



MINISTRA

Betssy Betzabet Chavez Chino

VICEMINISTRA DE PATRIMONIO CULTURAL E INDUSTRIAS CULTURALES

Janie Marile Gómez Guerrero

DIRECTORA

Patricia Champa Huamalíes

EDITORA

Rosario Remigio Gaspar

DISEÑO EDITORIAL

Elizabeth Choque Pillco

CORRECCIÓN DE ESTILO

Claudia Iglesias Hurtado Zoila Felix Povis

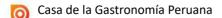
ESCRIBEN EN ESTA EDICIÓN

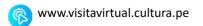
Angie Luz Higuchi Yshizaki Miguel Ángel Silva Esquén Pedro Ochatoma Rodríguez Onofre Andrés Cruz Lecaro Aurelio José Castillo Posadas Ana Blenny Tamani Salazar Mitsuko Makino Herrera de Rodriguez Rosario Del Pilar Remigio Gaspar

FOTOGRAFÍA DE PORTADA

Israel Angel Camarena Urbano























CONTENIDO

PRESENTACIÓN, 4

EDITORIAL, 6

Nuestras actividades, 10

De la coca al chocolate en Tocache, 17 Angie Luz Higuchi Yshizaki

Anchoveta seca, gastronomía milenaria de la provincia de Huaura, 23 Miguel Ángel Silva Esquén

Un símbolo escondido a plena vista, 27 Pedro Felipe Ochatoma Rodríguez

Dulce Lima, herencia y tradición, 31Onofre Andrés Cruz Lecaro

La energía del alimento en nuestros caminos andinos, 37 Aurelio José Castillo Posadas

> *El color del sabor, 43* Ana Blenny Tamani Salazar

Mi lienzo en gelatina, 49 Mitsuko Caridad Makino Herrera de Rodriguez

El corazón de la gastronomía peruana, 53 Rosario Del Pilar Remigio Gaspar



Presentación

en este tercer número de la Revista de la Casa de la Gastronomía Peruana, presentamos nuestra 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 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.







Editorial

palabras que pronto entendemos como un ciclo maravilloso de cultural inmaterial se han cambiado vidas. muchas veces golpeadas, pero donde ha emergido el espíritu de lucha desde el fondo de su identidad, la identidad de todos.

En este número de la revista conoceremos a los protagonistas de estas luchas, en diferentes aspectos y ámbitos de nuestra gastronomía peruana, tan rica, diversa v sostenible. Cómo se transforman las comunidades gracias a especialistas e investigadores comprometidos con su nación, los trabajos de investigación en Tocache con el cacao como cultivo alternativo a la hoja de coca, la Declaratoria como Patrimonio Cultural de la Nación de la Técnica de Secado de Anchoveta en Caleta de en una ventana de oportunidades. Carquín. Además de artículos relacionados a las experiencias de vida entre especialistas ¡Conoce las historias desde la voz de sus y su entorno gastronómico que te invitan

astronomía y sostenibilidad son a tener una mirada diferente en nuestro camino al andar, encontrando los símbolos escondidos de la gastronomía peruana oportunidades para nuestra comunidad. y el color del sabor ya sea en Lima, en los Gracias al trabajo basado en el patrimonio Andes o en cualquier circunstancia. Pues sí, la gastronomía no solo se encuentra en nuestro camino sino también en nosotros. lo que mantiene nuestra cultura viva.

> Finalmente presentamos emprendimientos como lienzos en gelatina y entrevistas a los protagonistas de "Gastronomía Viva, feria guiada", actividad que narra nuestra historia gastronómica de manera lúdica, sensorial y reflexiva a través de 8 carritos vendedores de comidas con la participación de asociaciones, emprendedores, productores e innovadores.

> Esta feria guiada participó en Rurag Maki, siendo la primera experiencia de nuestro museo en este gran evento que se convirtió

> protagonistas!

Patricia Champa Huamalíes Directora de la Casa de la Gastronomía Peruana





Guía - Ayuda recorrido virtual



Menú de enlaces

Menú de herramientas

Facebook Guía familiar 

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 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



Conéctate con la Casa de la Gastronomía Peruana



Pisco: Bebida nacional

03 de abril

En el marco de las celebraciones por el Día del pisco realizamos el taller "Pisco: bebida nacional" dirigido por Jhonatan Sarango, Director Filial Ica del Patronato Gastronómico del Perú. Aquí animamos a nuestra audiencia a preparar 3 bebidas en base de nuestra bebida bandera.



Haciendo patria

01 de mayo

En el Día Internacional del Trabajador presentamos a Clara Chujutalli, Gil Ayvar y Rodrigo Veli, emprendedores que nos compartieron sus perspectivas desde el mundo del agroturismo, producción de cacao y difusión de la técnica del mate burilado en esta proyección de "Haciendo patria."



Experiencias educativas

13 de mayo

En el mes de los museos presentamos el conversatorio "Experiencias educativas" con la participación de Percy Shannon, Guía oficial de turismo y emprendedor turístico. En esta transmisión en vivo nuestros espectadores descubrieron las herramientas de aprendizaje que emplean los museos en la actualidad.



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

Conéctate con la Casa de la Gastronomía Peruana



Festividad de San Juan

05 de junio

La Casa de la Gastronomía Peruana presentó "Festividad de San Juan". Aquí representantes de Chazuta, región San Martín compartieron sus recetas tradicionales de juane. Gracias a Clara Chujutalli, Siduith Ríos, Leovina Chujandama y Leyli García puedes seguir el paso a paso en nuestro Facebook.



Pisco: Bebida emblemática ⁰³ de julio

En nuestro mes patrio presentamos el video taller "Pisco: Bebida emblematica", donde el chef Jhonatan Sarango, director del Patronato Gastronómico del Perú - filial Ica, compartió recetas y datos históricos relacionados con el pisco. Puedes encontrar este y todos los videos en nuestro Facebook: Casa de la Gastronomía Peruana.



Ruraq Maki

07 de agosto

En el testimonio del maestro artesano Miguel Loa Pardo Guizado, expositor de Ruraq Maki, el encuentro cultural de arte tradicional peruano, se mostró su arte de Apurímac en quechua y español.
La Casa de la Gastronomía Peruana estuvo presente en esta festividad con el patio de comidas y nuestra feria guiada "Gastronomía Viva".



Noticias



Ruraq Maki, el encuentro cultural más grande del país

Del 21 al 31 de julio la Casa de la Gastronomía Peruana participó de Ruraq Maki, organizado por el Ministerio de Cultura en su sede de San Borja. En la 15° edición del encuentro cultural de arte tradicional más grande del país, tuvimos la oportunidad de ofrecer la diversidad gastronómica del país con las asociaciones y colectivos que nos representaron y deleitaron a visitantes nacionales y extranjeros. Mira la nota aquí: https://fb.watch/eK9LmNfWTD/



Ya reactivamos las ferias guiadas "Gastronomía Viva"

Después de la pandemia y respetando los protocolos de bioseguridad este año hemos reactivado con éxito nuestras ferias guiadas invitando a productores, artistas y asociaciones a que ofrezcan sus productos y narren la historia de nuestra gastronomía a los visitantes de forma gratuita. Esta iniciativa se ha realizado en el frontis de nuestro museo, en el Parque de la Exposición con la Feria de Amancaes y en el Ministerio de Cultura con Ruraq Maki. Síguenos en redes para conocer las próximas fechas.



Ganadores del I Concurso de recetas

Del 16 al 22 de mayo realizamos la primera edición de este concurso dirigido a estudiantes de gastronomía. Mediante convocatoria pública y presentación en vivo de las preparaciones de sus recetas los 5 seleccionados de diferentes regiones del país fueron evaluados por el jurado conformado por profesionales de la cocina. ¡Felicitamos a Flor de Liz Pillaca, María Orbe y Frank García! Revive la transmisión en vivo aquí: https://fb.watch/eKb6xzmx3Q/



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!





Angie Luz Higuchi Yshizaki Miguel Ángel Silva Esquén Pedro Ochatoma Rodríguez Onofre Andrés Cruz Lecaro Aurelio José Castillo Posadas Ana Blenny Tamani Salazar Mitsuko Makino Herrera de Rodriguez Rosario Del Pilar Remigio Gaspar

ESCRITORES



De la coca al chocolate en Tocache

Angie Luz Higuchi Yshizaki Doctora en Economía Agrícola por la Universidad de Kyushu, Japón Profesora e investigadora asociada de la Universidad del Pacífico



i primer acercamiento con el cacao fue en la década pasada. Después de sustentar la tesis doctoral respecto a la cooperativa Acopagro, me convertí en profesora. Conjuntamente con mis compañeros- profesores extranjeros-, ganamos un financiamiento para investigar sobre la comercialización de cacao en el Perú antes de la pandemia. Yo era la coordinadora.

Escogimos Tocache porque era considerada la capital de la coca en el Perú. Pero también, porque es parte de la región San Martín, la más importante zona cacaotera del país.

El objetivo de nuestra investigación era conocer el fenómeno asociativo de las cooperativas que se agrupan en Central Cacao de Aroma en cuatro distritos (Uchiza, Nuevo Progreso, Pólvora, Tocache y Paraíso). Estábamos altamente comprometidos. El resultado debía ser publicar un artículo científico.

Primero un vuelo de Lima a Huánuco. Luego, tomar colectivo. Después de cinco horas de caminos

zigzagueantes, cumbias y hermosos paisajes donde predomina el azul del cielo, el verde de las plantaciones y colores de las flores, llegamos a nuestro destino. El ingeniero Edinov Anchahua, director de Prodatu II y mi amigo personal, ya nos estaban esperando para almorzar en Tocache en una camioneta de una cabina. No alcanzamos todos adelante, así es que me tocó ir en la tolva- y ya la edad no es la misma que antes.

Llegamos al "Manantial", restaurante donde preparan comida tradicional. Edinov nos advierte en voz alta que "regresaremos con kilos de más". Mi compañero español rápidamente contesta que él "venía preparado a probar todo". Nosotros reímos y asentamos con la cabeza pues nosotros tampoco nos quedamos atrás. Pedimos un plato cada uno. Lo colocamos en el centro de la mesa para picar. Probamos juanes, tacacho con cecina y chorizo, maduros asados, chaufa con cecina y bocachico asado con ají de cocona. Todo estaba delicioso.

Al siguiente día, tocaba viajar a la Cooperativa Agroindustrial Paraiso Ltda, ubicada al sur de Tocache, distrito de Cholón, región Huánuco. Fuimos a tomar desayuno al "Jarumy". Edinov y el chofer sugirieron





que lo "buenazo" de este restaurante era el chilcano de carachama, pollo canga y palometa frita. Limpiamos el plato y nos chupamos los dedos.

Seguimos nuestro camino. Era casi mediodía. Debíamos cruzar el río Huallaga en Santa Lucía con la camioneta sobre una chata (balsa) con otros autos. Ya los rayos del sol hacían su aparición y decidimos tomar aguajina para calmar la sed mientras esperábamos nuestro turno.

Al pisar suelo "Huanuqueño-Tocachino", el gerente general de la Cooperativa Agroindustrial Paraíso, nos recibe cálidamente con un licor de cacao en el lugar y nos explica la fermentación en cajas de madera y secado al sol.

En esos días visitamos la Cooperativa Agroindustrial Cordillera Azul; Cooperativa Agroindustrial Uchiza, la Asociación de Productores Cacaoteros Nueva Visión — Cachiyacu y la Central Cacao de Aroma. Luego, fuimos a Nuevo Bambamarca con la Cooperativa Agroindustrial ASPROC- NBT, y a las damas guerreras de la Asociación de mujeres emprendedoras chocolateras Nuevo Progreso.

Aquí degustamos sus deliciosos chocolates de la variedad fino de aroma. Una mezcla de sabores de maderos, cítricos y flores. Helados "Willy" tampoco podían faltar. Siempre caen bien en las altas temperaturas en medio de la tarde.

En la chacra agroforestal de Oscar Mendoza se nos invita

un vaso de "masato". No podíamos ser descorteces. Bebimos. Como en todas las entrevistas, encendimos la grabadora. La pregunta de rigor siempre fue la misma: la coca. El común denominador a voz en cuello era que "Había mucha violencia. Vivíamos con miedo".

El narcotráfico, el crimen organizado y las organizaciones terroristas causaron tensiones y conflictos. Mendoza nos dice que gracias al cacao viven tranquilos y que sus hijos pueden ir al colegio. Nos adentramos en su terreno. Sus tierras eran un bosque de plátanos, yuca, maíz, naranjas, frijoles y, por supuesto, cacao. Coge una vaina de cacao, saca su machete y la corta en dos. Nos invita a probar el grano envuelto en un mucílago blanquecino.

El sabor es medianamente dulce, muy parecido al mangostán. "El cacao puede adoptar el sabor y el aroma de las plantas que se encuentren alrededor. Si lo asocias con un naranjal, el chocolate tiene sabor a naranja y así con cualquier otro cultivo. Es una especie de relación de asociación o simbiosis en la naturaleza" nos explica. Luego de apagar la pequeña grabadora a pilas, nos tomamos una foto del recuerdo.

Ya era momento de regresar a Lima. En Huánuco nos esperaba el vuelo de retorno. Otra vez el colectivo. Estábamos retrasados. El dueño del automóvil tenía una calcomanía 666 pegada en su ventana. No entendí el significado hasta que el chofer pisó el acelerador. Sentí que volábamos.

Abrí la ventanilla y las ráfagas de aire me azotaban en la cara. Íbamos en silencio. Yo rezaba. Llegamos al





Momentos de la ruta

Fotografías: Angie Luz Higuchi Yshiza**ki**

aeropuerto. El vuelo a Lima estaba retrasado. Recobré el corazón y a prepararnos para el Salón del Cacao y Chocolate.

Después de esta enriquecedora experiencia, vino la pandemia. El COVID-19 ha marcado un hito en nuestras vidas y Tocache no ha sido la excepción. Sin embargo, algo sí es seguro:

Ni el cacao de Tocache ni todos los actores que están a su alrededor incluyendo su gastronomía van a parar.

Nosotros tampoco. Logramos publicar ya dos artículos científicos en revistas internacionales sobre el cacao de Tocache hasta este año. Estamos redactando el tercero. Vamos por más.

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- Higuchi, A.L., Coq-Huelva, D., Vasco, C., Alfalla-Luque, R., & Maehara, R.P. (2023). "An evidencebased relationship between technical assistance and productivity in cocoa from Tocache, Peru". Revista de Economia e Sociologia Rural, 61(1). Recuperado de: https://doi.org/10.1590/1806-9479.2021.253614
- Higuchi, A., Coq-Huelva, D., Arias-Gutierrez, R. and Alfalla-Luque, R. (2020). "Farmer satisfaction and cocoa cooperative performance: evidence from Tocache. Peru". International Food and Agribusiness Management Review. Recuperado de: https://www.wageningenacademic.com/doi/ abs/10.22434/IFAMR2019.0166



Anchoveta seca, gastronomía milenaria de la provincia de Huaura

Miguel Ángel Silva Esquén
Licenciado en Turismo y Hotelería por Universidad Norbert Wiener
Sub Gerente de Desarrollo de Turismo
Municipalidad Provincial de Huaura



l origen de insumos para la gastronomía del valle bajo de Huaura se remonta a los hallazgos en la zona arqueológica monumental de Bandurria, ubicada en el km 140 de la carretera Panamericana Norte (lado Oeste) y el sitio arqueológico de Vichama, en el km 160 de la misma vía. Ambos sitios pertenecientes al periodo Precerámico tardío (3,500 -1,800 a.C.) y en sus excavaciones se han hallado vestigios de productos agrícolas como el ají (Capsicum sp.), calabaza (Cucurbita sp.) en menor proporción el pacae (Inga feuillei), y cosecha marina como la anchoveta (Engraulis ringens), la sardina (Sardinops sagax) así como variedad de invertebrados marinos.

La anchoveta fue de gran consumo en el periodo Precerámico y continuó en el transcurso de los años por otras naciones. Otra alternativa de consumo, conservación y traslado a otras regiones sería su secado.

En el año 2015 tuve la oportunidad de recorrer el distrito Caleta de Carquín con alumnos de una universidad privada, y con ayuda de pobladores como Renato Villanueva Yonsen

y Alan Oyola Flores, caminamos este distrito con el fin de hacer práctica de registro de fichas para inventario turístico. Esta caminata nos llevó a conocer el secado de anchoveta realizado por las señoras de la zona. Carquín es una caleta de pescadores, es el distrito de menor extensión de la provincia, y el secado de anchoveta es una técnica prehispánica que perdura hasta la actualidad en este lugar, siendo el charquicán de anchoveta seca un potaje tradicional.

Se obtuvo el testimonio de la señora Gloria Ramos Landa quien enviudó muy joven, y que gracias a su bodega y la venta de anchoveta seca pudo salir adelante con sus hijos. También se recogió la experiencia de la señora Brunilda Cavero Leyton, dama carquinense que se dedica a cocinar para eventos especiales, y fue quien nos enseñó a preparar el charquicán de anchoveta seca, plato común en la caleta, de elaboración rápida y con pocos ingredientes: cebolla picada, ajo molido, ají mirasol y amarillo molidos, papas sancochadas cortados en cubos, ají amarillo picado, anchoveta seca previamente pasada por agua caliente y zumo de limón. La técnica del salado y secado, es sencilla, una vez adquirida la anchoveta de los pescadores, se le agrega sal, revolviéndolas y dejándolas en un balay para que







escurra la sanguaza. Posteriormente, se procede a limpiar el espacio en la tierra donde se procederá a colocar la anchoveta para que se seque con el sol lo que, dependiendo del grado de radiación, puede durar entre tres a cinco días. Se protege con una malla o red, con el fin de que algunas aves guaneras no la consuman. Transcurrido el tiempo, y ya deshidratado, se procede a pelar, quedando solo la pulpa para el consumo, y venta al por mayor o menor en el mercado central de Huacho.

Transcurrido un tiempo, se elaboró el expediente para proponerlo al Ministerio de Cultura como Patrimonio Inmaterial de la Nación, el cual fue declarado como tal en el año 2016. Durante la investigación se pudo verificar que el italiano Antonio Raimondi, durante su visita a Huacho en 1857, apunta lo siguiente (Archivo General de la Nación, 1857):

Otro artículo de comercio que hacen los habitantes de Huacho es el pescado, y el que consiste en corvinas, Bonitos, lenguados, pejereyes, en Peso el que pescan en muy abundancia es una especie de anchoeta la que salan, entienden sobre la playa para secar y luego la comen así seca o la esportan afuera para Lima y otros puntos. Esta anchoeta es así abundante que en tiempo de buena pesca dan casi una canasta llena por un cuartillo o un medio. Este pescado con el mote y los camotes forman casi el único alimento de la gente pobre de Huacho y parece ser bastante sano siendo los Huachanos muy robustos.

Aquí Raimondi menciona a Huacho y no a Carquín lo que indica que, en esta parte de la costa peruana, era costumbre salar anchovetas y secarlas. Asimismo se revisó el diario "El Imparcial" de la ciudad de Huacho, que inicia su circulación

en 1891, y en sus publicaciones del 11 y 18 de julio de 1896, publicita al restaurante "El Peruano", ubicado en la calle Echenique Nº 45 Huacho, donde ofrece el charquicán de anchovetas a 10 centavos.



El legado dejado por los antiguos pobladores, nos permite conocer la técnica para secar anchoveta.



Actividad sencilla, cuyo consumo reporta un alto grado de omega 3 bueno para nuestro organismo y que los carquinenses salan y consumen desde sus ancestros hasta el día de hoy, como es el caso de la señora Ubaldina Ramos Morante que, con sus 88 años, 78 de ellos los ha dedicado al secado de anchoveta. Ante esto, nos preguntamos ¿Al año, cuántos peruanos consumimos anchoveta?

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- Archivo diario "El Imparcial". 1896. Propietario Adán Manrique Romero.
- Archivo General de la Nación: Archivo Raimondi № 8
 Huallanca- Sayán- Huaura- Huacho- Chancai- abril 1857.
- Chu Barrera, Alejandro (2008). Bandurria, arena, mar y humedal en el surgimiento de la civilización andina. Huacho.
 Proyecto arqueológico Bandurria. Gobierno Regional de Lima.
- Shady, Ruth. Machacuay, Marco. Novoa, Pedro. Vargas Pedro. Abad, Tatiana. Santos, Milagros y Fajardo, Fidel. (2014).
 Vichama, civilización agro pesquera de Végueta- Huaura: la ideología de nuestros ancestros,3800 años de arte mural.
 Zona arqueológica de Caral. Ministerio de Cultura.
- Silva, Miguel (2017). Revista Despertar № 10. Técnica ancestral del secado de anchoveta en la costa central como Patrimonio de la Nación. Huacho. Editora Gladys Navarro Vera.



Un símbolo escondido a plena vista

Pedro Felipe Ochatoma Rodríguez

Bachiller en Gastronomía de la Universidad La Cantuta UNE Diplomado en Administración de Restaurantes en Le Cordon Bleu Chef docente del ISTP Fe y Alegría 75 e Institutos de Cocina



odo cocinero, más allá de su formación, debe buscar vincularse con los insumos que serán el medio para lograr la preparación a realizar. Esto lo hacen absolutamente todos, desde la mamá preocupada por el almuerzo de su familia hasta el cocinero experto quien busca explotar al máximo las bondades de los alimentos iniciando con el análisis organoléptico (método de evaluación a través de los sentidos) y usando los procesos de cocción precisos que lo logren.

Alguna vez, ya hace mucho, un cocinero de renombre aglomeró a muchos, quienes ávidos de aprender más, lo seguían con fervor. Uno de ellos era yo. Este personaje nos hizo a todos tres preguntas:

- ¿Quiénes saben hacer una bechamel?
- Uy qué fácil, decíamos mientras levantábamos las manos efusivamente.
- ¿Quiénes conocen los nombres de todos los torneados?
- Quienes levantaron las manos fuimos la tercera parte que los anteriores.
- ¿Quién me puede decir qué puedo cocinar con esto? Y nos mostró un insumo sumamente extraño, pequeño y amarillento con aspecto magro.

Hubo quienes musitaban nombres extraños, pero nadie se animó a levantar la voz y mucho menos las manos.

- ¿Ya ven? Nos dijo.
- Ustedes son cocineros, pero no conocen sus insumos y nos dio una charla sobre el origen amazónico del insumo y como es que algunas tribus la usan.

Totalmente de acuerdo. Los cocineros peruanos inflamos el pecho cada vez que se habla de nuestra generosa biodiversidad, de nuestra historia y costumbres, ¿pero... vamos por más?

Hace mucho que el cocinero no solo es aquel que transforma alimentos delante de una hornilla. No lo es y nunca más debería serlo.

Podemos recitar de memoria recetas, secretos, entre otros, pero ¿nos hemos tomado el tiempo de viajar, conocer o al menos entender la naturaleza de un insumo? ¿En realidad, lo hemos hecho?

En la mayoría de parques y centros de esparcimiento hay



árboles que destacan por su aroma y por pequeñas bayas rojizas que cuelgan o yacen bajo sus ramas. Es probable que todos lo hayamos visto, nuestra alma de cocineros entonces debe orillarnos a lavarlo y probarlo.

Si lo hacemos nos encontraremos
con un aroma y sabor dulzón, tonos
cítricos, pero, si lo mantenemos mucho
tiempo en la boca, también cierto
picante que puede llamar la atención
por toda la experiencia. Demos
entonces la bienvenida al molle. Y
su origen, cómo no, es peruano.

Cabieses (1996) afirma "El vocablo "molle", "molli" proviene del quechua y corresponde a la denominación habitual que el árbol tenía en el Antiguo Perú" (p. 162). Y es que el molle crece rápido y es tan noble que se adecúa incluso a la falta de agua, él crece y se reproduce por todos lados. Un símbolo por donde lo mires.

En otras latitudes la usan como "pimienta rosada" y sí, va en comillas porque no es un pimentero, pero tiene las mismas cualidades. Así que la próxima vez que visitemos una tienda de especias, revisemos bien los ingredientes; cuando veamos un mix de pimientas, veremos como se asoma el molle sin disimulo.

El uso recurrente de este insumo no se restringe al de saborizar sino también como una bebida tradicional. Cabieses (1996), sostiene "el uso tradicional de los frutos es en la preparación de bebidas. La de más larga tradición es la llamada "chicha de Molle" para lo cual existen diversas recetas, según el origen geográfico" (p. 162-163).

¿Y por qué entonces solo vemos de soslayo a aquel fruto bendito que puede brindarnos mucho? Transformemos nuestra experiencia culinaria incluyendo insumos que la naturaleza nos da sin pedir mucho a cambio.

Como cocineros, busquemos conocer más y ampliemos nuestra perspectiva sobre lo que nos rodea. Hay mucho aún, no por descubrir, sino por revisar y disfrutar.

Investiguemos y logremos que nuestra cocina siga creciendo, si es lo que amas, hazte cargo y difúndelo. Y tú, ¿la próxima vez que la veas en un parque, en el jardín de tu casa o en algún lugar, seguirás ignorándola o te animas a conocerla aún más?

"Amemos lo nuestro" siempre decimos. Hoy estamos preparados para hacerlo.

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- Cabieses, F. (1996). Cien siglos de pan. Lima:
 Escuela Profesional de Turismo y Hotelería de la Universidad de San Martin de Porres.
- American Psychologycal Association (2010).
 Manual de Publicaciones de la American
 Psychological Association (6 ed.). México, D.F.:
 Editorial El Manual Moderno



Dulce Lima, herencia y tradición

Onofre Andrés Cruz Lecaro

Licenciado en Turismo y Hotelería por la Universidad de San Martín de Porres Vicepresidente del Patronato Gastronómico del Perú Co fundador AYC Consulting Service



I Perú ha sido desde sus inicios una tierra generosa, donde lo dulce ha estado presente a lo largo de su historia. Si bien la llegada de la caña de azúcar abrió grandes posibilidades, la fusión con elementos y elaboraciones existentes produjeron una mixtura que se ha retroalimentado con los años, pero en el camino se han ido perdiendo algunos.

Antiguamente en el Perú precolombino se aprovechaba el dulzor de algunas frutas y vegetales, se solían asolear para aumentar sus niveles de azúcar, como el caso de las ocas y los camotes. Algunos frutos se secaban al sol y luego se preparaban en mazamorras dulcetes llamadas "apis", la más conocida la mazamorra morada.

En los siglos XVII y XVIII lo religioso tuvo un papel fundamental, pues surgen los conventos y monasterios, en donde las monjas españolas enseñaban a preparar dulces y postres europeos para comercializar con la ayuda de novicias criollas, servicio de criadas indígenas y esclavas, quienes les enseñaron a sustituir elementos de las recetas

llegadas con la colonización, como la harina de trigo por la harina de chuño en los bizcochuelos, entre otros.

Los postres y dulces peruanos obtienen sus nombres por herencia y, en otros casos, por acontecimientos que la tradición mantiene. Por ejemplo, el suspiro español fue rebautizado cuando se modificó la receta o se mestizó denominándose "suspiro a la limeña". Nuestra historia gastronómica se ha mantenido vigente gracias a vivanderas, festivales gastronómicos y emprendimientos.

LA DULCE LIMA

En el siglo XIX Lima era una ciudad de agitado y exquisito tránsito. Al caminar de las personas, se sumaba también el puntual discurrir de los pregoneros. Postres y productos de pan que iban flotando en las avenidas de la mano de los obstinados vendedores.

En la época virreinal aparecen nuevas variedades de postres al mezclarse productos autóctonos como la mazamorra morada postre favorito de los limeños de donde apareció el calificativo "limeño mazamorrero", popularizado por Ricardo Palma.



El célebre Ricardo Palma, en su tradición titulada "Con días y ollas venceremos", cuenta que en sus tiempos, a fines del siglo diecinueve, parecía que "en Lima, la ocupación de los vecinos hubiera sido tener en continuo ejercicio los molinos de masticación llamados dientes y muelas".

Y afirma que "había casas en que para saber la hora no se consultaba reloj, sino el pregón de los vendedores ambulantes". Por ejemplo, "la lechera indicaba las seis de la mañana. La tisanera y la chichera de Terranova daban su pregón a las siete en punto. El bizcochero y la vendedora de leche vinagre, que gritaba ja la cuajadita!, designaba las ocho, ni un minuto más ni un minuto menos".

La mayor parte de los dulces limeños tradicionales tiene su origen en los dulces moriscos, que llegaron a América con los españoles, trayendo ingredientes como la leche, las almendras, el azúcar, la miel en todas sus formas y especias básicas como canela y clavo.

Entre algunos tipos de dulces que se consumían en la Lima de antaño tenemos:

- Dulces hechos por los conventos de Santa Catalina,
 Santa Clara y San Andrés, y los del Prado.
- Dulces de casa que complementaban las comidas familiares.
- Dulces de fiesta o eventos sociales hechos por reposteras exigentes.
- Dulces populares de mayor consumo, como la mazamorra morada, el arroz con leche, la crema

volteada, los alfajores, los picarones y el turrón de doña Pepa tradicional en la fiesta del Señor de los Milagros, otros hechos por las esclavas morenas, como el sanguito, el ranfañote y el frejol colado.

Según Rosario Olivas (1995), existían a fines del siglo XX, ocho conventos y monasterios en Lima, que, a solicitud del público, preparaban dulces, comidas y bebidas.

Los conventos y monasterios han estado tradicionalmente asociados a la producción dulcera, en ese sentido, Jean Descola señala en "La vida cotidiana el Perú en tiempos de los españoles" 1710 – 1820, que:

Cada una de estas comunidades se enorgullece de alguna golosina especial que la recomienda a la estima del público. Santa Rosa tiene su mazamorra al carmín, especie de papilla que exponen de noche en los tejados del convento, donde la helada le comunica particular calidad. Santa Catalina sobresale en la preparación de pastelillos, de las aves conservadas en leche de almendras es el manjar blanco. En fin, El Carmelo se jacta de sus buñuelos de miel espolvoreados con hojas y lentejuelas de oro

Se sirve con maíz tostado, papas y el ají verde preparado con rocoto, huacatay y cebolla picada. Su complemento idóneo es el pan chupaquino, preparado con harina artesanal de trigo, convirtiéndose en un desayuno regional sustancioso. En la actualidad es consumido en fechas festivas y fiestas familiares.

RECETAS DE ANTAÑO

Dulces de maná, mazapán, ponderaciones, alegrías, nogales, mostachones, empanaditas de boda, pastelitos



de yuca, alfajores, rosquetes, pasta labrada, pestiños, bienmesabe, huevo chimbo, suspiros, buñuelos, y demás

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- La Colonia fue la cuna de nuestras más entrañables recetas de postres en el Perú, y los conventos fueron los grandes centros de elaboración de la época que afinaron los secretos heredados de las cocineras moras, dando vida a una variedad de dulces tradicionales.
- Debemos recuperar y revalorar nuestros postres de antaño, rescatando el espacio familiar de disfrute del mismo. Brindando la posibilidad de conocer y redescubrir las tradiciones vinculadas a la elaboración de los postres limeños tradicionales.
- Presentarlos en vitrina mediante un directorio a los emprendedores gastronómicos "Embajadores y Embajadoras de las Recetas de Antaño", difundiendo nuestra gastronomía a los visitantes nacionales y extranjeros, quienes además de disfrutar del potencial turístico, apoyarán a la generación de ingresos y desarrollo económico local.

"

Redescubramos y saboreemos lo que nuestra Dulce Lima tiene para ofrecernos e invitemos a que los demás lo hagan, solo así mantendremos viva nuestra cultura y gastronomía heredada.

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- Olivas, R. (1999). La Cocina Cotidiana y Festiva de los Limeños en el Siglo XIX. Lima: Universidad de San Martín de Porres.
- Zapata, S. (2006). Diccionario de Gastronomía Peruana Tradicional. Lima: Universidad San Martín de Porres.
- "Procesión y Fiesta. La Semana Santa de Lima". Munilibro N° 3. Lima: Municipalidad Metropolitana de Lima.
- "RECUTECU Cocina Limeña de Ayer y Hoy".
 MuniLibro #13. Lima: Municipalidad
 Metropolitana de Lima.
- Metro (2008). Colección Sabor en su Punto #11
 "Comidas y Dulces Limeños". Lima: UNIMUNDO
 S.A.C.
- Ocampo, T. & Plevisani. (2009). Las Dos Caras de la Cocina "Sandra Plevisani y Teresa Ocampo nos enseñan a cocinar". Lima: Nestlé S.A.
- Muñoz-Nájar, T. & Plevisani. (2018). Dulces de Convento. Lima: Universidad San Martín de Porres.
- Vicerrectorado de Investigación USIL (2015). Al rescate del dulce sabor peruano: Postres de ayer y hoy. Lima: Fondo Editorial USIL.



La energía del alimento en nuestros caminos andinos

Aurelio José Castillo Posadas

Licenciado en Antropología por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos Investigador & Promotor de la cocina popular y la cultura alimentaria en el Proyecto "La Callampa"



aminos existen de distintas formas, distancias, texturas y dificultades. Así de diversa es la posibilidad de alimentarnos para fortalecernos en sus jornadas. El andar es a la vez una recarga de energía para el alma y un agotamiento físico para el cuerpo. La vida entre las montañas es un constante andar, descubrir quebradas y maravillarse con la cordillera, sus cielos y sus lagunas.

Fue así como descubrí muchas formas de resistir el desgaste con alimentos. Las hojas de coca para afrontar las subidas, los bloques de panela que usan los caminantes de las carreteras en Colombia, y la inolvidable combinación del ceviche y la chicha de jora más refrescantes en la zona más cálida de Ayabaca, como un abrazo de bienvenida al Perú.

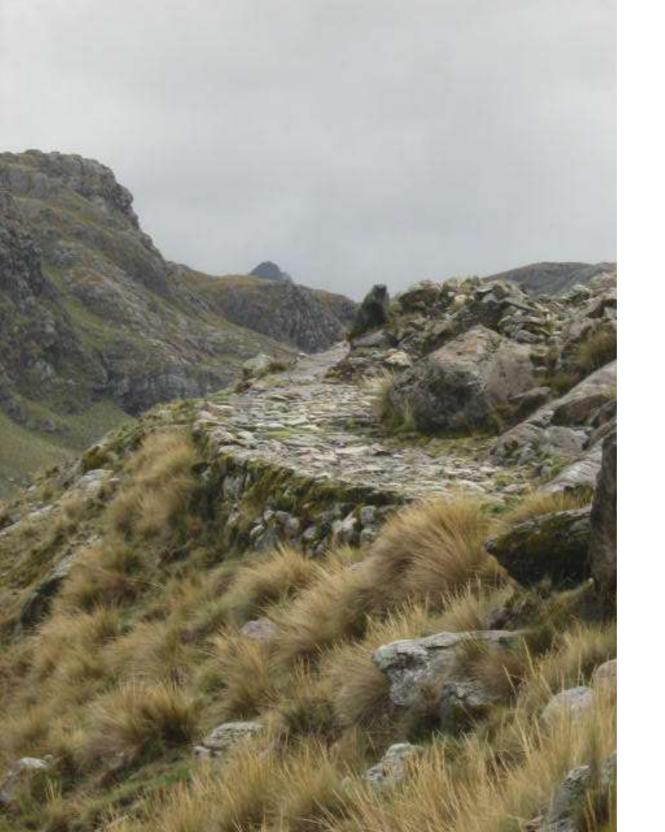
Dentro de estos recorridos, tres momentos de mi vida marcaron mi relación con la comida andina que fui encontrando y aprendiendo a disfrutar.

En mi recuerdo tengo claras las sensaciones al revitalizar mi cuerpo y sentir su energía, para entender cómo la tierra con su fuerza nos cobija, nos abriga y nos alimenta. La región Ancash, en tres puntos distintos pero muy similares, es el escenario de estos aprendizajes.

EL FERMENTO MILAGROSO

Un viaje inesperado me llevó a Huaraz, lugar que no había visitado antes. Con la necesidad y el ímpetu de vivirlo, recorrí a plenitud calles y pueblos, para volver a la ciudad al caer la noche, extenuado y sin dinero para alguna especie de comida a la que estaba acostumbrado. Llegué hasta un punto en donde se concentraban vendedoras de comida con diferentes opciones en la calle.

El aroma de la zona no era el más agradable, pero debido al escaso presupuesto con el que contaba invertí un sol en un abundante plato de mazamorra de tocosh, un fermento de papa que, sin saber yo todas las propiedades medicinales que contenía, me servía para saciar mi hambre y reponer mi energía.



Ruta Olleros Chavín Fotografía: Rafael Vereau

Para luego continuar con jornadas de camino, descansar y volver al ruedo al amanecer, sabiendo que al caer la noche tendría mi recompensa en aquel manjar andino que traspasa el rechazo del olfato para consagrarse en el paladar. Varios días viviendo a base de mazamorra de tocosh me hizo venerar este alimento medicinal y milagroso que se encuentra principalmente en los andes centrales del Perú.

DULCE ENERGÍA

Los caminos simples se dividen en subida, cumbre y bajada. La primera parte es el sufrimiento, la cumbre es el alivio y la bajada, aunque no lo parezca, se hace extensa y extenuante.

Luego de algunos años volví a Ancash para cruzar la Cordillera Blanca partiendo de Olleros y llegando al templo de Chavín para el Qhapaq Raymi, festividad andina que coincide con el solsticio de diciembre.

Este camino es una ruta de 40 kilómetros repartidos por igual en subida y bajada, con la cumbre al medio. Luego de una exigente subida, habiendo ya merendado antes de la cumbre, empezó el padecer del descenso. Siempre he sentido más confianza en la subida, a pesar del cansancio. La bajada golpea el peso que carguemos en las rodillas al pisar, convirtiéndose en un sufrimiento que parece no tener fin.

En medio del primer tramo de bajada siento perder la energía casi por completo, momento en el que un compañero de peregrinaje que venía comiendo con su hijo decide compartir conmigo su fuente energética más preciada, los higos secos.

Usados en mazamorras, postres, mermeladas, en almíbar o rellenos con manjar blanco, es común hallarlos como parte de la oferta de postres de la cocina peruana. Pero secos, con poco peso y muy fáciles de transportar e ir ingiriendo, se convierten en el piqueo perfecto en jornadas de caminata, sobre todo nos muestran su lado más hostil.

Desde aquel momento, los higos secos se ganaron un lugar entre los artículos de primera mano para caminar.

LA FLOR SILVESTRE DE LOS ANDES

Casi diez años después, luego de haber investigado cocinas regionales por varias regiones del Perú y a punto de iniciar la caminata de casi 100 kilómetros del "Inka Naani" que une Huari con Huánuco Pampa, me encontré en Pomachaca, punto de inicio de la caminata, con el chocho en su preparación esencial, la que muchos asemejan al ceviche, la más tradicional forma de consumo en esta parte del país.

Ya en más de una ocasión había disfrutado el poder alimenticio y energizante del chocho. Consumido de distintas formas y preparaciones, bastaba para considerarlo como un almuerzo contundente, a pesar de que a la vista se viera pequeño.



Aguel día la jornada era dura: una subida de mil metros hasta Soledad de Tambo. Se siente una gran alegría cuando encuentras que la gente del lugar prepara a su sazón y gusto los frutos de su propia tierra. Esa flor morada, blanca y amarilla que inunda las praderas inesperadamente entre las piedras de la altura se convierte en el chocho, y este en un sabroso plato que te brinda las fuerzas para una dura jornada de camino.

LOS CAMINOS

Seguiremos andando y aprendiendo de cada paraje, cada pueblo y cada estación. A veces es en las circunstancias más complejas en las que se aprende a valorar la riqueza que nos brinda nuestra tierra.



【 La abundancia y diversidad del Perú merecen detenernos y contemplar un instante sus paisajes, sentir sus brisas y disfrutar sus sabores.

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- Ccapa, E. (2017). Estudio del mercado del tocosh (tuqush) (solanlim andigenum fermentado – putrefacto) y comercialización en la ciudad de Areguipa. Tesis de licenciatura en administración, Universidad Nacional de San Agustín.
- Ministerio de Cultura (2020). Rutas Ancestrales del Qhapag Ñan. Lima: Mincul.
- Castillo, A. (2022). La Callampa: cocina cultural - popular. Cuenta de Facebook. Recuperado de: https://www.facebook.com/LaCallampa.Peru
- Tapia, M. (2015). El Tarwi, lupino andino. Tarwi, Tauri o Chocho (Lupinus mutabilis Sweet) Fondo Italo Peruano.



El color del sabor

Ana Blenny Tamani Salazar Bachiller en Antropología Universidad Nacional Mayor de San Marcos Especialista en Antropología visual



I morado se ha convertido en mi color preferido y no a raíz del borsh (sopa agria de Europa a base de beterraga) que prepara mi novio, sino que ahora que mi sentido del gusto y del olfato se han tomado vacaciones permanentes, el color que sólo era decorativo, en estos últimos meses ha cobrado una gran importancia en la mesa, ya que solo de esa manera los cálidos recuerdos me hacen los alimentos digeribles.

La verdad es que no hay nada mejor que sazonar la comida con agradables recuerdos y definitivamente el morado ha sido parte de todas las estaciones de mi vida.

Los veranos en los comienzos del 2000 nunca estaban completos sin el postre y como no fui una chica de helados, los postres locales como los marcianos siempre contaban con mi preferencia, a diferencia de los helados traídos de fábrica, los chups o más conocidos marcianos los podías encontrar en cualquier negocio cerca de casa.

Venían en sabores únicos y especiales para los paladares

peruanos, ya que frutas como el tamarindo, la lúcuma, el maracuyá son manjares que no se encuentran en todas partes, y ni qué decir de mi sabor preferido: la chicha morada, ese se podría decir que es el sabor de mis veranos, ya que no sólo el saborcito cítrico refrescaba el paladar, sino el moradito le daba el color a mis mejillas.

En las primaveras, los almuerzos no estaban completos si la chicha morada no era el refresco de turno. Si bien en las mesas peruanas existe variedad hasta en las bebidas, la chicha morada es especial y no sólo por la cantidad de propiedades que tiene (cabe mencionar que para ese entonces no era consciente de sus beneficios).

En los años de infancia sólo me dejaba asombrar por su sabor. Debo confesar que desde temprana edad era consciente de que contaba con unas papilas gustativas muy detallistas, así que la bebida no sólo saciaba mi sed, sino que me brindaba una experiencia de placer. Habría que añadir, además, que su color es un regalo de la naturaleza y es que no hay muchos alimentos morados, al menos no tan tentadores, aunque algunos me podrían refutar que el camote morado es dulce.



Sin embargo, no siempre he tenido la suerte de cruzármelos de buen humor, en cambio el maíz morado siempre me ha dado su mejor lado, y es que parece que con él nunca hay pierde, ya que incluso en estos últimos años lo utilizan hasta en harina, de ahí que salgan las humitas moradas, los panetones morados y hasta los turrones morados. No sé los demás, pero creo que nada puede gritar más octubre que un turrón morado.

Las tardes de otoño no sólo eran cálidas porque mamá prendía la estufa para comenzar a preparar la cena, sino porque a media tarde un postre no venía nada mal, y es que no había mejor recompensa después de terminar las tareas que una mazamorra calientita.

La mazamorra morada no solo tiene el color característico del cual deriva su nombre, sino que su textura también la hace especial, es más creo que si no fuera por ella nunca hubiera conocido la canela y hasta me atrevo a decir que hasta el día de hoy hubiera tenido reparos en probar la piña, si esta no fuera parte de la magia morada.

De pequeña conocía a la mazamorra como el postre feliz, ya que no solo disfrutabas de su olor y sabor, sino que te deleitaba con sorpresas.

Antes la mazamorra morada era la cura perfecta para un mal día, ya que la consecuencia siempre era una sonrisa. Para mí siempre era un reto descubrir qué frutas traería, porque dependiendo de donde se la adquiriera las "sorpresas" no eran las mismas.

Recuerdo que la primera vez que probé la piña, fue cuando comí la mazamorra y desde ese momento siempre esperaba mi sorpresa tropical al tener una mazamorra entre las manos, sin embargo, grande fue mi sorpresa al descubrir que la vida me tenía una variedad de frutos por descubrir.

Las sorpresas no solo pueden ser frutas frescas como la manzana, la piña o el durazno, sino también frutos secos como las pasas, las guindas o los guindones.

Las lloviznas que traen los vientos del invierno en Lima, no provocan muchas ganas de emprender caminatas por la ciudad, sin embargo, mi mamá es una persona que le gusta mantenerse activa incluso si el clima es brusco y nuevamente, no había mejor recompensa después de hacer las compras que una mazamorra morada para calentar nuestras sonrisas cómplices.

Si bien los quioscos que se encuentran en cada esquina de la ciudad ofrecen una gran variedad de postres en diferentes presentaciones, nuestra elección siempre era la mazamorra morada y aunque mamá y yo aún no lleguemos a la receta categórica, sabemos que las mazamorras moradas nunca nos decepcionarán, incluso si mis sentidos siguen de vacaciones, sé que en el morado aún se esconde el sabor de mis recuerdos.



FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- Galinat, W. C. (1977). The origin of corn. In Sprague, G. F. (ed.). Corn and Corn Improvement. Agronomy 18. American Society of Agronomy, Madison, WI. 1 – 47.
- Guillén-Sánchez, J., Mori-Arismendi,
 S., & Paucar-Menacho, L. M. (2014).
 Características y propiedades funcionales
 del maíz morado. Recuperado de: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-99172014000400005
- Justiniano, Aysanoa (2010). Fenología e intensidad de color en corontas del maíz morado (Zeamayz L.) en sus diferentes estados de desarrollo en La Molina (Tesis para optar el título de Mg. Se. EPG). Lima: Universidad Nacional Agraria La Molina.
- Kenneth Jones, (2005). American Botanical Council. "The Potential Health Benefits of Purple Corn". Recuperado de: https://www.herbalgram. org/resources/herbalgram/issues/65/table-ofcontents/article2779/
- Manrique, A. (1997). El maíz en el Perú.
 Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología. Lima:
 CONCYTEC.
- Manrique, A. (1999). El maíz morado peruano (Zea mays L. amilaceae st.) INIA-folleto N° 2-99. Lima.



Mi lienzo en gelatina

Mitsuko Caridad Makino Herrera de Rodriguez

Ingeniera Industrial de la UPC Especialista en decoración con gelatina Miembro del Círculo Amigos de la Filatelia



Alguna vez te preguntaste si la gelatina, aparte de rica y nutritiva, se puede convertir, literalmente, en un verdadero arte culinario?

Siempre asociamos las gelatinas a postres simples, caseros, deliciosos y refrescantes además de que quedan bien para cualquier ocasión, incluso si estás con la salud delicada. Sin embargo, no imaginé que este sencillo potaje podría adornar nuestras mesas de una forma única. Es así, que nace Hanami Arte en Gelatina, un emprendimiento que transforma este ingrediente en arte comestible.

Mi tía Yenko me inició en esta práctica la preparación y técnica de decoración de las gelatinas, luego, por iniciativa propia, estuve aprendiendo mediante videos en YouTube.

Cuando colgué mi primera gelatina con un motivo de flores en Facebook, hubo toda una revolución entre mis contactos, quienes me escribían preguntando qué cosa era y así, poco a poco, empezaron a pedirme entre amigos y luego entre allegados de mis amigos.

Así es como un día, hace 6 años mi prima Giuliana me sugirió que inicie mi negocio a través de internet, y eso fue precisamente lo que hice. Lo llamé Hanami, que en japonés significa "contemplar las flores" que es lo que sucede cuando presentas la gelatina por primera vez (o siempre) a todos los comensales.

Es de esta manera que de día trabajo en una empresa que brinda servicios de tecnología informática y de noche soy una apasionada mamá emprendedora.

Al inicio fue toda una locura ya que recibía tantos pedidos que no tenía espacio en la refrigeradora y mucho menos empaques suficientes, y como durante el día ejerzo mi profesión, tenía que dejarle a mi mamá una lista detallada con los clientes que iban a pasar a recoger sus pedidos, quienes habían pagado o tenían saldos pendientes y también dejarle el vuelto en sencillo.

La pasión que pongo en cada obra de arte comestible se traduce en la alegría y el agradecimiento que me expresa cada cliente satisfecho, que es lo que más me gusta y motiva; me imagino la cara que ponen al ver cada pedido y la cantidad de fotos que le toman antes de comerla,



otros clientes indican que la reparten con mucha pena, otros me llaman a preguntarme si se come o si es adorno, yo les respondo que son comestibles 100% y que no hay restricciones en su consumo incluso si están en alguna dieta saludable. Además de la linda decoración, puedo ofrecer diferentes sabores, ya sean tradicionales (fresa, piña, uva, etc.) o exóticos (chirimoya, coco, oporto, amaretto, entre otros).

El tiempo que me toma preparar cada pedido es de dos días, primero la gelatina debe estar cuajada para poder decorarla, y luego volverla a cuajar, en el caso de las de "LEGO" se hacen pieza por pieza y luego se "ensambla" y por cada modelo se tiene una peculiaridad de preparación. Si eres diabético, se tienen opciones con stevia o bajas en azúcar y por ahí va la personalización, en tamaños, colores, sabores, formas y dulzor.

Siempre estoy pensando en cómo mejorar mi trabajo; mi formación como ingeniera me permite utilizar mi "ingenio" para innovar en los modelos que poco a poco he ido incorporando en el tiempo. Por ejemplo, la gelatina de "LEGO" que es un éxito entre grandes y chicos, o la gelatina "PECERA" que literalmente lo es, incorporando a los peces "KOI" símbolo de amor y paz en la cultura japonesa.

Poco a poco, y gracias a la redes sociales, pude llegar a más personas quienes son aficionadas y no aficionadas a la gastronomía japonesa. Esta llegada hace que se incremente mi pasión y que ponga mucho amor y esfuerzo en cada detalle. De hecho, los Diarios El Comercio y Perú Shimpo, además de otros medios de comunicación como KizunaTV, Gambateando, Peruanos Emprendedores, Nikkei

Plus, entre otros, me hicieron entrevistas, donde cuento la historia de este hermoso trabajo.



Al ser esta una técnica manual, cada gelatina es única ya que no se usan moldes para su creación y es ahí donde reside su encanto.



Disfruta de los sabores de este extraordinario arte tradicional ingresando a @hanami.geliart en Facebook e Instagram o escribiendo al Whatsapp: 971101127.

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- KizunaTV (2018). Hanami Arte en Gelatina. Recuperado de: https://web.facebook.com/watch/?v=920766031448150
- Archivo General de la Nación: Archivo Raimondi Nº 8 Huallanca- Sayán- Huaura- Huacho- Chancai- abril 1857.
- De todo un poco (2019). Mitsu y Hanami Arte en Gelatina.
 Recuperado de: https://detodounpoco972307509.wordpress.com/2019/12/13/mitsu-y-hanami-arte-en-gelatina/
- NikkeiPlus (2021). Hanami Arte en Gelatina: 5 años endulzando familias. Recuperado de: https://www.nikkeiplus. com/hanami-arte-en-gelatina/
- Peruanos Emprendedores (2022). Entrevista con la empresa Hanami Arte en Gelatina.



El corazón de la gastronomía peruana

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



a Casa de la Gastronomía Peruana estuvo presente con la feria "Gastronomía Viva" en Ruraq Maki, el encuentro cultural más grande del país del 21 al 31 de julio donde miles de asistentes nacionales y extranjeros disfrutaron del arte tradicional, música y gastronomía peruana.

En esta 15° edición participamos con 8 stands que narraron nuestra historia gastronómica a través de nuestros mediadores y la degustación de bebidas y alimentos de las diversas regiones del país. Aquí un homenaje a los participantes que presentaron sus platillos, bebidas y productos. Conoceremos un poco más de las historias de lucha y pasión de estos soldados del patrimonio cultural inmaterial:

ASOCIACIÓN LAS LIMEÑITAS SABOR Y SAZÓN PERUANO

Hace 13 años siete mujeres emergentes decidieron tomar sus historias de lucha y asociarse para vencer la adversidad y sacar adelante a sus familias. Hoy suman 138 asociados, siendo la mayoría mujeres y reconocidas cocineras en la plazuela de Las Limeñitas. Conócelas a través de las palabras de Jesús Felipe, su actual presidenta.

¿Cómo iniciaron? Empezamos siendo comercio ambulatorio.

Al compartir nuestras experiencias nos dimos cuenta de que todas éramos cabezas de familia, muchas sobrevivientes de la violencia que veíamos la formalización como un sueño. Después de mucho esfuerzo logramos conformar nuestra asociación para ir sumando más personas luchadoras. Nuestro objetivo es que cada una salga adelante, que mejore su calidad de vida.

¿Cuál es su motivación? Lo que más nos apasiona es cocinar con amor, con sabor, porque lo hacemos pensando que cocinamos para nuestra familia. Gracias al apoyo de personas y la guía de Dios en el 2010 postulamos a Revalora Perú del Ministerio de Trabajo, y ganamos 15 cupos para estudiar gastronomía lo cual nos llenó de alegría. Esta y otras capacitaciones fueron fortaleciendo nuestra autoestima. La subgerencia de Turismo de la Municipalidad de Lima nos ha ayudado junto a Cade Perú, donándonos carritos para continuar sacando adelante a nuestras familias. Estamos muy agradecidas.

¿Cómo fue su experiencia en Ruraq Maki? Tuvimos que vencer el miedo. De presentarnos siempre en el Centro de Lima, ahora íbamos a estar en San Borja, en el Ministerio de Cultura. Fueron días intensos estando todo el día en la







Fotografía: Israel Angel Camarena Urbano

feria y cocinando en las noches o madrugada, para ofrecer nuestros tacachos con cecina, carapulcra y otros platillos.

Esta feria llegó en el momento preciso ya que el cierre de la plaza Las Limeñitas impidió que vendiéramos allí. Muchas de las asociadas nos pusimos a llorar esa noche pero llegamos a Ruraq Maki al día siguiente decididas a convertirla en nuestra ventana de oportunidades. Estamos eternamente agradecidas a personas maravillosas que siempre nos abrieron las manos. Me encantó que cada persona que venía a comprarnos lo hacía con una sonrisa sin saber la tormenta que estábamos pasando.

Les agradezco a todos los trabajadores del Ministerio, a los visitantes del Ruraq Maki y a todos los que apoyaron disfrutando de nuestros platillos.

¿Dónde podemos encontrarlas? Estamos en la plazuela Las Limeñitas. Viernes, sábado, domingo y feriados a una cuadra de la Casa de la Gastronomía Peruana. Y en Facebook como @festivalsazonysaborperuano

Contratos: jesusfm-2009@hotmail.com

BAKÁU Y LIBERATO

Un diagnóstico médico y ser despedido de una empresa a la que había dedicado toda una vida hicieron que Sandro Aquino descubriera su pasión y emprendiera con sus marcas Bakáu (cacao) y Liberato (café). Actualmente, presentes en más de 120 tiendas gourmet a nivel nacional, apoyan a los productores cacaoteros y cafetaleros de varias regiones del Perú.

¿Cómo incursionó en este rubro? Soy agrónomo y trabajé

durante años para una empresa en la que por el ritmo y presión terminé con un cuadro de trastorno de ansiedad y pánico diagnosticado por los médicos. Durante mi tratamiento tuve que renunciar al trabajo y aunque fueron momentos difíciles, seguí el consejo médico de cambiar mi estilo de vida. Usando mi experiencia profesional fundé Global Coop. SAC con Juliana López Ruiz en el 2014 para brindar asesoramiento en el negocio del café y cacao.

¿Cuál es su factor diferencial? Disfrutaba hacer las consultorías, pero aún había momentos de estrés y muchas horas frente a la computadora. Así que en el 2016 fundé las marcas Bakáu y Liberato e inicié operaciones en el distrito de Ate. Desde el primer día nos enfocamos en promover el cacao fino peruano y los cafés de especialidad. La materia prima es fundamental para un producto de calidad, por eso me aseguro de que mis insumos sean de los mejores cacaos del Perú. Ahora mi núcleo familiar está involucrado en mi pasión y me encanta.

Y, ¿cómo vivió Ruraq Maki? Para nosotros fue una gran ventana para cumplir nuestra misión de informar y educar a los visitantes sobre este superalimento, el cacao. Somos como evangelizadores del buen chocolate y café. Siempre digo que el día que consumes una primera barra de chocolate real, tu vida cambia y espero haberlo logrado con los asistentes a esta feria, mostrándoles el valor de los cacaos nativos.

Quien conoce su identidad y cultura va amar su identidad así que seguiremos promoviendo los cacaos nativos y todo lo que produce nuestro propio país. Tenemos tanta diversidad que los ánimos a viajar, visitar centros de cultura







Fotografía: Israel Angel Camarena Urbano

y donde puedan conocer y valorar nuestra cultura.

¿Dónde podemos encontrarlos?

Pueden buscar a Bakáu & Liberato en todas las tiendas gourmet, ecológicas y premium.

Visiten nuestra web: www.bakauperu.com o escríbannos para delivery: 977 777 071

ASPAN - Asociación Peruana de Empresarios de la Panadería y Pastelería

Creada en el 2003 por 12 personas con el objetivo de revalorar el pan de calidad y preservar las tradiciones del panadero, actualmente suman 1520 socios, entre panaderías, reposterías y pastelerías. William Heredia, su Gerente Administrador, nos invita a descubrir el valor del pan en las mesas de los hogares peruanos.

¿Cómo trabaja ASPAN? Capacitamos a todos nuestros asociados en gestión de negocios, nutrición en el pan y siempre teniendo presente que el mejor ingrediente gastronómico es el amor por lo que uno hace. Nuestro presidente, Pio Pantoja y todo el Consejo Directivo fomentamos festivales para que no se pierdan las tradiciones de nuestros panes con insumos peruanos, participando de ferias con el Ministerio de Cultura, la Municipalidad de Lima, la Municipalidad provincial de Cusco, Arequipa y otros. Seguiremos con el desafío de formalizar la panadería peruana. Así que pueden visitarnos en: www.aspanperu.com o escribirnos: administracion@ aspanperu.com

PANADERÍA PEPASTE - ASOCIADA DE ASPAN

Glorisdana Ramírez, dueña de la panadería Pepaste nos

muestra el vínculo familiar que encuentra en la tradición panadera.

¿Cómo se manifiesta la tradición en su negocio? Soy la cuarta generación de mi familia en el negocio de la panadería. Hace más de 60 años inició todo en Santiago de Surco. Desde niña pude conocer las técnicas y manejo de ingredientes. Vamos alimentando a generaciones de familias, los abuelos, padres, hijos. Nos consideran parte de sus familias y nosotros a ellos, por lo que en Pepaste, usamos masa madre para hacer panes frescos sin preservantes, así como granos andinos, linaza, kiwicha, avena, ajonjolí y chía para combatir la anemia, todo eso gracias también a las capacitaciones que recibimos en ASPAN.

Es maravilloso, y ¿cómo se sintió en Ruraq Maki? Fue una buena experiencia, agradezco al equipo de Ruraq Maki, a ASPAN por darle la oportunidad a mi panadería y a la Casa de la Gastronomía Peruana. Había mucha curiosidad del público por conocer los granos andinos. Todos estaban maravillados por estar allí, me gustó la unidad y organización de todo el equipo.

Aprendí que hay que ganarle al miedo y saber que estamos llevando un producto nutritivo, hay que atreverse a soñar y tener la voluntad de cumplir nuestros objetivos.

Muchas gracias. ¿Dónde podemos encontrarlos? Pueden disfrutar de nuestros panes multigranos, de quinua, camote y otras variedades, así como panetones y turrones en nuestra sede de San Roque (Av. El sol 200) y en Surquillo (Av. Aviación 4000). Atención por delivery: 996607100.







FINCA 314

Conoce el legado de 200 años de mujeres dedicadas a la elaboración artesanal de Pisco, desde la tatarabuela Doña Etelvina, una de las mujeres pioneras en la elaboración artesanal de nuestro destilado bandera, con Carmen Robatty de Moquillaza, Gerente General del grupo Moquillaza SAC., quien nos habla de la pasión de su familia y el empoderamiento de la figura femenina.

¿Cómo nace esta tradición? Con Etelvina, en 1821, una mujer empoderada que aprende el arte de la destilación del aguardiente de uva y se lo transmite a sus hijas. Actualmente estamos en la quinta generación de forma ininterrumpida. En el 2013 la bodega pasa a manos de Reynaldo Moquillaza, conservando las tradiciones, pero mejorando la tecnología. En el 2015 creamos el Grupo Moquillaza SAC., empresa familiar en la que mis tres hijas Claudia, Gabriela y Fátima están totalmente inmersas, obtuvimos 20 hectáreas de tierra y cultivamos 7 variedades de uvas pisqueras.

¿Cómo posicionan al pisco? Nos perfeccionamos con estudios de catador y sommelier para comprender la complejidad del pisco. Somos licenciatarios de la Marca Perú. Nos enfocamos en la calidad del producto, en comunicar el consumo responsable de alcohol. El pisco es un aguardiente de uva pisquera, sin añadidos, ni azúcares, es elegante y único. Por ello, estamos en la constante tarea de posicionar la bebida bandera del país. Hacer un destilado de lujo es la herencia de tantas generaciones.

¿Qué le pareció Ruraq Maki? Fue maravilloso presentarle al público nuestro pisco con toda la diversidad de platillos en el patio gastronómico. Pienso que lo más interesante fue hacer docencia del producto pisco, que no es una bebida solitaria sino que va acompañada de un adecuado maridaje. Esa fusión y acompañamiento son características propias de la gastronomía peruana. El agradecimiento eterno al Ministerio y a la Casa de la Gastronomía Peruana por abrir las puertas a nuestra bebida bandera. Fue muy satisfactoria la respuesta positiva del público. Y es que este no es cualquier negocio, es continuar con los valores familiares.

Mi mensaje para los lectores es que vivan orgullosos de lo nuestro, que conozcan su destilado bandera, que lo custodien, lo valoren y defiendan. Para ello, se debe valorar el trabajo de los productores respetando su precio justo.

¿Dónde podemos encontrarlos? Nosotros organizamos catas de pisco para que el público pueda aprender a diferenciar los aromas y sabores de las diferentes uvas pisqueras en Ica. Esperamos en la bodega a todos los que deseen tener una experiencia única con el pisco, visitando la web: https://finca314.com/

QUINTAS CRIOLLAS — CONJUNTO HABITACIONAL LA MURALLA

Este conjunto habitacional ubicado entre jirones Lampa y Áncash es parte del circuito turístico de la Municipalidad de Lima "Quintas Criollas", un espacio que permite mantener vivo el criollismo a través de la gastronomía, la danzas, la música y las memorias de quienes viven en el corazón de la ciudad. Palmira Alanya, presidenta de la asociación nos hace conocer un poco de sus historias.

¿Cómo se va consolidando la asociación? Son







Fotografía: Israel Angel Camarena Urbano

aproximadamente 33 personas que iniciamos el emprendimiento y participamos de cada activación de las Quintas Criollas. Hacemos números artísticos, eventos de cajón peruano, venta de productos y gastronomía. Desde el año pasado estamos recibiendo apoyo de la Municipalidad de Lima. Ser parte de este circuito turístico e histórico nos ha impulsado a seguir creciendo como emprendedoras.

¿Cómo promueven la cultura de Lima? Gracias a la Municipalidad de Lima estamos viendo el resultado de recuperar los espacios históricos y la cultura que nos rodea. Somos visitados por peruanos y extranjeros, arquitectos, historiadores y familias que se maravillan con nuestra infraestructura y activaciones. Nos hemos dado cuenta de la vasta cultura e historia que tenemos. Y ahora nos consideramos embajadores del Perú para promover y sobre todo mantener nuestra historia, ofreciendo alegría y en nuestros casos específicos, los dulces con insumos peruanos.

¿Cómo fue su experiencia en Ruraq Maki? ¡Felices de ayudar a prevalecer lo nuestro! Esta fue una gran experiencia. Nadia Fernández y Leonor Hernández, dos de nuestras asociadas que participaron en esta feria, presentaron dulces como cupcakes y brownies hechos con maca, aguaymanto y otros insumos nacionales, así que esa es nuestra forma de alimentar a los más pequeños. Estos días en la feria fue emocionante ver cómo disfrutaban de nuestros productos con historia y recetas familiares, herencia de generaciones.

Agradecemos al Ministerio de Cultura y a la Casa de la Gastronomía por permitirnos formar parte de este gran evento.

¿Dónde los podemos encontrar? Pueden visitarnos en las activaciones turísticas que realiza la Municipalidad de Lima, que son difundidas generalmente por Visita Lima: en Facebook. Contactos conmigo al 952860644 o al 995477164 con Enrique Bernal.

Gastronomía viva es una experiencia sensorial diseñada como ventana de oportunidades en beneficio de agricultores, productores, emprendedores, innovadores y poblaciones vulnerables.

Ha sido un honor entrevistar a las asociaciones y personas que nos representaron con sus platillos y productos en estos 11 días de feria. Fue gracias a la gestión del Ministerio de Cultura, al trabajo en equipo del museo, voluntarios, y por supuesto, gracias al arte culinario de nuestros colaboradores, que son el corazón de la gastronomía peruana y gracias a quienes logramos llegar a tantas personas que visitaron Ruraq Maki.

Nos alegra haber contribuido a que cada vez más familias se lleven a sus hogares, además del arte tradicional de las distintas regiones de nuestro país, los sabores e historia de cada platillo, la riqueza de nuestra mistura y diversidad cultural. Agradezco a los entrevistados por dejarme contar una pequeña parte de sus historias y con ello, la pasión que caracteriza a los peruanos cuando se unen por su cultura y tradición. ¡Juntos podemos lograrlo todo!

AGRADECIMIENTOS

Edith Yliana Fernández Alarcón
Clarisa Elivinia Campos Valladolid
Moisés Loayza Martínes
Nora Infante de Zárate
Sadith elizabeth Arvildo Ynsapillo
Virginio Benites Robles
Wilmer De la Cruz Yovera
Yannike Gerson Condori Torres
Yleana Ysabel Quiroz Quiñonez
Luis Pillco Aymar "El guardián de la Casa-Museo"

Municipalidad de Lima

María Paz Ramos Medalith Flores José Lostaunau

Ministerio de Cultura del Perú

Josefa Nolte Claudia Martolletet

A los voluntarios del Programa "Soy Cultura"

Alexis Paolo Chavez Corales
Elizabeth Choque Pillco
Estefanny Palomino Rojas
Gabriela Merino Arévalo
Jasmin Estefany Ordoñez Cutipa
Joanna Carrasco Llavilla
Victoria Grecia Sotomayor Recharte
Wendy Jeanette Vera Tapia

Setiembre, 2022.

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



Lima - Perú

Año 2 N°3 SETIEMBRE 2022





