rosario, vendedora de mazamorra de cochinito en la alameda "Chabuca Granda"; a la señora Ana, vendedora de ranfañote; y al señor Germán, el último pregonero de Lima y vendedor de sanguito y revolución caliente, hijo también de la señora Paula, vendedora de picarones.

En segundo lugar, quiero expresar mi gratitud a las hermanas Yovana y Yolanda, de la dulcería "La Flor de la Canela" ubicada en el Rímac. En tercer lugar, agradecer a la señora Marlene, vendedora de mazamorras, ubicada en la cuadra 9 de la Av. Abancay. Finalmente, también las gracias a la señora Nakamura y Mamá Bertha, emblemáticas figuras en los dulces peruanos y la gastronomía criolla, quienes forman parte de la feria "Gastronomía Viva: amor, cultura y sabor" de la Casa de la Gastronomía Peruana.

Todas ellas, auténticas maestras y guardianas de los dulces tradicionales limeños, encarnan la esencia de una memoria compartida. Retomando a Ccopa (2018) y Unigarro (2010), sus recuerdos personales y colectivos se manifiestan en cada dulce, transmitiendo una tradición culinaria que despierta sabores y evocaciones de un pasado vibrante. Como en las narraciones de Ricardo Palma en "Con días y ollas venceremos", sus creaciones nos conectan con un legado de experiencias y sabores que han atravesado el tiempo, tejiendo un dulce puente gustativo entre el ayer y el hoy.

Participantes de la feria Gastronomía Viva | Fotografía: Katherine Alcántara

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, I. (1996). La cocina criolla. En Olivas, R. (Ed.). Cultura, identidad y cocina en el Perú (271-284). USMP.
- Cánepa, G. et al. (2011). Cocina e Identidad, la culinaria peruana como patrimonio cultural inmaterial. Ministerio de Cultura.
- Ccopa, P. (2018). La cocina de acogida. Migrantes andinos en Lima. Memoria, sabores y sentidos. USMP.
- Contreras, J & Gracia, M. (2005). Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas. Investigaciones Sociales.
- Unigarro, C. (2010). Patrimonio cultural alimentario. Fondo editorial Ministerio de Cultura del Ecuador.

Patio de evento Afuera Fest donde participó nuestra feria| Fotografía: Bianca Vásquez Mudarra

La gastronomía peruana: análisis de su participación en las festividades y su influencia en la identidad cultural

Cielo Celeste Montero Belleza
Estudiante de Administración de Empresas
Universidad Tecnológica de Lima Sur - UNTELS
Event Planner and Designer en Magnate Eventos Perú

Disfrutar de un mediodía familiar en julio, bajo la contemplación de la bandera mientras los platos llegan de par en par y se escuchan las risas al compás de los clásicos musicales patriotas, seguramente es un escenario conocido para muchos peruanos, y este, sin duda revela el vínculo existente entre nuestra identidad cultural, gastronomía y festividad.

> ***"Si nombramos a un elemento peruano que nos honre como país, es muy probable que además de Machu Picchu, mencionemos a nuestra gastronomía, y tiene mucho sentido, pues además de estar presente en lo cotidiano por motivos claramente de supervivencia, esta ha alcanzado un nivel realmente elogiable, habiendo hecho de la comida una experiencia de carácter artístico. Nuestros platos son más que solo ingredientes, son un conjunto de todo lo que significa ser peruanos."***

De manera secuencial, a continuación, se analizan la herencia de nuestras tradiciones, el rol de la gastronomía en las festividades peruanas y la importancia de reconocer su valor para fortalecer nuestra identidad cultural.

NUESTRA HERENCIA

Tenemos una valiosa herencia de tradiciones festivas y gastronómicas, las cuales se configuraron en respuesta a las necesidades de los habitantes, la biodiversidad del territorio, la influencia de inmigrantes y la creatividad de los ancestros.

Las celebraciones sobre todo de carácter religioso con simbología dualista, y el buen comer, son manifestaciones presentes a lo largo del territorio peruano que revelan el sincretismo existente en cada región del país, que al ser analizadas dan respuesta sobre lo que somos actualmente, y refuerzan la relación de reciprocidad entre el alimento, las celebraciones y Dios.

> De acuerdo con Cánepa et al. (2011), de manera general, la relación entre comida y festividad era una característica ancestral muy difundida en todo el territorio. Comer en sí mismo era un acto religioso que involucraba varios rituales y mediante el cual las

Feria Gastronomía Viva en Pueblo Libre| Fotografía: Bianca Vásquez Mudarra

> poblaciones reafirmaban su identidad y reproducían su propio orden social. (p. 79)

LA GASTRONOMÍA PERUANA Y LAS FESTIVIDADES

Los peruanos somos conscientes de nuestro preciado acervo cultural, y del reconocimiento nacional e internacional que tiene cada elemento que lo constituye (música, gastronomía, tradiciones, etc.) cuando se ejecutan independientemente. Es importante entrar en cuenta ahora, acerca de la riqueza que consumimos y disfrutamos de las festividades, estos elementos se suman para manifestarse en su máxima expresión.

Es en estos encuentros de festejo y comunión, en los que nuestra gastronomía cumple una función integradora entre anfitriones y turistas, además de plasmar en cada receta la historia e identidad cultural de cada región; "La cosmovisión andina sobre la comida se encuentra también ligada al principio de la redistribución: los alimentos existen para ser compartidos y nadie debe quedar fuera de su circuito de consumo." (Cánepa et al., 2011, p.78)

El circuito mencionado por los autores se evidencia, por ejemplo, en la festividad de la Cruz de Mayo, en el centro del país, cuando la pachamanca directamente cocida con el calor de las piedras, se hace presente para ser compartida sin distinción. La misma dinámica se cumple en la fiesta de San Juan con el famoso juane, y se hace lo propio en la festividad del Señor de los Milagros, con el infaltable turrón y los platos criollos que se ofrecen durante las celebraciones colectivas.

FORTALECIENDO LA IDENTIDAD CULTURAL

Somos dichosos, al contar con una vasta cantidad de insumos y recetas, desde las tradicionales hasta las más actuales. Entonces, siendo poseedores de esta increíble diversidad, se hace indispensable comprender los orígenes de nuestra heterogeneidad culinaria y el esfuerzo que esta conlleva de inicio a fin. Al interiorizar el sentido y mérito de nuestra fortuna gastronómica se consigue que, más allá de defender nuestro patrimonio cultural de forma superficial, se le enaltezca desde el conocimiento de su historia y valor.

Asimismo, para apreciar realmente nuestra gastronomía es necesario conocer la esmerada labor de los compatriotas que en el campo y desde antes del amanecer, trabajan para cultivar lo que próximamente formará parte de un delicioso platillo. Es así que, considerando lo mencionado, tenemos la responsabilidad de divulgar desde nuestro entorno más cercano y a través de los medios, la importancia de conocer, valorar y consumir lo nuestro, para promover el respeto y fortalecimiento de nuestra identidad cultural.

Autores como Salgado, 1999 (citado en Grimaldo, 2006) afirman que la identidad cultural está referida al componente cultural que se moldea desde edad temprana a través de nuestras costumbres, hábitos, fiestas, bailes, modos de vida, todo aquello que forma parte de nuestro folklore y que es una expresión misma de nuestro pasado y presente con proyección al futuro. (p. 42)

Pensando en el futuro, se espera que el Perú continúe

Feria Gastronomía Viva en Ruraq Maki 2024 | Fotografía: Katherine Alcántara

siendo sinónimo de victoria por su incomparable sazón, cualidad que nos ha unido desde siempre como país a pesar de las diferencias.

> "En suma, la gastronomía es hoy una de las pocas expresiones nacionales que no genera discusión ni antagonismos" (Valderrama, 2011, p. 13).

Finalmente, desde una visión personal me complace afirmar que donde la gastronomía peruana esté presente, será más que valorada, puesto que, al tenerla en la mesa prácticamente personificada, evoca historia, festividad y concentra desde sus procesos la representación de nuestra identidad cultural.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cánepa, G., Hernández, M., Biffi, V., Zuleta, M. (2011) Cocina e Identidad. Ministerio de Cultura. Recuperado de https://visitavirtual.cultura.pe/recorridos/casa-gastronomia-peruana/casa-gastronomia-peruana/images/pdf/cocina-identidad.pdf
- Grimaldo, M. (2006) Identidad y política cultural en el Perú. Universidad de San Martín de Porres Perú. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/686/68601205.pdf
- Valderrama, M. (2011) Lineamientos para un Programa de Desarrollo de la Gastronomía Peruana. CEPLAN. Recuperado de https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1057105/documentodetrabajo520200728-16199-17070ly.pdf

ANEXO

- Guzmán, J. (31 de enero de 2020) Día Nacional de la Pachamanca: conoce las variedades regionales de este potaje ancestral. Andina. https://andina.pe/agencia/noticia-dia-nacional-de-pachamanca-conoce-las-variedades-regionales-este-potaje-ancestral-783506.aspx
- Juane de gallina. (s.f.) Recetas de Perú. Recuperado de https://www.comida-peruana.com/recetas/plato-principal/juane-de-gallina
- Perú Travel (18 de octubre de 2020) Turrón de Doña Pepa: dulce tradición peruana. Travel Perú. https://www.peru.travel/es/masperu/turron-de-dona-pepa-dulce-tradicion-peruana

Boliche Sapindus saporiana| Fotografía: Christian Villajuan

Uso de jabón natural en el proceso de higiene en los servicios de comida

Sarai Eli Landa Rojas
Estudiante de Conservación y Restauración
Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Victor Raúl Gálvez Barrera
Especialista en Conservación y Restauración de Bienes Culturales
Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG - Brasil
Licenciado en Antropología por la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco

Somos un país pluricultural y multilingüe, poseedor de una rica gastronomía basada en alimentos ancestrales, producto de los diversos pisos ecológicos y sincretismo cultural. Un aspecto fundamental pero poco considerado es la higiene durante la preparación y limpieza de vajillas y ambientes de expendio de comidas; estas actividades suponen un gran uso de detergentes y desinfectantes químicos que contaminan el medio ambiente y dejan residuos industriales en los alimentos. Por eso, para que la industria gastronómica peruana continúe creciendo, es necesario garantizar la asepsia, asegurando así la calidad del producto final.

Por tanto, presentamos al jabón orgánico de boliche y a partir de la investigación, evaluaremos su uso, no solamente para el tratamiento de bienes culturales, sino también en el sector gastronómico, una industria que creemos puede beneficiarse de los conocimientos de la Conservación y Restauración.

CONTENIDO

El boliche *Sapindus saponaria* es un árbol nativo de la India, pero en otras investigaciones arqueológicas se encontraron evidencias de una variedad americana. De su fruto, se obtiene la saponina, que en contacto con el agua produce una solución jabonosa con propiedades antifúngicas y antibacterianas, ideal para la limpieza e higiene en la industria alimentaria.

Recientemente, se ha investigado sobre su uso medicinal, ya conocido por las comunidades indígenas del Perú. En Piura, se preparan infusiones de la raíz, corteza y fruto como expectorantes, antipiréticos, eméticos y para dolencias ginecológicas. En Cajamarca, la corteza se emplea como astringente y la raíz como tónico.

Colando y espuma | Fotografía: Sarai Eli Landa Rojas

Choloques | Fotografía: Nayeli Yanet Rimaranchin

Por su parte, la industria alimentaria, ha propuesto extraer el aceite de sus semillas por su alto contenido en ácidos grasos insaturados, beneficiosos para la salud y baja acidez, lo que reduce los costos de refinación. Sus semillas se usan con fines ornamentales y lúdicos, como cuentas para accesorios o juegos infantiles.

> ***"El uso más conocido del boliche, desde la época prehispánica, es como jabón. Así lo demuestran los hallazgos arqueológicos en Casa Vieja, Pachacámac, Ancón y Huaca del Loro. Actualmente, en Huanchaco se usa para lavar ropa y contenedores de cerámica."***

En vista de ello, los estudiantes de la Escuela Profesional de Conservación y Restauración (UNMSM) pertenecientes al curso de Estudio de los Materiales Aplicados a la Conservación y Restauración decidimos probar la efectividad de este jabón para la limpieza de textiles arqueológicos; vinculando así el conocimiento tradicional con nuestra práctica profesional. Esta experiencia, también nos sirvió como inspiración para proponer el uso del boliche en el sector gastronómico.

Proceso:

a. Se lavaron los frutos para retirar la suciedad. Luego, se separó la pulpa y cáscara de la semilla.
b. Se trozó el fruto y se clasificó acorde con la pureza del material, luego se colocó dentro de una cubeta llena de agua tibia y desionizada al 10%.
c. Se agitó el agua para que el fruto libere la saponina en forma de espuma

La lavaza resultante es ligeramente ácida (pH 5.5). Esto se corrigió aplicando un buffer (estabilizante) natural, el RG-21, un hidróxido que neutraliza el pH sin alterar la composición de la saponina, alcanzando un pH ideal de 7.5.

d. Para la prueba de limpieza se sumergió el textil en la lavaza y con ligeras agitaciones se retiraron las impurezas.
e. Se enjuagó con agua desionizada hasta retirar todos los restos de detergente, vertiendo lentamente el agua limpia sobre el textil enmallado, hasta que el agua se tornó clara y cristalina. Durante este proceso, es necesario cambiar el agua frecuentemente.

CONCLUSIONES

Debido a sus propiedades biocidas, este producto puede usarse para desinfectar superficies. Sin adición de buffer, el jabón es inocuo y apto para lavar frutas y verduras, protegiéndolas de hongos e insectos sin dejar residuos tóxicos. Al ser orgánico y rico en taninos, el agua residual puede reutilizarse para regar las plantas, protegiéndolas contra las plagas.

Como ya se dijo, el boliche se usa para el lavado de la cerámica, por lo que es idóneo para lavar la vajilla generalmente hecha de materiales cerámicos delicados como porcelana y loza. Se proponen dos aplicaciones: como detergente líquido o colocando la pulpa dentro de una bolsa de gasa o tul, la cual se frotará con los trastes bajo el chorro de agua, similar a una esponja.

Boliche| Fotografía: Meraly Lizbeth Tello Ccarhuas

Por la experiencia desarrollada en la UNMSM y el conocimiento tradicional, podemos aseverar que el boliche es adecuado para lavar el menaje (manteles y servilletas) de algodón, lino o seda, pues el jabón resultante es delicado con las fibras, preservándolas mejor que los detergentes industriales. La aplicación propuesta es la siguiente: colocar las bolsas de gasa o tul dentro de la lavadora, para que el detergente se libere durante el ciclo de lavado.

Finalmente, el jabón embotellado se conserva sin preservantes unos 20 días, así que se puede usar en una cocina o restaurante sin temor a que se estropee rápidamente. Además, por su alta disponibilidad y bajo precio, representa una alternativa económica frente a los detergentes sintéticos, evitando la contaminación que estos ocasionan.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arrizabalaga, C. (2012). Jugar a los checos. UDEP Hoy.
- Charcape, M., Palacios, C., & Mostacero, J. (2010). Plantas medicinales de la región Piura. Instituto Regional de Ciencia Tecnología e Innovación IRCTI – Piura.
- Fernández, A., & Rodríguez, E. (2007). Etnobotánica del Perú Pre-Hispano. Ediciones Herbarium Truxillense.
- Flechas, H., Arango, C., Morales, N. B., & Jiménez, J. (2008). Investigación y desarrollo de tres productos del jaboncillo (Sapindus saponaria L.) como base para su industrialización. Colombia Forestal/Colombia Forestal, 12(0), 171.
- Organismo Andino de Salud – Convenio Hipólito Unanue. (2014). Plantas medicinales de la subregión andina.
- Paredes, R., Hopkins, A. L., & Villanueva, F. (2020). Ethnobotany in the North Coast of Peru: Use of Plants in the Fishing Community of Huanchaco for Subsistence. Economic Botany, 74(1), 32-45
- Roque, J., Cano, A., & Cook, A. (2003). Restos vegetales del sitio arqueológico Casa Vieja, Callango (Ica). Revista Peruana de Biología, 10(1), 33-43.

Pancas de maíz| Fotografía: Denisse Samaniego

¿Quién sería yo sin la comida?

Denisse Villaorduña Tarazona
Bachiller en Medicina Veterinaria
Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Creadora de contenido gastronómico

De pequeña no valoré los platos de mamá, sentía como lo más común del mundo sus guisos de quinua o de trigo, su locro con queso o su olluquito con res. Y es que la verdad, mi madre nunca fue una gran cocinera, pero sí un genio combinando cosas en la olla ya que los recursos eran escasos y no siempre contaba con todos los ingredientes. ¡Dios mío! Qué equivocada vivía queriendo comer todos los días pizza del quiosco o hamburguesa del carretillero de la esquina. En realidad, en mi propia cocina se guardaban los verdaderos tesoros ya que mis padres eran de provincia y nunca faltó la cancha, la numia, la mashua y miles de productos que mis compañeros de salón no conocían.

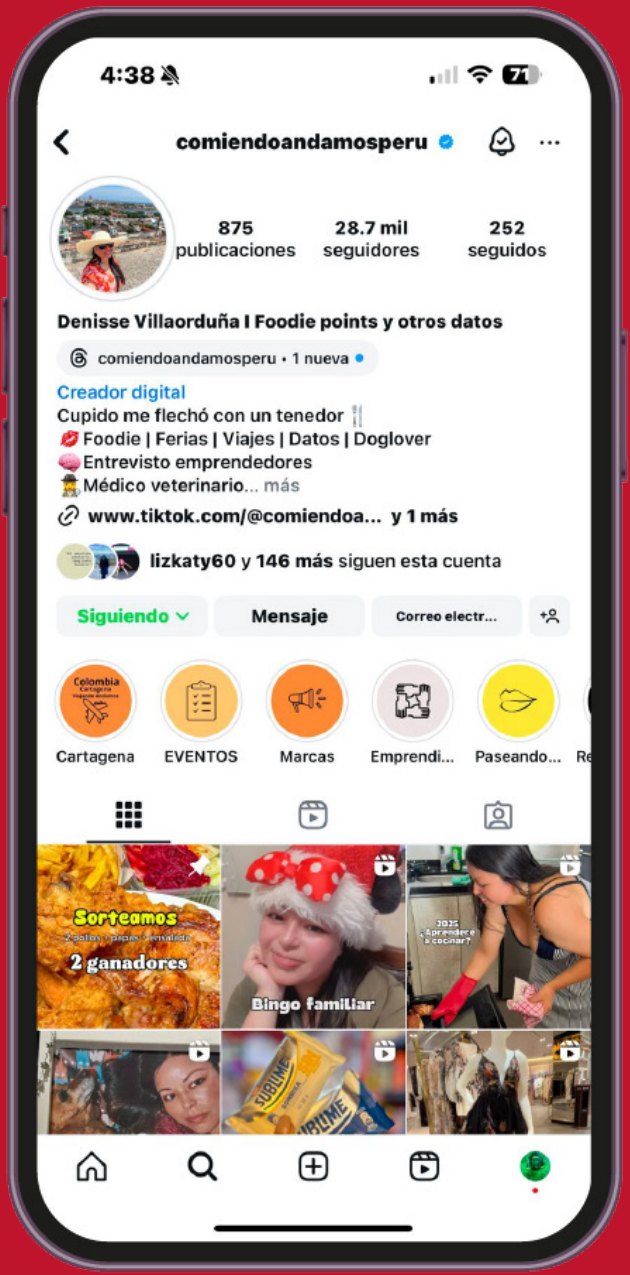
De adulta, lo último que pensé en mi vida fue crear contenido para redes sociales. "¿Cómo un médico veterinario que se dedica a marketing y ventas termina haciendo videos para redes sociales?" Pues le echo la culpa a la pandemia, una etapa muy desagradable pero también de mucho aprendizaje. En ese claustro y el desempleo es que empecé a utilizar mi tiempo en la cocina.

Quizá se pregunten si cocino. Pues heredé los dotes de mi madre y mi sazón no es tan buena. Podría pasarme horas contando las miles de anécdotas culinarias en mi incipiente acercamiento a la cocina, como aquella vez en la que puse vainilla al arroz con chaufa o azúcar en vez de sal. Por ello, algo que siempre digo es: "No sé cocinar, pero sé comer".

Mi apetito y mi curiosidad me hicieron ir más allá de admirar con locura los platos que tan generosamente me han servido. Comencé a preguntarme quién lo preparaba, cómo nació la idea, quién le enseñó, si viene de provincia, etc. Así nació mi aventura digital: @comiendoandamosperu.

Al principio, comencé a preguntar a cocineros y emprendedores culinarios con temor ya que pensé que me dirían "que te importa, chismosa" pero me di con la sorpresa que les encanta explayarse y siento que en cada entrevista que presento en mis redes sociales nace una nueva estrella para la televisión.

Hasta la fecha, estoy impresionada con las respuestas: "Denisse, yo soy ingeniero químico, pero siempre amé las parrillas", "¡Oye! Mi mamá enfermó y tenía que sacar plata de donde sea y mírame ahora", "Uy, yo dejé mi país



Redes de Comiendo andamos perú| Fotografía: Denisse Villaorduña Tarazona

y aquí ando mostrando mi sazón a todos".

> ***"Cada emprendedor gastronómico guarda recuerdos de cómo iniciaron, y son esos recuerdos los que amo descubrir para que nosotros como comensales nos demos cuenta de que no solo estamos consumiendo un plato, si no también sueños y esperanzas de cada emprendedor."***

Está demás decir que la gastronomía peruana es demasiado diversa y quiero creer que eso es gracias a que personas pujantes inventan cosas diferentes para que su maravilloso plato sea el elegido.

Esto me hace recordar mucho cuando mi madre hacía magia en la olla para su familia, esperando solo un: "Gracias mamita, estaba rico". Que lastimosamente y con mucho arrepentimiento puedo decir que no siempre decía. No tienen idea de lo rico que comí de niña gracias a mis raíces huanuqueñas, pero sobre eso ya les contaré en mi próximo artículo.

Por ahora, los invito a disfrutar de mi contenido en Instagram, Facebook, Tik tok y YouTube como: **@comiendoandamosperu,** un espacio donde comparto entrevistas a emprendedores culinarios, rutas gastronómicas y otros datos que voy descubriendo gracias al apasionante mundo de la culinaria peruana e internacional.

Paisaje de Junín| Fotografías: Denise Samaniego

La gastronomía peruana y el impacto en mi vida personal

Denise Samaniego Monteferrario
Título Profesional Técnico en Gastronomía y Arte Culinario
Instituto Continental Huancayo
Chef & Bartender independiente

Fue amor a primera vista… desde el día en el que pude encender una hornilla, la gastronomía no deja de llenarme de gratos momentos; me da la oportunidad de conectar con mi familia, mi infancia y mis orígenes; pero, por sobre todo, logra sacar lo mejor de mí.

La importancia de la gastronomía peruana radica en la nutrición ya que algunos alimentos de la comida peruana pueden ser reemplazados por otros que también poseen alto valor nutritivo sin perjudicar la economía familiar, puesto que están al alcance de la población e históricamente hablando en cuanto a la revaloración de técnicas, rituales que pasan de generación en generación.

PACHAMANCA A LA TIERRA

Comparto con ustedes mi receta de pachamanca porque para mí representa unión familiar, tradición y me remonta a la infancia con ese inigualable sabor de los condimentos usados. Y es símbolo de la gastronomía ancestral peruana; testimonio de la sabiduría de los antepasados; recreación del ritual de la cosecha, que es un símbolo de regeneración de la vida.

Más que un plato típico, es un ritual de agradecimiento que contiene mucho sabor y tradición. La pachamanca mantiene la ancestral forma de preparación bajo tierra usada por nuestros antepasados. Consiste en cocinar todo bajo tierra con la ayuda de piedras calientes que permiten crear un horno natural, otorgándole un sabor incomparable, aquí mi receta:

Ingredientes

- 1 kilo de carne de res
- 1 kilo de pollo (entero o en presas)
- 1 kilo de carne de cuy
- choclos
- 2 kilos de papa y camote
- 2 kilos de habas
- Panca de choclo paras humitas (saladas o dulces)
- Japchi (salsa compuesta de chincho, requesón, sal y agua. Elementos integrados con licuadora o mortero)

Preparación

- Cavar un hoyo en la tierra.
- Colocar algunas piedras previamente calentadas.
- Poner encima las carnes previamente maceradas y aderezadas con ingredientes como huacatay, comino y

Escultura y platillo de trucha| Fotografías: Denise Samaniego

pimiento.
- Añadir papas, camote, choclo y habas.
- Se tapa todo con hojas de plátano y, finalmente, con tierra.
- Tras unas horas se desentierra y el plato está listo para disfrutar.
- Puede agregar japchi como acompañamiento para los tubérculos.

RUTA DE INGENIO

Presento esta ruta en específico ya que me marcó mucho el tema de la crianza de truchas por ser parte del negocio familiar y una de las actividades más importantes de mi región.

Ingenio: es uno de los 14 recursos turísticos del Valle del Mantaro con el sello de Safe Travels que los convierten en destinos seguros.

Cuna de truchas siendo el primer criadero piloto a nivel nacional y siendo uno de los destinos preferidos del valle del Mantaro.

El distrito de Ingenio se ubica en el departamento de Junín, provincia de Huancayo. Según el portal web DeHuancayo.com (2005) este lugar cuenta con 123 pozas de truchas, de las cuales 40 de ellas son de ingreso libre todos los días de 9:00 a 13:00 y de 14:00 a 18.00 en las tardes.

En la entrada se pueden apreciar restaurantes llamativos que permiten la pesca a sus visitantes, regalando así, una experiencia y estancia inolvidable. Entre los platillos más conocidos y vendidos se encuentran: el ceviche de trucha, el ceviche de alcachofa, el tiradito de trucha, la papa a la huancaína, la causa acevichada, el choclo con queso y más.

A la mano derecha del restaurante Casa Dorada, representativo del lugar, se puede apreciar una hermosa entrada en forma de arco, catarata, una posa con truchas, juego para niños. De una excelente atención y diversidad en su carta con precios muy cómodos. Una pequeña ruta para relajarte y disfrutar del hermoso paisaje. (Monteferrario, 2025)

Gracias a que crecí rodeada de estos paradisíacos paisajes y de la riqueza de nuestra diversidad aprendí a “comer bien”. Luego, al desarrollarme como profesional en gastronomía, aprendí que probar un platillo no solo es introducir un bocado a la boca, sino sumergirse en el mundo que existe detrás de ese plato, desde el campesino productor, hasta los proveedores de cada insumo usado. La gastronomía me enseña a valorar lo que se tiene en la mesa.

Espero que este breve artículo los impulse a visitar nuestra hermosa región y por qué no, a dar un vistazo de los que los rodea en sus propios hogares. Por mi parte, me gustaría ir descubriendo más recetas e ideas innovadoras para seguir expandiendo mis conocimientos y sabores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Monteferrario, D. (11 de enero de 2025). Ruta Gastronómica. Ingenio - Criadero de Truchas, 01.
- Portal del Perú y del Mundo (enero de 2025). Obtenido de DeHuancayo.com.
- Tripadvisor. (26 de junio de 2023). Cosas que hacer. Ingenio Criadero de Truchas, I, 01.

Rosca Navideña | Fotografía: Virginia Carrillo

Mi historia de navidad a través de una rosca navideña

Virginia Carla Carrillo Alegre
Chef Profesional
Especialidad en Cocina Peruana e Internacional en el Instituto Santa Angela
Catering and Events Organization Certificate en Le Cordon Bleu

Esta es una breve reseña para compartir todo lo que he sentido en mi vida y en la actualidad, descifrando el nacimiento de mi gusto por el arte culinario.

Mi historia empieza, o al menos así está guardado en mi memoria, cuando tenía aproximadamente 9 años con las personas que me educaron: mis tíos. Recuerdo claramente que cada navidad se compartía el 24 en la noche un té y un trozo de pan con mantequilla. Luego los más pequeños nos íbamos a descansar, pero no sin antes realizar nuestro tradicional ritual: colocar nuestros zapatos en las ventanas. Dormíamos con un ojo abierto, con la emoción en el pecho, para ver si llegaba Papá Noel y por la ansiedad de sentir y ver que nos iba a regalar.

Al día siguiente, me despertaba temprano, miraba mi zapato y podía ver que allí estaba mi regalo. La ilusión de la infancia en las mañanas navideñas que se coronaba con el desayuno con panetón, preparado por mi tía, la persona que me educó. ¡Qué ricos eran sus panetones y roscas navideñas! Recuerdo que teníamos unas ollas viejas, colocábamos la masita y los hacía a su manera.

> ***"Un día antes de navidad, mi tía preparaba un delicioso escabeche, en ese entonces en la mesa de mi familia no comíamos pavo. A veces variaba entre escabeche de pollo o pescado. El 25 de diciembre, preparaba un delicioso sancochado con malaya frita y en la tarde, exactamente a las 6 p. m., se repartía el chocolate caliente y el panetón hecho en ollas."***

Fui creciendo, me casé, pero siempre mantuve ese "bichito" por cocinar, hacer pasteles y preparar bocaditos. Siempre me he considerado una buena anfitriona y recibo con mucho amor a mis invitados.

Ahora, todos los años celebro mi propia navidad preparando mi pavo oriental, fideo fansi, nabo encurtido, verduras salteadas y arroz chino. También preparo cerdo al estilo char siu, ensalada alemana, puré mixto (manzana y membrillo) y de postre, preparo mis kekes navideños, todo un festín para mi familia, que les encanta.

Feria Gastronomía Viva en Pueblo Libre| Fotografía: Bianca Vásquez Mudarra

En enero, para la bajada de reyes preparo mis roscas navideñas. Invito a mis familiares y les ofrezco unas piernitas en salsa barbacoa, chocolate caliente o un té muy rico. También preparó algunos pastelitos con masa hojaldre como orejitas, enrolladitos y empanaditas. Pedimos a cada miembro de mi familia que baje un animalito y lo reponga para el año siguiente, nos divertimos mucho.

A continuación, les comparto mi receta de Rosca Navideña. Receta adaptada y mejorada por mi persona del libro de Doña Petrona, página 651, edición 74 (Buenos Aires, Argentina 1980).

ROSCA NAVIDEÑA

Ingredientes para la esponja:

- 65 ml de leche.
- 15 g de levadura seca.
- 30 g de harina sin preparar.

Ingredientes para la masa:

- 300 g de harina panadera
- 100 g de azúcar blanca
- 65 g de manteca en pomada o margarina o mantequilla
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 yemas
- 1 huevo
- 10 g de miel de abeja o glucosa
- Ralladura de naranja (cantidad necesaria)
- 5 g de mejorador

Preparación de la esponja:

- Unir todos los ingredientes.
- Dejar que fermente por 40 minutos aproximadamente

Preparación de la masa:

- Unir todos los ingredientes hasta obtener una masa lisa
- En la mesa agregar de golpe la esponja reposada por 40 minutos; unir todo.
- Amasar en la mesa por 10 minutos y que repose por 2 horas, hasta que duplique su volumen.

Formado y horneado:

- Después de 2 horas embolar y darle forma de rosca, tipo trenza o como un pan.
- Agregar almendras laminadas, nueces y si se desea puede agregarse crema pastelera y luego barnizar (debe realizarse antes de agregar los frutos secos mencionados).
- Precalentar el horno por 30 minutos y colocar el pan por 20- 30 minutos dependiendo del horno.
- Presentar en un plato y decorarla en la forma que se desee.

Tip: agregar una cucharada de agua de azahar en la preparación de la masa.

#DíaInternacionalDeLaMujer

Mujer de Lima, alma indomable

Mujer ojos de volcán y sonrisa de cordillera
Sueño de luna, amor de primavera
Inti killa, promesa prohibida
Limeña mestiza, que me roba el alma
Labios rojos cuán cantuta
Pétalos de piel y espinas llenas de verdad

¿Eres tú quien vela, el anhelo del mañana?
Tú la mujer, que es retama y amancaes
Sangre migrante, reflejan tus anhelos
Tus palabras son suspiros de verso y poesía
Dueña de una canción de lo que fue y no será
Niña de alma indomable e imaginación sin límites
Que quien logre cautivarte y teñirte el corazón
Verá como te delatan tus pómulos carmín.

Hoy te asomas una vez más ¿Serás tú o seré yo?

Wendy Jeanette Vera Tapia
Gestora Cultural del Ministerio de Cultura del Perú
Gestión Pública en el Instituto Peruano de Negocios
Educación Artística de la Universidad Nacional de Folklore José María Arguedas

AGRADECIMIENTOS

Edith Yliana Fernández Alarcón
Wilmer De la Cruz Yovera
Carlos Mario Inga Castillo
Luz Mariana Asunción Cuba Muñiz
Yleana Ysabel Quiroz Quiñonez
Teodoro Genaro Poma Enriquez
Rosa Albina Estrella Capillo
César Navarro Cueto
Isabel Amelia Natividad Rodríguez Baneton
Urbano Rodolfo Centeno Huaringa
Manuel Alonso Ramírez Vite
Luis Alberto Flores Montesinos
Luis Pillco Aymar “El guardián de la Casa-Museo”
Wendy Jeanette Vera Tapia

Marzo, 2025

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

PERÚ | Ministerio de Cultura

www.gob.pe/cultura

La Casa de la Gastronomía Peruana

Jirón Conde de Superunda n.° 170
Lima - Perú

casa.gastronomia.peruana

casa.gastronomia.peruana

Ponle Punche y ganamos todos Perú