



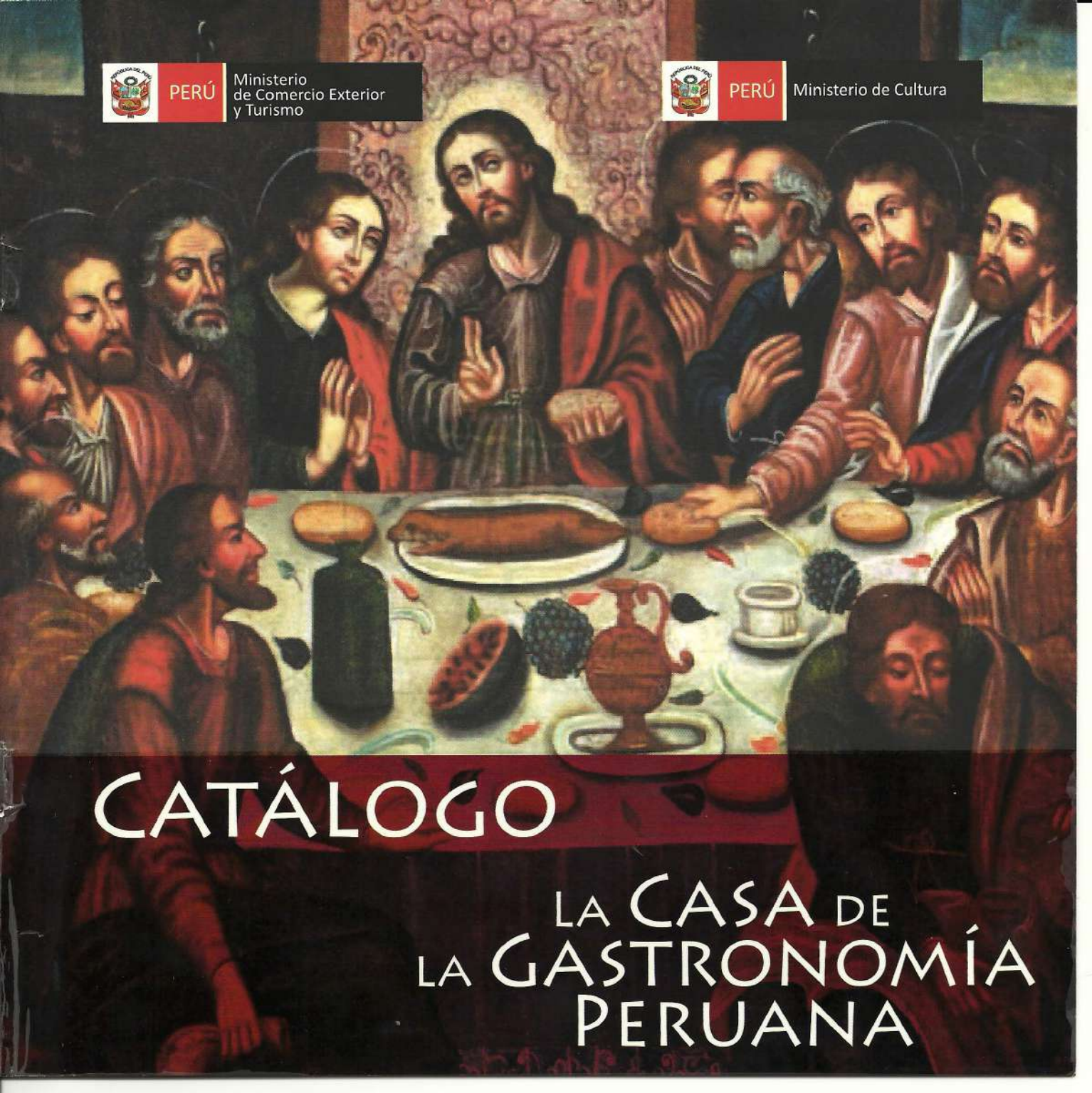
PERÚ

Ministerio  
de Comercio Exterior  
y Turismo



PERÚ

Ministerio de Cultura



# CATÁLOGO

LA CASA DE  
LA GASTRONOMÍA  
PERUANA



Eduardo Ferreyros Küppers  
Ministro de Comercio Exterior  
y Turismo

María Magdalena Seminario Marón  
Viceministra de Turismo

Edgar Quispe Remón  
Director Ejecutivo del Plan COPESCO  
Nacional



Juan Ossío Acuña  
Ministro de Cultura

Bernardo Alonso de la Cruz Roca Rey  
Viceministro de Patrimonio Cultural  
e Industrias Culturales

# Prólogo

El turismo gastronómico en el Perú ha crecido de manera importante en estos años impulsado por la consolidación y reconocimiento de la gastronomía peruana a nivel nacional e internacional. La construcción de la Casa de la Gastronomía, a iniciativa del Presidente de la República, ejecutado por el Ministerio de Comercio Exterior y Turismo (MINCETUR) a través del Plan COPESCO Nacional, en coordinación con el Ministerio de Cultura, generará un impacto cultural al despertar el interés de los turistas nacionales y extranjeros por conocer más a fondo y de manera ilustrativa nuestra gastronomía generando un impacto positivo en los agentes económicos que participan directa o indirectamente en los circuitos turísticos gastronómicos.

*Eduardo Ferreyros Küppers, Ministro de Comercio Exterior y Turismo*



Ritual Moche en el que se muestra la comida como ofrenda (500 d.C.)

# Presentación

La Casa de la Gastronomía Peruana integra la oferta turística con el patrimonio cultural gastronómico. En efecto, ahora se cuenta con un espacio físico que permite difundir de forma permanente la naturaleza cultural y turística de la gastronomía peruana y una adecuada promoción de la misma a través de la recreación en vivo de platos de la gastronomía peruana y sus principales componentes culturales, en el marco de su desarrollo local, regional y nacional

El catálogo que presentamos, está dividido en 16 secciones donde se muestran fotografías de la Casa de la Gastronomía Peruana y se hace un recorrido por la historia gastronómica de nuestro país, desde la época prehispánica, colonial, republicana y contemporánea, mostrando todas las influencias que ha tenido nuestra gastronomía a lo largo del tiempo.

Se destacan los procesos de domesticación de animales, asociados a nuestros recursos naturales en diferentes pisos ecológicos que generaron sabores milenarios y desarrollo de técnicas de cocción y conservación de alimentos, considerado como nuestros tesoros ancestrales. También se muestran fotografías de vajillas introducidas por los españoles y la escenificación de una cocina limeña típica con la influencia de la revolución industrial en su diseño.

Resalta la sección de panes y panaderías donde se muestra la escenificación de una panadería colonial andina y filtros de agua para el consumo humano. Esto se complementa con la sección de frutas abundantes y diversas donde se destaca su aporte a la gastronomía nacional.

La comida popular ambulatoria del siglo XVIII no podía estar ausente y ésta se refleja en la escenificación de la chichera, la fresquera y champusera así como el bizcochero. A ello se suma la sección de dulces gratos y gustosos, en el que se observa representaciones de dulces peruanos y siguiendo con la línea del tiempo, esto se complementa con vendedores ambulantes de los siglos XIX y XX.

También, se muestra en el catálogo, los sabores del Perú con los aportes europeos, africanos, asiáticos complementados con la presentación de los platos bandera del Perú y la explicación detallada de las bebidas peruanas como la chicha, el pisco, el masato y la cerveza. Por último, el catálogo se completa con la representación de las bebidas calientes e infusiones como el té y el mate de coca, para concluir con una muestra de las vajillas en la mesa según las características culturales existentes en el país.

*Edgar Quispe Remón*  
*Director Ejecutivo del Plan COPESCO Nacional*

# Índice

Introducción	7
Tesoros Ancestrales	8
Recursos naturales	10
Sabores milenarios	11
Del mundo a los Andes	12
La Cocina	14
De panes y panaderías	16
Frutas: abundantes y diversas	17
Comida popular ambulatoria del siglo XVIII	18
Dulces, gratos y gustosos	20
Vendedores ambulantes de comida. Siglos XIX y XX	21
Gustos y sabores del Perú	22
Platos bandera del Perú	24
De la chicha a la cerveza	26
Bebidas calientes e infusiones	29
El lenguaje de la vajilla	31
Bibliografía	34



Mapa de América

Jodocus Hondius excudit Amsterodami [1606]

Grabado en cobre, 37.5 x 50.0 cm

Colección HEK

# Introducción

Así como el Perú es reconocido en el mundo por sus riquezas naturales y arqueológicas, en el futuro cercano nuestro país será sinónimo de alta cocina. Forjada en una rica tradición de varios siglos, esta ha logrado destacar por su variedad y por su capacidad para reinventarse sin renunciar a su identidad mestiza. Y, si bien somos un pueblo con multitud de rasgos que nos diferencian, en lo que todos coincidimos es en que la comida peruana, de autores múltiples, es lo que nos representa. Hoy nuestros platos tradicionales y aquellos que son fruto de los nuevos vientos que soplan en la gastronomía se muestran al mundo como un renovado testimonio de la ancestral creatividad del hombre peruano.



Anticuchera de la plaza

*Bernardo Roca Rey Miró Quesada  
Viceministro de Patrimonio Cultural e industrias culturales*



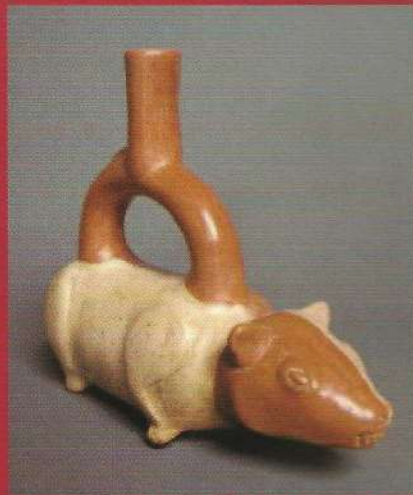
Sala Tesoros Ancestrales

# Tesoros Ancestrales

## GEOGRAFÍA Y PROCESOS DE DOMESTICACIÓN

La cordillera de los Andes forma diversos sistemas geográficos que van de áridos desiertos costeros (caracterizados por la presencia de densas neblinas) a espesas selvas, que obligan a la adaptación a las cambiantes condiciones del medio. La Amazonía es la región más extensa del territorio pero a la vez la más agreste y de difícil acceso. Está conformada por dos zonas bien diferenciadas: una conocida como selva alta, andina o montaña y otra de bosque tropical amazónico o selva baja. La sierra es una zona de difícil aclimatación debido a lo extremo de su clima y a lo escarpado de su geografía, que hizo necesaria la adecuación de los terrenos a la agricultura mediante andenes.

Así, el Perú posee una mega-diversidad de zonas de vida, ricas en un sinnúmero de recursos y que el hombre siempre supo aprovechar. Desde los 9,000 años a. C. existen evidencias de especies vegetales domesticadas, proceso que dura milenios y en el que se incorporan nuevas especies, muchas de ellas de origen amazónico. Hacia los 6000 años a. C. se domestican animales como la llama sin olvidar el recurso marino que fue explotado muy tempranamente.



Cerámica escultórica en forma de cuy  
Chimu (1400 - 1532 d.C.)



Cerámica escultórica en forma de pez  
Lambayeque (900-1100 d.C.)



Cerámica escultórica en forma de camarón  
Wari (600 - 900 d.C.)





Cerámica en forma de pato  
Moche (100 a.C.-600 d.C.)



Cerámica con representación de cangrejos  
Chimu (1400 - 1532 d.C.)



Cerámica con representación de camarón  
Nazca (200 - 600 d.C.)



Cerámica escultórica en forma de venado  
Moche (100 a.C. - 600 d.C.)



Cerámica escultórica en forma de camélido  
Chimu (1400 - 1532 d.C.)

# Recursos Naturales

La comida nacional es heredera de una antiquísima tradición de gustos y sabores, su historia se pierde en el tiempo. Las primeras sociedades que habitaron nuestro territorio utilizaron los recursos de su propio entorno y posteriormente fueron intercambiándolos con otros pueblos distantes creando verdaderas

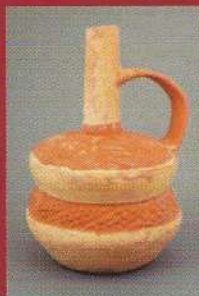
redes de intercambio comercial, así lo prueba el sitio Caral (3000 a.C.). Otro modelo se basó en poseer un sistema de islotes en diferentes pisos ecológicos que permitió a los pueblos de la sierra, por ejemplo, contar con recursos de ambas vertientes de la cordillera.



De acuerdo a una tradición del sur peruano de pintar especies, el “herbario Huari” (500 d. C.) o vasija ceremonial es una de las primeras representaciones gráficas donde encontramos varias plantas comestibles juntas. Detalles de izquierda a derecha: mashua (*Tropaeolum tuberosum*), olluco (*Ullucus tuberosus*); maíz (*Zea mays*), quinua (*Chenopodium quinoa*); papa (*Solanum tuberosum*), tarwi (*Lupinus mutabilis*). Sobre fondo negro: plantas de ají. Salvo el maíz, el ají y el tarwi, el resto de las plantas crecen por encima de los 3500 m.s.n.m.

La orografía obligó a maximizar los espacios que la naturaleza proporcionaba, por lo que se desarrollaron complejas e ingeniosas técnicas agrícolas: andenes, en sus diversas variantes,

la qocha, hoyas o macamaes y waru waru que permitieron ampliar notablemente la frontera agrícola.



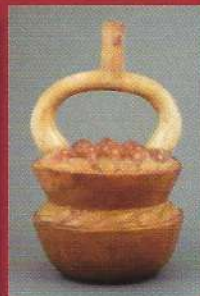
Plato con comida (maíz y granos)  
Moche (100 a.C. – 600 d.C.)



Cerámica escultórica en forma de papa  
Moche (100 a.C. – 600 d.C.)



Plato con comida (aves y maíces)  
Moche (100 a.C. – 600 d.C.)



Plato con comida (cuyes y maíces)



Cerámica escultórica en forma de pepinos  
Nazca (200-600 d.C.)



Cerámica escultórica en forma de lúcumas  
Nazca (200 – 600 d.C.)

# Sabores Milenarios

Muchos platos que hoy consumimos tienen un origen milenario. Los locros en base a zapallo así como algunas aves como el pato formaron parte de la dieta de las sociedades prehispánicas. La criollísima carapulcra tiene antecedentes muy antiguos, la “qala phurka” expresión aymara de un guiso preparado con piedras ardientes, aunque no siempre ha sido tan valorada como ahora, ya que gozó de poco aprecio durante la Colonia, tal como lo afirmó Esteban Terralla y Landa (1780), y durante la República tuvo que vencer muchos prejuicios sociales, como nos lo recuerda Manuel Atanasio Fuentes (1820-1889).

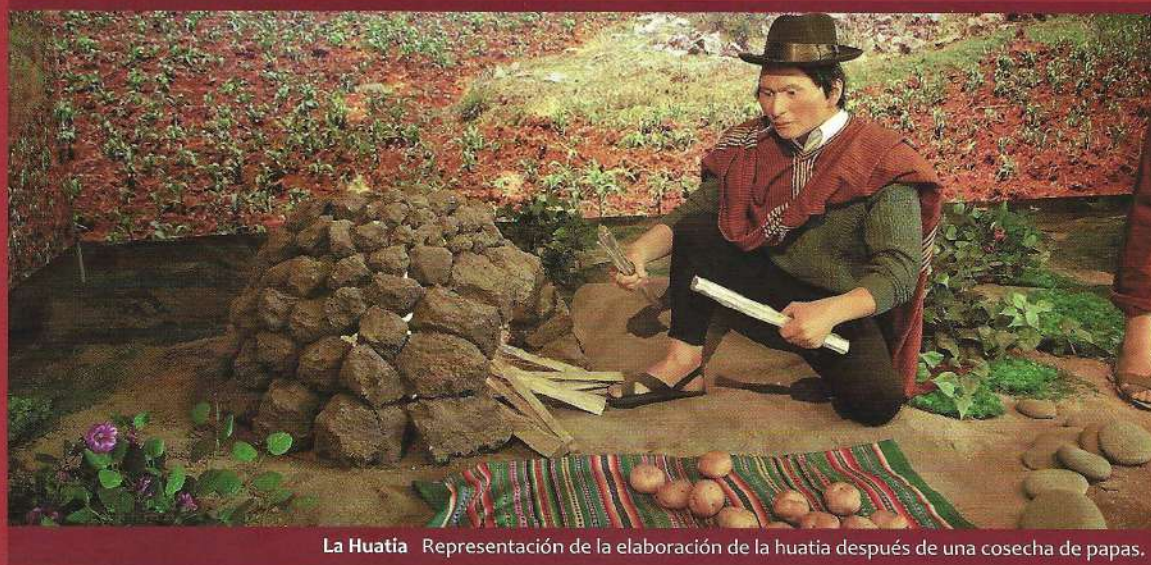
## Cocción

En Caral (3000 a. C.), en la costa central del Perú, aparece evidencia de piedras quemadas, por lo que podemos inferir que se cocinaba sobre ellas o usando cazos de calabaza o cuero. Posteriormente,

la invención de la cerámica produjo una verdadera revolución culinaria porque permitió el consumo de muchos otros alimentos que no se podían ingerir crudos. Otra técnica fue la de cocinar en hornos bajo tierra, en fosos construidos ex profeso en los que se calentaban piedras, sobre las cuales se colocaban los alimentos, luego se cubrían y se dejaba cocinar por algunas horas. Esta técnica hoy es conocida como pachamanca.

## Conservación de alimentos

El charqui fue una técnica para conservar las carnes, consistió en salarlas y secarlas para que se mantengan durante muchos meses sin refrigeración. En la sierra peruana era usual conservar la papa mediante la técnica de congelamiento en altura. Así se preparan el chuño y sus variantes. Otra técnica de conservación es la papa seca, que se sancocha primero y luego se deja secar a la intemperie.



**La Huatia** Representación de la elaboración de la huatia después de una cosecha de papas.

## Del mundo a los Andes

España fue la puerta a través de la cual el mundo ingresó a los Andes: diversas materias primas se incorporaron a la alimentación, como apio, nabo, lentejas, habas, trigo, vid y olivo, y los vinos y aceites, heredados de la tradición romana, pero además las berenjenas, cítricos (naranja, limón), frutas secas (orejones, guindones), frutos secos (almendras), el arroz procedentes de la tradición morisca.

En España además estaba muy extendido el consumo de animales, sobre todo de ganado ovino y caprino, entre los cristianos, el ganado porcino. La carne de res era costosa por lo que su uso fue restringido para la nobleza y el clero. También se consumían huevos de aves, como la gallina. Todos estos animales fueron incorporados también a la dieta en América.



Depósito para leche o lechera  
Hojalata con asa  
(Siglo XVIII)



Garrafitas para vinagre o vinagreras  
Vidrio blanco prensado en molde



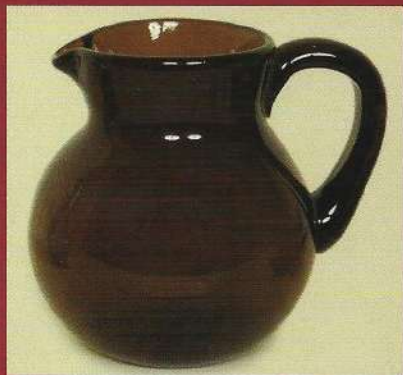
Cubeta de madera para manteca de cerdo  
Madera con cinchos de metal  
(Siglo XVIII)

# Cocina y Batería de Cocina

La llegada de los europeos introdujo nuevas materias primas para confeccionar la batería de cocina y la vajilla, tales como metales, loza y vidrio. Además, la cocina pasó a ocupar un espacio determinado al interior de la vivienda, aunque algo alejado del área principal, muy cerca de la despensa, el corral de los animales y los cuartos de la servidumbre.



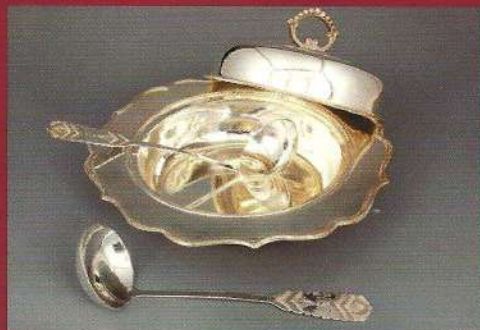
Juego de cubiertos colonial  
De plata con mangos redondos con  
adornos en bajo relieve  
(Siglo XVIII)



Jarra pequeña  
Vidrio marrón oscuro, hecho a mano con  
la técnica del soplado



Vajilla Republicana



Cucharón para servicio de sopas  
Metal alpaca bañada en plata y repujados en el mango  
(Siglo XVIII)

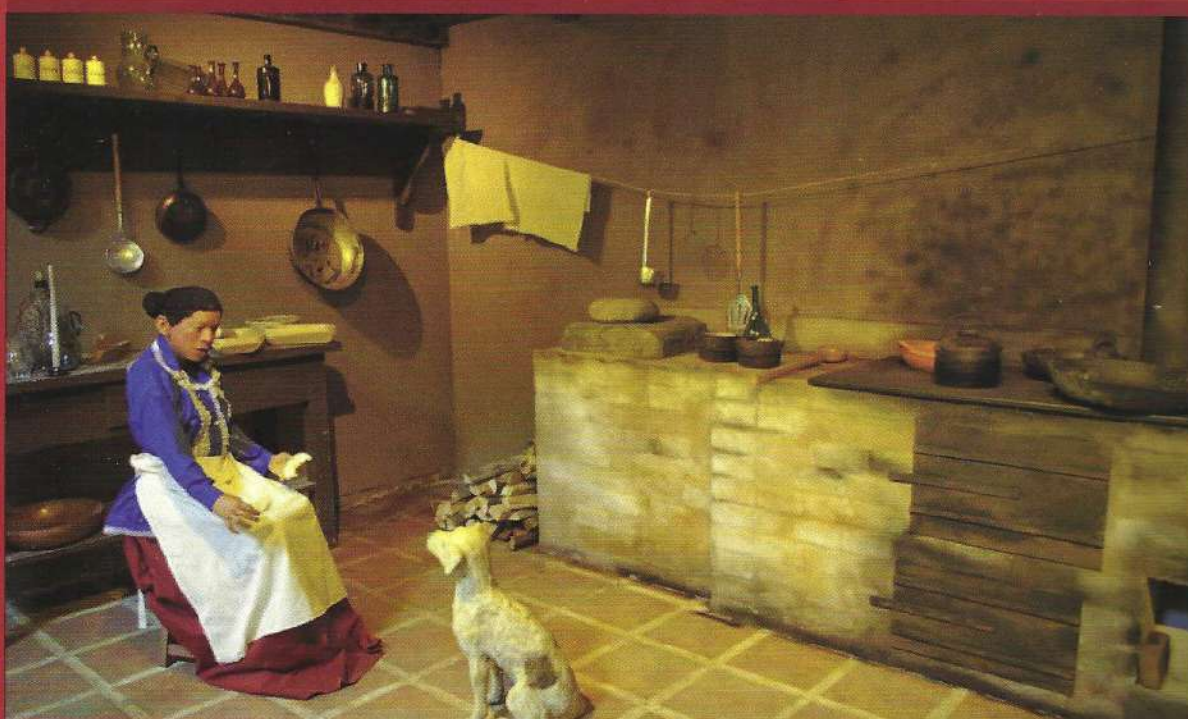


Vajilla Republicana

# La Cocina

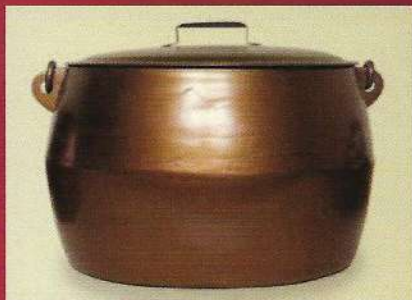
Producida la Independencia (1821), la cocina sufre pocas modificaciones como lo atestigua el menaje encontrado en la Casa de la Magdalena, residencia de los libertadores San Martín y Bolívar: ollas, cubiertos, cernidores. Los cambios más significativos se producen a partir del último tercio del siglo XIX, como resultado de las innovaciones que trae

la revolución industrial. El antiguo fogón cede su lugar a una cocina más práctica de hierro, que con el tiempo se aligera en peso y tamaño. En cuanto al combustible: se pasa de la leña, al carbón y el querosene y posteriormente a combustibles más limpios como la electricidad y el gas natural.



**Cocina de casa de ciudad**

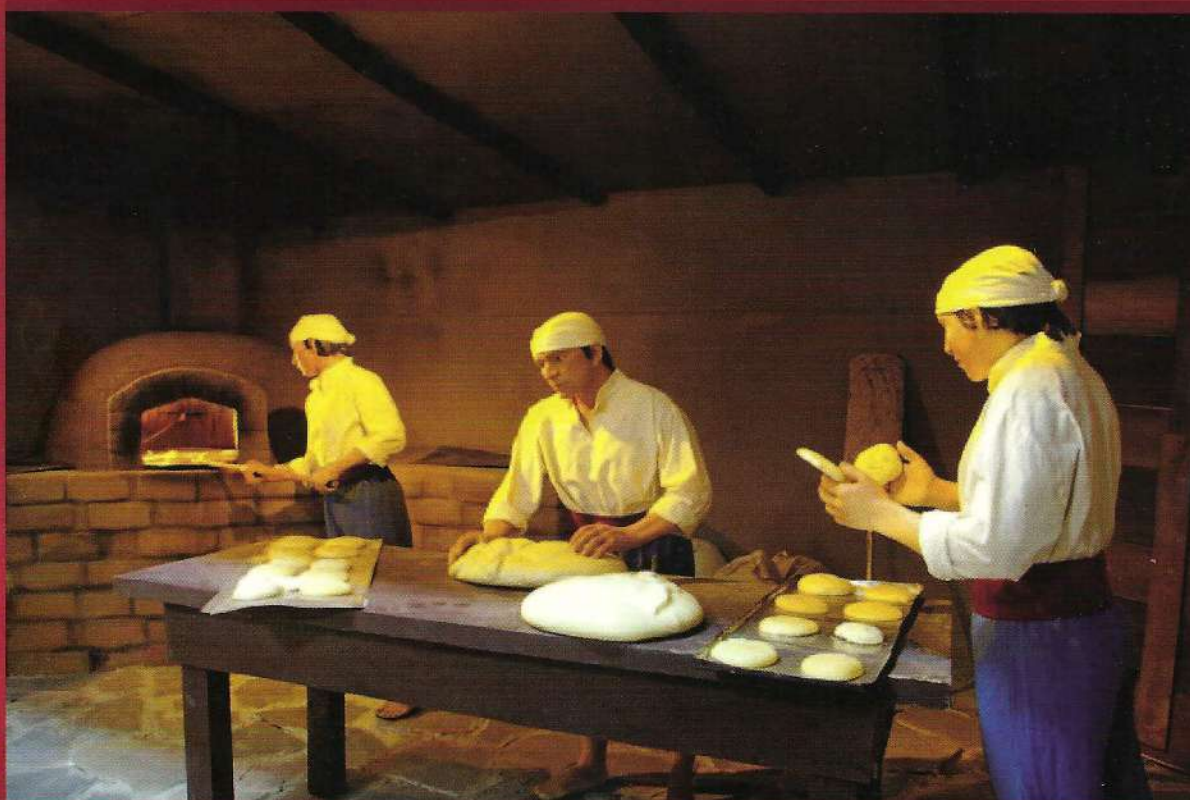
Escenificación libre de un ambiente de cocina limeña de fines del siglo XIX con inspiración en el cuadro del pintor Carlos Jiménez. Lima, 1901.



Olla de cocina mediana con tapa  
Cobre fundido  
(Siglo XVIII)



Cuchillo de cocina español y colonial  
Para cortar carnes de vacunos y ovinos  
(Siglo XVI)



Escenificación de una panadería colonial andina

## De panes y panaderías

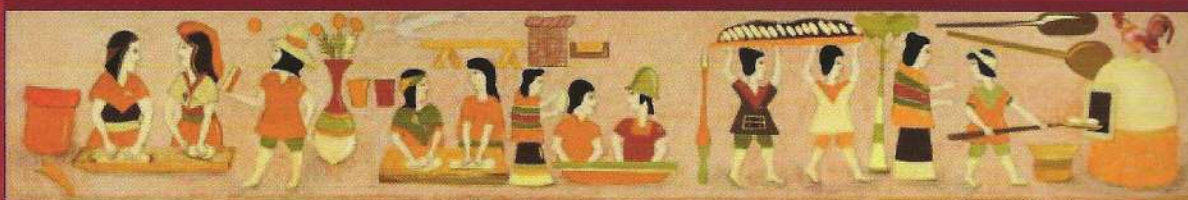
Hablar de pan es hablar de trigo. Bernabé Cobo señala a la esposa del conquistador Martín de Alcántara (1500-1541) como responsable de la siembra de las primeras semillas de este cereal, al año siguiente de fundada la capital del Perú (1535).

El pan se obtiene de la fermentación y horneado de una masa de harina de trigo, que puede llevar sal, manteca u otros ingredientes como azúcar y huevos. Su consumo se extendió rápidamente en el Perú colonial, por lo que su elaboración tuvo que ser regulada por los cabildos de las ciudades. Es así como en Lima hacia 1598 se puso en vigencia la ordenanza para panaderías en la que se estipulaba que su venta se debía realizar solo en las plazas y lugares designados por el cabildo, bajo un estricto control del tamaño y del peso.

Las panaderías funcionaron con la mano de obra

de esclavos negros y operarios libres indios o mestizos. El caso de los esclavos era particular, porque estos eran enviados por sus amos como castigo ya que la tarea de amasar era extenuante. En zonas altoandinas el trabajo de panadería se hizo especializado y generalizado en determinadas comunidades, un ejemplo lo tenemos en Oropesa (Cusco) y su pan chuta.

Otro de los alimentos de mayor consumo y plato fuerte de los viajeros y caminantes fueron las empanadas rellenas de carne, las que eran ingeridas durante los largos recorridos por los caminos de herradura. Sin embargo el alto porcentaje de muertes debido a la demasía de materias grasas (con el agravante que se comían frías) hizo que el Cabildo de Lima reglamentara (ya a comienzos del siglo XVII) tanto su peso como la cantidad de carne necesaria en su elaboración.



Recreación de la iconografía de un kero de fabricación colonial

El proceso de panificación durante la época colonial puede conocerse gracias a la iconografía inserta en un vaso kero confeccionado por artesanos indios. La riqueza de las imágenes y de los colores nos presentan todos los pasos de la elaboración del pan, empezando por el tamizado y amasado de la harina efectuado por manos de mujeres. Le sigue el descanso de la masa, confección de los diversos tipos de panes (el más famoso de la región del Cusco era el pan chuta), para luego ingresarlos al horno. Al final de la escena se percibe la imagen de un gallo, ave que con su canto señala el amanecer, momento del reparto de tan noble alimento. Kero de la Colección del Museo de Arte de Lima.



# Frutas: Abundantes y diversas

En la Europa de los siglos XVI, XVII y XVIII el consumo de frutas fue muy restringido. Solo se consumían en las mesas de las familias más ricas; por esta razón no es de extrañar la sorpresa que se llevaron los primeros europeos cuando llegaron a América y observaron la cantidad y diversidad de frutas

existentes. Hoy el consumo de frutas en el mundo es elevado, sobre todo por su alto contenido en vitaminas, minerales y fibra. La gastronomía nacional hace uso de las frutas fundamentalmente en postres y bebidas, desarrollando una atractiva propuesta al paladar, con frutas nativas como la lúcuma y la chirimoya, productos de bandera del Perú.



“Por todos los valles destos llanos hay tambien una de las singulares frutas que yo he visto, a la cual llaman pepinos, de muy buen sabor y muy olorosos algunos dellos. Nacen asimismo gran cantidad de árboles de guayabas, y de muchas guabas y paltas, que son a manera de peras, guanábanas y caimitos y piñas de las de aquellas partes”  
*Crónica del Perú. Primera Parte. Pedro Cieza de León (1520-1554)*

“Son tantos los géneros y especies de árboles, así frutales como infructíferos y silvestres que se hallan en este Nuevo Mundo, que faltan nombres con que significarlos; porque, además de muchos que son generales y nacen en todas partes, en cada provincia se hallan nuevas plantas no vistas ni sabidas antes; y lo que pone gran admiración, es ver que siendo tierra ésta de tantos bosques y selvas, sean tan pocas las plantas que se hallan en ellas de los géneros de las de Europa.”  
*Historia del Nuevo Mundo. Bernabé Cobo (1582-1657)*

## Comida popular ambulatória del siglo XVIII

En las ciudades, la presencia de un gran número de habitantes, la intensa actividad comercial, la llegada de comestibles importados y la introducción de una diversidad de frutos que la agricultura producía en todo el país fueron los factores motivadores de una amplia culinaria. Una manera de hacer llegar a los pobladores de las ciudades esta diversidad era con la ayuda de los vendedores ambulantes. Ellos (especializados por viandas y dulces) fueron los que se encargaban de dar gusto a los paladares de los pobladores. En sus viandas se reflejaba la riqueza culinaria y los diferentes los sabores.

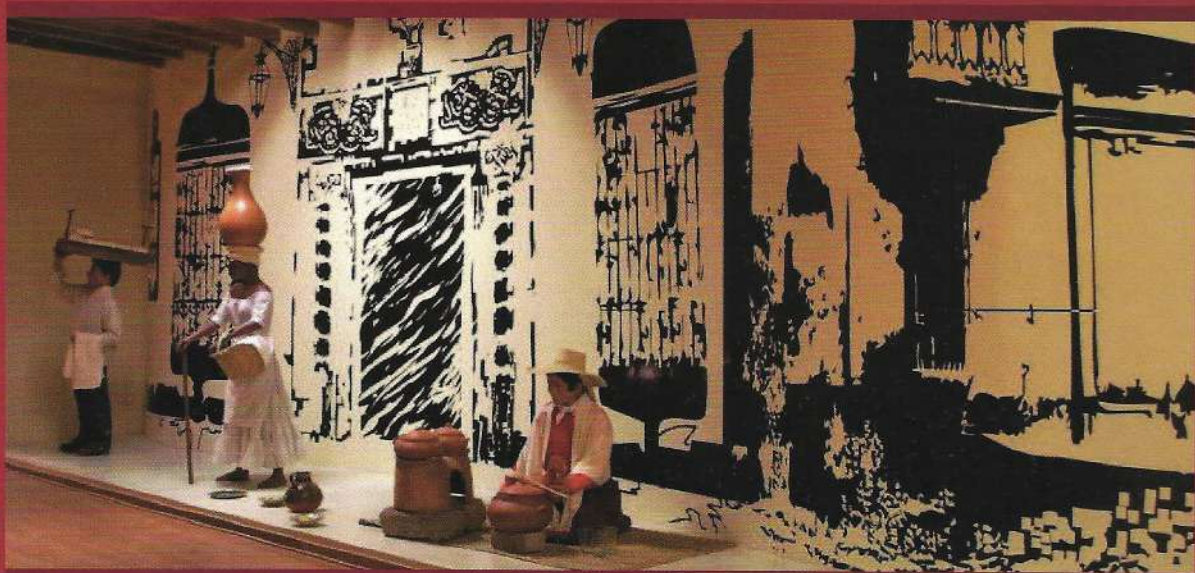
### Qué es lo que se come en el día:

En los versos satíricos del escritor Esteban Terralla y Landa (1791) se percibe la gran variedad de alimentos preparados, que estaban a disposición de los residentes de la ciudad de Lima:

*“Una niña quiere asado, a otra se le antojan sesos, esta quiere criadillas, aquella patas de puerco, este niño quiere cocos, otros rosquetes cubiertos, aquel quiere empanaditas, pastelitos otro de ellos.*

*La negra pide panal, aguardiente quiere un negro, carne quiere la mulata, pan y dulce el calesero.*

*La señora quiere leche, tostadas el caballero, y como tostadas pide, las tostadas vá sufriendo” (Terralla 1791: 39)*



Escena de una calle de Lima del siglo XVIII

### La chichera

Mujer negra o mulata, de vestido largo y sencillo, con botija de barro calzada dentro de un anillo de tela posado en la cabeza, donde llevaba el líquido de expendio (chicha llamada de terranova), y un canasto en el brazo donde guardaba los vasos, casi siempre en mal estado por el uso. Caminaba por la calles de la ciudad dando la voz en alto hasta más allá del mediodía. Era una forma de saciar la sed de los transeúntes y una forma de venta ambulatória de alimentos.



### El bizcochero

Vendedor ambulante que ocupaba las calles de la ciudad y abastecía a los residentes con su principal producto, el bizcocho dulce, a la voz de diferentes pregones con los cuales se anunciaban. Iniciaba su tarea bien temprano en las mañanas hasta el mediodía y luego en las tardes volvía con otros tipos de pan dulce, entre los que se incluían las empanadas y el bizcocho chancayno, conocido hoy como chancay.



### La fresquera y champusera

A diferencia de la chichera, la fresquera era una mujer india o mestiza y realizaba su labor bajo la protección de uno de los portales de la plaza donde instalaba su toldo, mesa y bancas para atender al público. Sus productos eran exhibidos en recipientes de vidrio o cerámica con tapa, los más conocidos eran chicha de piña, chicha de guindas y agua de granadas. Realizaba su venta durante las mañanas hasta el mediodía. En las tardes vendía mazamoras como champú de agrio, champú de leche y mazamorra morada, casi siempre con la ayuda de un mozo queregonaba diversas tonadas a fin de que el público se acercara.



## Dulces, gratos y gustosos

Los dulces eran una parte indispensable de la culinaria durante la Colonia. Sus ingredientes principales eran el azúcar de caña, la chancaca y la leche junto con productos nativos, en especial las frutas. Las recetas dan cuenta de esa diversidad cultural, así encontramos postres como las humitas, las mazamorras, los turrone de maní tostado, los mazapanes de pecanas, el dulce de calabaza con miel y el manjarblanco.

Una de las prácticas de convite de la época eran las colaciones: estas consistían en invitaciones diurnas, en las que se servían helados y refrescos

enfriados con nieve traída desde la cordillera, entre ellos: helados de limón, chocolate y leche, aguas de naranja, fresa, canela, anís, hinojo y romero; otras eran mezcladas con vino y mistelas, todo ello acompañado de dulces. Las colaciones eran ofrecidas por el Cabildo de Lima a las autoridades de gobierno en ocasiones especiales como la llegada de los nuevos virreyes o arzobispos, noticias importantes venidas de España o el aniversario de algún patrón tutelar. En Lima se celebraba con colaciones la festividad de los Reyes Magos (el 6 de enero), San Juan (el 24 de junio) y Nuestra Señora de la Asunción (el 15 de agosto).



Representaciones de dulces peruanos: arroz zambito, mazamorra de calabaza, arroz con leche y mazamorra morada.

## Vendedores ambulantes de comida. Siglos XIX y XX

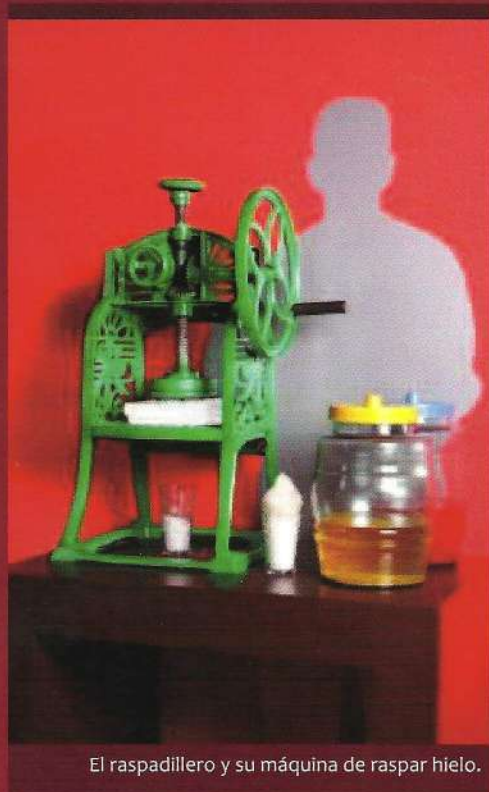
En el siglo XIX la comida peruana sufrió los avatares de la propia historia peruana. En los años inmediatamente posteriores a la Independencia el mercado de Lima concentraba una gran variedad y cantidad de productos para ser utilizados en el arte de la mesa: aves, pescados, mariscos y frutos de la tierra eran de consumo cotidiano en diversas recetas, como sancochado, pepián, causa, carapulcras y las sopas conocidas por el pueblo como chupes.

El periodo del guano traería al Perú una bonanza económica, que se manifestó en una explosión

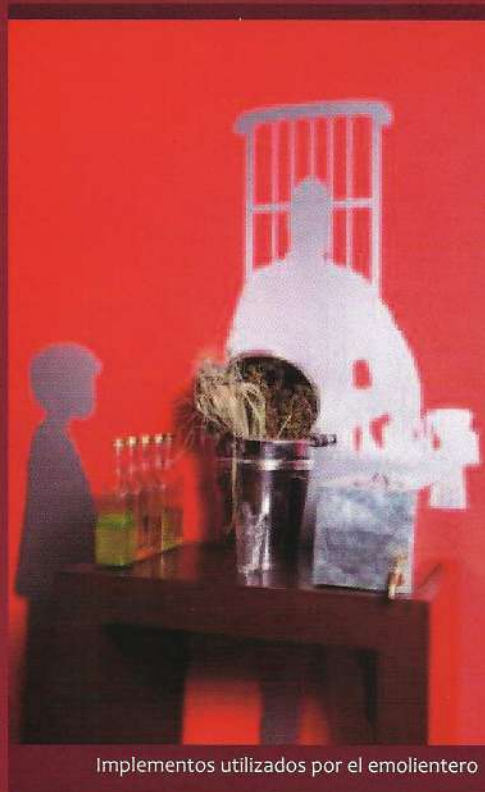
culinaria: alimentos procesados en conservas son enviados desde Lima a las demás ciudades de la costa para gusto de la aristocracia, la cocina peruana se enriquece. La comida ambulatoria durante este periodo también se hace presente; como antaño, los platos populares son muy demandados: algunos de ellos eran los picarones, los tamales y como postre los helados. Además de los vendedores de estos productos, también se irán incorporando en el siglo XX el emolientero, el humitero y los pasteleros de a pie.



Vendedoras en la ciudad según las acuarelas de Leonce Angrand: frutas, flores y bizcochuelos (lado izquierdo); flores, tapadas limeñas y vivanderas. Lima, 1837.



El raspadillero y su máquina de raspar hielo.



Implementos utilizados por el emolientero

## Gustos y sabores del Perú

En el siglo XVI se inicia en el Perú el proceso de fusión de tradiciones culturales y culinarias con la incorporación de maneras, usos y elementos foráneos. España nos trae una rica tradición con antecedentes latinos y moriscos. Al mismo tiempo, hace su aparición la comunidad negra que por las condiciones de su llegada y el rol que les fue asignado aportará con su creatividad y toque

especial a la culinaria peruana. Será otro el panorama a mediados del siglo XIX con la llegada de nuevos inmigrantes europeos y asiáticos, colonos que habitarán las zonas de la costa y la selva central. Nuevos ingredientes como las verduras, legumbres, el aceite de oliva y los fideos, además de maneras de arreglar la mesa y la mantelería se hacen presentes en la mesa de los hogares peruanos. El resultado será la culinaria que hoy nos caracteriza.

### Aporte europeo no hispano

La influencia francesa fue significativa desde los primeros años de la Independencia nacional. Los franceses introducen nuevas recetas y dulces como el mouse, pero donde más impacto se genera es en la forma de preparación de los alimentos. La llegada de inmigrantes italianos nos traerá el gusto por las pastas, muchos de sus platos se van a asimilar a nuestra cocina, como por ejemplo el mondonguito a la italiana o el pastel de acelgas. Pero el aporte será más notorio en un pan dulce conocido como panetón.



Mondonguito a la italiana



Escabeche de pescado

### Aporte morisco

Entre las primeras mujeres que llegaron con los conquistadores en el siglo XVI destacan las moriscas, que vinieron en condición de esclavas blancas. Ellas sobresalieron por sus habilidades en la elaboración de dulces como los picarones y platos como el escabeche.

### Aporte africano

Se discute en medios académicos el aporte africano en la cocina nacional. Hay quienes sostienen que por la condición compulsiva en que llegaron no pudieron hacer mayor aporte. Sin embargo, otros afirman que algunos productos como el arroz y el plátano eran conocidos en las costas africanas, antes de que llegaran al Nuevo Mundo y pudieron haberlos incorporado a su dieta. A su llegada a América, el plato por excelencia de los esclavos negros era los frejoles en diferentes formas. Lo cierto es que hoy, no podemos hablar de una cocina nacional sin incluir el toque magistral de las manos morenas del Perú.



Frejoles con tocino



Lomo saltado

### Aporte oriental

Los inmigrantes chinos, procedentes mayoritariamente de Cantón, llegaron durante el siglo XIX como fuerza de trabajo para la agricultura debido a la escasez de mano de obra. Posteriormente, al mejorar su situación económica se asentaron en las ciudades, trabajando primero en fondas y luego creando los chifas, en los que se gestarían platos como el chijau kai y el arroz chaufa, tan significativos en la cocina nacional. La conjunción con la comida criolla produjo además el lomo saltado. Por otro lado, a fines del siglo XIX llegaron inmigrantes japoneses que aprovechando la riqueza del mar prepararon platos a base de pescados y mariscos en los que incorporan productos de esas lejanas tierras como el sillau y el kión.

## Platos bandera del Perú

Podemos distinguir, grosso modo, dos momentos de nuestra cocina, el primero, de mayor duración en el tiempo, es aquel dedicado a la experimentación, degustación y combinación de los recursos que provee nuestra tierra y aquellos que se incorporan posteriormente. El segundo momento comienza a finales del siglo XX y tiene que ver con el valor agregado a las viejas y nuevas recetas de nuestra

cocina, esto es: presentación y sofisticación de los platos, con lo que nace lo que se conoce como cocina novoandina y es la que nos permite la apertura a los grandes escenarios de la gastronomía mundial. Estas recetas tradicionales están ligadas a la creación y adaptación de los aportes culinarios de los inmigrantes a la realidad geográfica del Perú. Así, la comida peruana ha adoptado distintas modalidades regionales.



### Cocina norteña

Los frutos del mar norteño son aprovechados en esta cocina: peces y mariscos como el mero, el ojo de uva, el lenguado, las conchas negras y los langostinos se emplean en la elaboración de cebiches y otros manjares; pero también está la maestría con la que cocinan el cabrito, el pato, el zapallo loche, los ajíes y para refrescarse qué mejor que un potito bien servido de chicha de jora, herencia milenaria del Perú.



Arroz con pato



Parihuela

### Cocina de la costa central

La ciudad de Lima por ser la capital de la república concentra gustos y sabores de todas las regiones, pero también tiene variedades propias como la causa limeña, el pescado a la chorrillana, el sancochado, el ají de gallina y la inconfundible carapulcra. Más al sur nos sorprende la sopa seca, la ensalada de pallares y para endulzarnos el paladar unas ricas tejas.

### Cocina andina

Aunque posee diversas modalidades regionales, se puede considerar la cocina andina como aquella que proviene de los diferentes lugares de esta cadena montañosa que atraviesa el país de sur a norte. Allí tenemos la patasca, el puka picante, los adobos, el rocoto relleno, el chupe de camarones y los gargueros rellenos con manjarblanco, un verdadero maná de los dioses.



Chupe de camarones



Juane de gallina

### Cocina amazónica

Misteriosa y exuberante, la Amazonía siempre despertó curiosidad por sus enigmáticas riquezas, que son sus recursos vegetales y animales, como la yuca, la chonta, los plátanos y además una interminable variedad de peces, tortugas y suris. Sin embargo, el plato emblemático de la Amazonía es el juane, rico plato elaborado con arroz, gallina, huevos y especias envueltos en hojas de bijao fresco, y de consumo masivo en la fiesta de San Juan, el 24 de junio.

## De la chicha a la cerveza

El acto de tomar líquidos obedece a una necesidad del cuerpo de equilibrar todas sus funciones vitales, por eso sentimos sed y la acción de saciarla hizo que el ser humano ponga su imaginación y experimentación en el arte de hacer bebidas, las cuales debían tener el requisito de perdurar en el tiempo ya que muchas de ellas se malograban. De esta experimentación nacen casi todas las bebidas alcohólicas.

### Chicha

La chicha, también llamada aqha o azua en quechua, fue la bebida típica del poblador prehispánico, que ingiriendo esta preparación fermentada evitaba las enfermedades transmitidas por el agua. Cada persona tomaba poco más de un litro y medio cada

día, pues la dieta de esa época era abundante en tubérculos, cereales, y en menor medida en carnes secas saladas. Se preparaban distintas variedades: el tiqti era la bebida blanca, dulce y espesa hecha de choclo, la ñocña era la chicha suave y el ccequeu o upi era la bebida que aún debía completar su fermentación. Cutitakus era la chicha de los collas, sometida a varios procesos de fermentación que permitían una mayor concentración alcohólica. Se hacía también de tubérculos, como la papa y la oca; de cereales, como el maíz, la quinua y la cañihua; de frutas, como el molle y el algarrobo; incluso de legumbres. En nuestros días el insumo más utilizado es la jora o wiñapo de maíz. La chicha también cumplió funciones ceremoniales y mágicas.

**Pisco**

Pisco o pisko fue originalmente el nombre de un valle ubicado al sur de la ciudad de Lima, llamado así por las aves que abundaban en la zona, cuyo nombre en quechua es precisamente pisko. Muchos años después, cuando los españoles introdujeron el cultivo de la vid, los primeros jugos extraídos de la uva se depositaron en vasijas o cántaros de cerámica en forma de ánfora y que recibieron el nombre de pisco. Como parte del proceso de intercambio entre las dos culturas, las palabras perdieron sus antiguos significados y adoptaron nuevos: el sustantivo ave y el nombre del valle Pisco pasó a denominar el recipiente y luego la bebida que este recipiente contenía. Hay cuatro variedades: puro, aromático, acholado y mosto verde. Se diferencia de otros aguardientes por su elaboración: los mostos frescos fermentados pasan por un refinado proceso de destilación que le da sus características esenciales: buena apariencia, aroma, acidez y equilibrio de sabor.

**Masato**

El masato es una bebida fermentada hecha en base a yuca y cuyo consumo se extiende actualmente por gran parte de la Amazonía peruana. Uno de los procedimientos para obtener una rápida maceración de esta bebida es usar la saliva humana

para transformar los almidones en azúcares, que luego fermentarán activamente. La preparación tradicional del masato ha conservado este procedimiento ancestral, cuya responsabilidad en nuestros días recae en los niños y ancianos de la comunidad. El masato presenta algunas variantes en su preparación: se llama anduchi si es hecho de yuca asada y recibe el nombre de masato cutipado cuando su sabor es dulce y el grado de fermentación es menor. También se preparan chichas de sachapapa y pijuayo.

**Cerveza**

Hacer cerveza implica un proceso de fermentación y es el resultado de la combinación de por lo menos cuatro ingredientes básicos: cebada germinada o malta, lúpulo, levadura y agua. En el Perú la primera producción industrial de la cerveza se la debemos a Federico Bindels quien en 1863 instala la primera fábrica en Lima. En 1879, Jacobo Backus y Howard Johnston, llegados para trabajar en el ferrocarril central, fundaron en el Rímac la compañía The Backus & Johnston Brewery Ltd, en aquella época Cerveza Lima. Durante la primera década del siglo XX, la cerveza empezó a popularizarse y con el paso del tiempo se ha transformado en la bebida que acompaña muchos de los platos típicos de la cocina peruana.



Escenas de la elaboración y las celebraciones con chicha en el norte peruano durante el siglo XVIII según las láminas del obispo Martínez de Compañón.



# Bebidas calientes e infusiones

Por el material arqueológico encontrado, recipientes de lagenaria o mates, se puede inferir que había un consumo extendido de bebidas calientes e infusiones en el Perú prehispánico. El famoso médico español Nicolás Monardes, en el siglo XVI, hacía referencia a la existencia de infinidad de raíces, hierbas, arbustos, plantas, cortezas de árbol y hojas que los nativos americanos utilizaban como infusión, por las propiedades medicinales que les eran propias. Entre las plantas empleadas se encuentran el palo santo, la zarzaparrilla, la cebadilla, la hierba de cacho, el paico y el llantén, entre otras.

## El chocolate

Con el descubrimiento de América, el cacao es llevado al viejo mundo. Es en Europa que se le añaden ingredientes como azúcar, canela, clavo y vainilla, tomando la forma como lo conocemos hoy. A mediados del siglo XVII aparecen las primeras casas de venta de chocolate en Inglaterra con el

nombre de “English Chocolate Houses”. En las colonias americanas su uso fue tan extendido que provocó la discusión de si su ingesta rompía con las reglas del ayuno que la Iglesia prescribía. Con los años, el chocolate se popularizó hasta ser consumido en las mesas de todos los hogares.

## El café

Su consumo data de fines del siglo XV y principios del XVI en el continente africano, pasó a Europa a mediados del siglo XVII y fueron los holandeses los primeros que empezaron su cultivo en territorios de sus colonias. Siguió el mismo camino los franceses e ingleses. En el Perú colonial fue a mediados del siglo XVIII que su consumo se popularizó con la apertura de lugares públicos de recreación y entretenimiento al ritmo de las reformas urbanas de este tiempo. El primer café que se inauguró en Lima data de 1771, convirtiéndose luego en una de las bebidas no alcohólicas de consumo masivo en el Perú actual.



### El té

El té, cultivado ancestralmente en Asia (China y Japón), apareció en los mercados europeos a partir de 1650, y se le atribuyeron propiedades curativas y milagros terapéuticos de toda índole para propiciar su consumo. Pero no fue hasta mediados del siglo XVIII que llegó a las ciudades del Perú colonial como bebida que se podía tomar a cualquier hora del día. Para su consumo se hace necesario la tetera y las tazas para té, que de esta manera ingresan a formar parte de la vajilla de uso cotidiano.

### El mate de coca

Desde el siglo XVI los cronistas españoles dieron a conocer las propiedades de las hojas de coca y lo que significaban en la vida del hombre andino. Los

padres jesuitas de las diferentes casas de la Orden en América, que experimentaban con plantas nativas y sus efectos curativos, reconocieron sus efectos farmacológicos: en la huerta del colegio de San Pablo cultivaban la planta que era suministrada en su botica. Pero fue el médico peruano Hipólito Unánue, en 1794, quien propuso el consumo de las hojas de coca como infusión en reemplazo del té.

En el Perú colonial, el consumo de infusiones calientes va de la mano con la industria azucarera por ser su principal endulzante. Este hecho favoreció el establecimiento de grandes haciendas productoras de azúcar como Pachachaca en Abancay, Motocache en Ancash, Casagrande y Chiquitoy en La Libertad y los fundos cañeros de San Juan y Villa en Lima.



Copa tipo colonial  
Cerámica vidriada  
Checca Pupuja – Puno  
(Siglos XX)



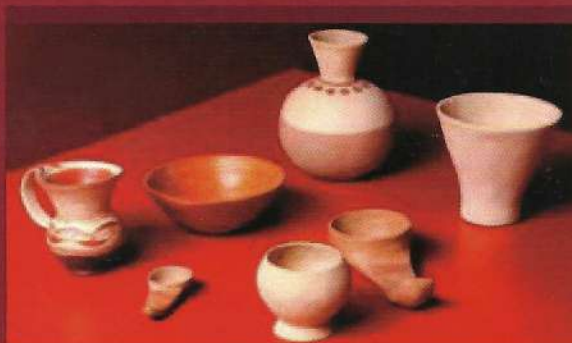
Tetera, Azucarero, Lechera, Taza para té con platito,  
adornadas con flores  
Vajilla de porcelana-Casa Königlich Tettav – Baviera  
Filos de oro de 21 quilates  
(Mediados del Siglo XIX)

## El lenguaje de la vajilla

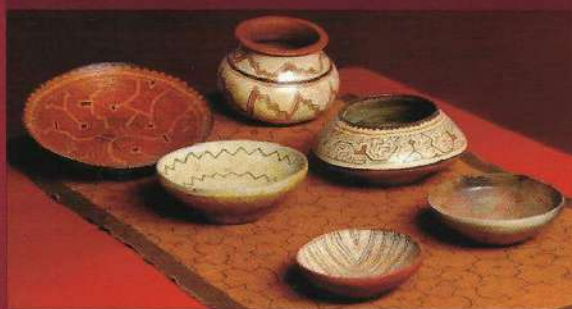
La mesa es el espacio de encuentro que convierte la alimentación en un acto de celebración y divulgación de pautas sociales. Ella sola hace pensar en los potajes y la vajilla; en los modos de servir y comer y el orden en el que se suceden los platillos; y en los horarios de la alimentación, vinculados al ritmo económico de un pueblo.

En un país pluricultural, como el Perú, los protocolos de mesa varían. Los awajún beben el masato exclusivamente en ceramios rojos. Los shipibos usan callanas con una base que permite al comensal

tomarla con la mano, sin asentarla sobre la mesa. A veces los cubiertos no son necesarios pues los alimentos secos se sirven separados de los caldos, que pueden tomarse directamente del cuenco. En los Andes se utiliza vajilla de cerámica y de madera, casi siempre los platos son hondos para contener la variedad de carnes y tubérculos que están presentes en la mayoría de platos andinos. En la costa norte se sirve la comida y la bebida en mates de distintos tamaños, todos decorados hermosamente. Quizás el uso de cerámica sea el elemento común a todas las mesas que hoy se sirven en el Perú.



Vajilla prehispánica



Vajilla amazónica



Vajilla republicana

Los protocolos cambian también con el tiempo. En el periodo prehispánico el servicio de mesa fue muy simple: cucharas en cerámica o madera así como platos en el mismo material y en laganaria, comúnmente conocido como mate, constituían toda la batería de servicio. La Conquista y el Virreinato representan grandes cambios en las costumbres en la mesa; sin embargo, la antigua tradición alfarera peruana encuentra espacio en estos cambios pues se adapta a la demanda de vajilla de cerámica vidriada que se usó durante mucho tiempo, especialmente

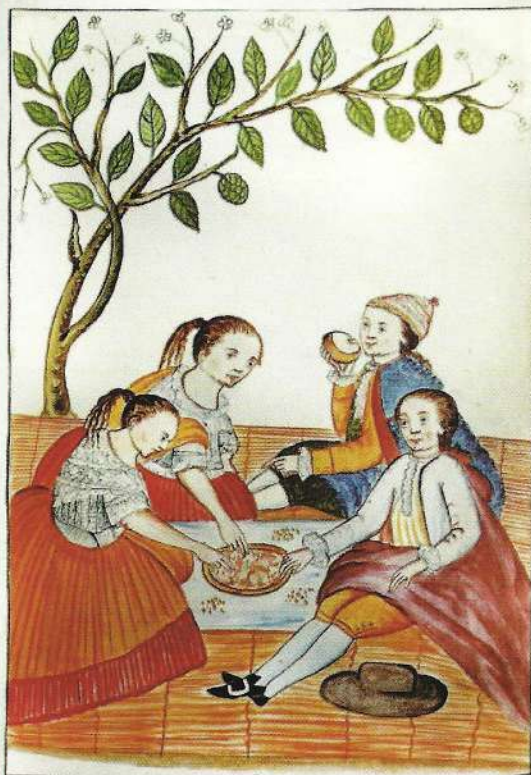
por las élites de provincia. La aristocracia limeña y los grandes señores utilizaban piezas de plata y porcelana. La vajilla más económica era hecha de cerámica sin vidriar. A pesar de que ya se conocían los cubiertos, su uso no era generalizado, por lo que era usual lavarse las manos en la misma mesa, después de comer, en lebrillos. Recién a mediados del siglo XIX, y debido a la influencia de los cocineros franceses llegados a Lima, las urbes de la costa empezaron a usar cubiertos y manteles regularmente.



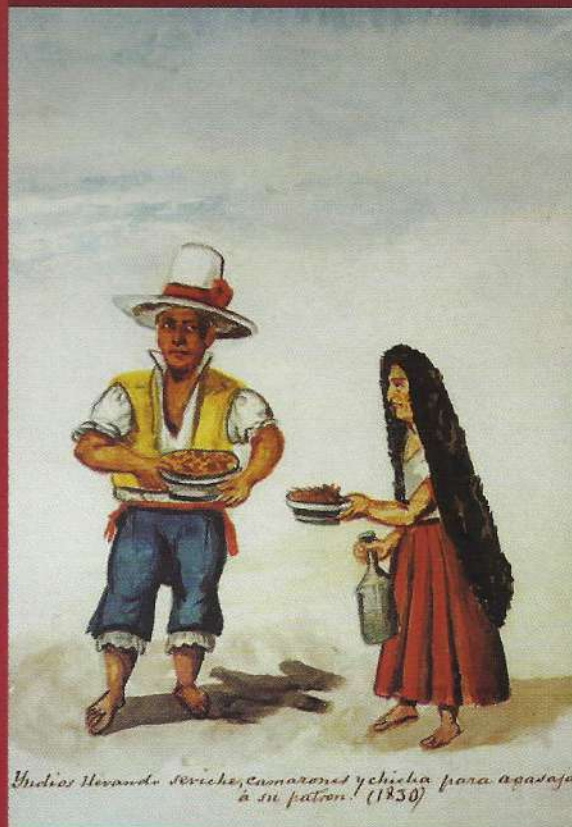
**Mesa obrera**

Banquete ofrecido por la fábrica de tejidos "La Victoria" a sus obreros en el día de Pascua de Reyes.  
Revista Variedades. Lima, 1911





Comida campesina. Lámina del obispo Martínez de Compañón. Trujillo, fines del siglo XVIII.



Ceviche y chicha. Acuarela de Pancho Fierro. Lima, 1830

“Sé que la cocina peruana tiene mucha tradición y una gran variedad de productos que seguramente — muchos me lo han dicho — me dejarían sorprendido. Son muchos los frutos, como los amazónicos, que se están incorporando a su cocina. Esto se proyectó como una verdadera revolución... Lo que para ustedes es tradicional para nosotros puede ser moderno, como el cebiche, por ejemplo. La combinación de sabores dulces, salados y ácidos es también algo diferente. Eso la hace una cocina muy personal, con mucha tradición pero que también acepta el cambio. Creo que la peruana es una de las cocinas que dará mucho que hablar próximamente...”

**Ferrán Adrià, artista de la cocina, reconocido como uno de los mejores cocineros del mundo.**

# Bibliografía

Álvarez, Marcelo. 2005. Desde los Andes al mundo, sabor y saber. Primer congreso para la preservación y difusión de las cocinas regionales de los países andinos. Lima: U. San Martín de Porres.

Antúñez de Mayolo R. Santiago E. 1981. La nutrición en el antiguo Perú. Lima: BCR.

Atanasio Fuentes, Manuel. 1860. Guía histórico-descriptiva, administrativa, judicial y de domicilio de Lima. Lima: Librería Central.

Bonavía, Duccio. 1991. Perú, hombre e historia. De los orígenes al siglo XV. Tomo I. Lima: Ediciones Edubanco.

Cabello Valboa, Miguel. 1951 [1586]. Miscelánea Antártica. Lima: UNMSM.

Cerrón-Palomino, Rodolfo. 2008. Voces del ande. Ensayos sobre onomástica andina. Lima: PUCP.

Custer, Tony. 2000. El arte de la cocina peruana. Lima: Quebecor Perú.

Duviols, Pierre. 2003. Procesos y visitas de idolatrías. Cajatambo, siglo XVII. Lima: PUCP-IFEA.

Guardia, Sara Beatriz. 2007. "Gastronomía peruana del siglo XX: historia e identidad". En Villavicencio 2007:229-242.

INC. s/f. Estudio para expediente técnico sobre la cultura alimentaria peruana. Lima: INC.

Martínez de Compañón, Baltasar Jaime. [1978]. Trujillo del Perú. Madrid: Ediciones Cultura Hispánica.

Monardes, Nicolás Bautista. 1565. Dos libros. El uno que trata de todas las cosas que trae de nuestras Indias Occidentales, que sirven al uso de Medicina, y como se ha de usar de la raíz de mechoaca, purga excelentísima. El otro libro, trata de dos medicinas maravillosas que son contra todo veneno, la piedra Bezaar, y la yerba escuerconera. Sevilla: Sebastián Trujillo.

Montibeller Ardiles, Moraima. 2010. Los alimentos en el mundo andino. Cusco: CAPIHU /Cultura Cuzco.

Olivas Weston, Rosario. 1995. La cocina en el Virreinato del Perú. Lima: U. de San Martín de Porres.

Pazos Barrera, Julio. 2008. El sabor de la memoria. Historia de la cocina quiteña. Quito: Fonsal.

PROMPERÚ. s/f. Perú mucho gusto. Lima: Metrocolor.

Roca Rey, Bernardo; Raúl Romero; Henry Mitrani. 2006. Gastronomía y Tradición. Lima: Edit. El Comercio.

Ross de Cerdas, Marjorie. 2003. Las frutas del paraíso. Costa Rica: Edit. Universidad de Costa Rica.

Rostworowski, María. 2007. La cocina prehispánica. En Villavicencio 2007:120-129.

Serrano Larráyo, Fernando. 2008. "Notas sobre la alimentación de mineros alemanes en Pamplona a finales del siglo XIV (1392)". Anuario de Estudios Medievales. Vol. 38, n° 1, enero-junio, pp. 235-269.

Shady Solís, Ruth. 2007. "La alimentación de la sociedad de Caral-Supe en los orígenes de la civilización". En Villavicencio 2007:23-43

Terralla y Landa, Esteban. 1798. Lima por dentro y fuera. En consejos económicos, saludables, políticos y morales que da un amigo a otro con motivo de querer dexar la ciudad de México por pasar a la de Lima. Madrid: Imprenta de Villalpando.

Villavicencio, Maritza (comp.) 2007. Seminario Historia de la cocina peruana. Lima: U. San Martín de Porres.

Zapata Acha, Sergio. 2006. Diccionario de gastronomía peruana tradicional. Lima: U. San Martín de Porres.

**EXPOSICIÓN****Curaduría**

Miguel Angel Vidal Trujillo  
 Alex Ortegá Izquierdo  
 Ernesto Romero Cahuana  
 Milagros Saldarriaga Feijóo

**Museografía**

Miguel Angel Vidal Trujillo

**Corrección de estilo**

Constanza Calamera Fernández

**Diseño gráfico**

FS Editores SAC

**Artes plásticas**

Melo Valencia Alarcón

**FECHA DE IMPRESIÓN**

Año 2011

**CATÁLOGO****Textos**

Alex Ortegá Izquierdo  
 Ernesto Romero Cahuana  
 Milagros Saldarriaga Feijóo

**Corrección de estilo**

Constanza Calamera Fernández

**Diseño gráfico**

FS Editores SAC

**Fotografías**

PROMPERÚ  
 Ministerio de Cultura  
 Antonio Manrique Klinge  
 María del Rosario Jhong León

**FOTO DE CARÁTULA**

“La Última Cena”. En la mesa se encuentran productos andinos; el plato central es el cuy andino, acompañado del pan chuta, el ají, la chírimoya, la sandía y el higo. Óleo sobre lienzo, escuela Cuzqueña. Siglo XVIII. Colección MNAAHP.



PERÚ

Ministerio  
de Comercio Exterior  
y Turismo



PERÚ

Ministerio de Cultura