Instituto Nacional de Cultura

GACETA cultural DEL PERU

PERUANOS EN SU PUNTO
Nuestra gastronomía a la conquista del mundo

DE PURA CEPA
Una cuestión de identidad nacional

SABOR ORIENTAL
El imprescindible aporte de la cocina china

POTAJES VIVIENTES
Las curiosas ofertas del mercado de Belén

Abril 2008. Nº 32 Precio: S/. 8.00

EDITORIAL



Gaceta Nº 31
Composición carátula
Sara Tejada

Desde los más refinados platillos preparados en los restaurantes cinco tenedores hasta los ofrecidos en humildes *huariques* donde la tradición del sabor se presenta con generosa abundancia, la gastronomía peruana tiene todo lo que las mejores del mundo anhelan: sabor, textura, originalidad, historia; pero, paradójicamente, lo que la define como única en el mundo es su inagotable diversidad.

Dueños de una geografía privilegiada y una biodiversidad que pocos lugares en el mundo se precian de poseer, los antiguos peruanos supieron aprovechar, mediante avanzadas técnicas de domesticación de alimentos, tecnología agrícola, conservación y sabio respeto de la naturaleza, los sagrados frutos de la tierra y el mar.

La influencia ibérica, repentina y avasalladora, produjo un quiebre en la culinaria prehispánica, expresión de una civilización en franco progreso; y se inició un proceso de fusión y mestizaje que ha evolucionado a lo largo de cinco siglos, originando una de las gastronomías más exóticas y ricas del orbe.

El mundo empieza a reconocerla como tal, y más importante aún, los propios peruanos empezamos a valorarla, como una expresión de identidad nacional que pocas manifestaciones culturales son capaces de representar.

Es por eso que fue declarada Patrimonio Cultural de la Nación y va camino a ser declarada por la Unesco –esperamos- como una manifestación del Patrimonio Inmaterial de la Humanidad.

En esta nueva edición de la "Gaceta Cultural del Perú", destacados investigadores de la cocina peruana explican las razones y las posibilidades que esta designación conllevaría.

Hacemos un rápido recorrido por las amplias repercusiones económicas y laborales que el llamado "boom" de la gastronomía peruana ha generado, como su internacionalización, el turismo gastronómico, la aparición de escuelas de cocina, y el inusitado desarrollo de la industria editorial en este rubro, que nos ha hecho acreedores de innumerables galardones mundiales.

No podíamos dejar de lado la gastronomía en el mundo prehispánico, pero tampoco la influencia de culturas como la china en la culinaria nacional, sin olvidar que nuestro país es la cuna del tubérculo más consumido del mundo: la papa.

Presentamos una sabrosa crónica sobre los alucinantes potajes de nuestra selva, la sabiduría de una maestra que rescata sabrosos postres de antaño, nos refrescamos con bebidas nacionales, ofrecemos un panorama breve de las cocinas regionales, en fin... lo invitamos a degustar estas páginas llenas de sabor, color e historia. ¡Buen provecho!

GACETA
cultural
DEL PERU

La *Gaceta Cultural del Perú*
es una publicación
del Instituto Nacional de Cultura.

Agradecimientos
Restaurante "Soncollay"
Restaurante "Huancahuasi"
Promperú
Cenfotur
Centro Internacional de la Papa

La revista no se solidariza necesariamente con las opiniones vertidas en su contenido.

Av. Javier Prado Este 2465 San Borja - Lima 41.
Teléfono: 476-9888
Página web: www.inc.gob.pe
Correo: comunicaciones@inc.gob.pe

Gaceta Nº 32, Abril del 2008
Lima - Perú

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca
Nacional del Perú Nº 2004-1045

Instituto
Nacional
de Cultura

SUMARIO



Walter Hupiú

Impecables sabores en el Señorío de Sulco.

Suma de identidades 4

La gastronomía peruana se prepara para ser reconocida como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la variedad de sus sabores, diversidad de ingredientes y la riqueza histórica de sus recetas.

Viandas al acecho 10

Un divertido recorrido por lo mejor de la comida selvática. Una parada ineludible es el mercado de Belén, en Iquitos.

Leer es su alimento. 12

El auge de la gastronomía peruana también se traduce en el aumento de las publicaciones en ese rubro, como libros especializados y fascículos coleccionables. Muchos han recibido distinciones internacionales.

Salud a la mano 14

Los productos andinos poseen numerosos beneficios para la salud. La nutricionista Milagros Agurto explica sus virtudes y preparación en platos deliciosos.

Sencillo soberano 16

Conozca más de la historia de un alimento cuya existencia merece más de una celebración. El Año Internacional de la Papa contará con diversas actividades en todo el país.

Aulas alborotadas 22

La carrera de chef despierta un interés inusitado en los jóvenes, lo que ha generado la aparición de numerosas escuelas de cocina. ¿Qué es lo que ofrecen?

Precioso legado 24

La preparación de alimentos en el Perú ya era un arte desde antes de la llegada de los españoles. Sus técnicas y conocimientos nos siguen sorprendiendo.

Oriente llama 28

La inmigración china al Perú en el siglo XIX devino en un fenómeno cultural por el cual hoy no podemos imaginar nuestra comida sin arroz, ni dejar de resistirnos a un sabroso chifa.

Dulces perdidos 32

En la Lima de antaño existían gran variedad de postres, muchos de los cuales ya no se preparan. Personas e instituciones van al rescate de esas antiguas recetas que nos endulzan.

Embajadora con clase 34

Nuestra gastronomía apunta a su internacionalización con la participación en festivales internacionales y el crecimiento de los restaurantes peruanos en el mundo.

La gastronomía peruana a la conquista de los paladares internacionales.



Archivo de Promperú / Promperú

Gastronomía peruana

BALLET NACIONAL INICIÓ TEMPORADA 2008 CON "TANGOS"


Carlos Díaz

El Gran Teatro del Norte de la Universidad Nacional de Ingeniería fue escenario de las más elegantes coreografías del Ballet Nacional. El elenco, dirigido por la maestra Olga Shimasaki, presentó su espectáculo "Tangos", inspirado en el típico baile rioplatense, en el que demostró su dominio de la danza contemporánea y el ballet clásico, alternando flexiones, saltos ágiles y complejas series de giros con breves secuencias de tango. La presentación incluyó dos estrenos: "¿Tango?" de la destacada coreógrafa Yvonne von Mollendorff, y "Al estilo Piazzola", de la maestra Gina Natteri. Sin duda, nuestro Ballet nos sorprendió con su enorme versatilidad al empezar la temporada de este año.

LABORATORIO DE RESTAURACIÓN SE REPOTENCIARÁ CON AYUDA ITALIANA


Janet Campojó

El laboratorio de restauración de bienes históricos muebles del Perú será repotenciado, gracias al acuerdo suscrito entre el Instituto Nacional de Cultura, la Universidad Roma Tre de Italia y la Embajada de Italia en el Perú. El convenio permitirá la implementación de proyectos comunes de investigación y colaboración, que incluye el intercambio de investigadores y docentes, así como de material científico. La directora nacional de INC, Cecilia Bákula, destacó que el proyecto permitirá que más jóvenes puedan optar por el oficio de restaurador. Por su parte, el embajador de Italia, Fabio Claudio de Nardos, informó que su Gobierno invertirá alrededor de un millón de euros en este proyecto.

PRESENTAN PROGRAMA "TESOROS HUMANOS VIVOS Y LÍDERES ARTESANOS"


Carlos Díaz

Hombres y mujeres dedicados a la actividad artesanal fueron justamente homenajeados en su día, con el lanzamiento del *Programa Tesoros Humanos Vivos y Líderes Artesanos*, por parte de la directora del INC, Cecilia Bákula. El programa tiene como propósito la preservación de los conocimientos y técnicas necesarias para la creación de nuestra artesanía. Asimismo, significa un reconocimiento a los grupos y casos individuales de quienes desempeñan un importante papel en la producción, salvaguardia, mantenimiento y recreación de este patrimonio cultural inmaterial. La ceremonia se realizó el pasado 19 de marzo en el Barrio del Artesano, en Lurín, luego de lo cual se hizo un recorrido a la Feria de los Talleres de la Asociación Ichimay Wari.

RECUPERAN CERAMIO CHANCAY Y TEJIDOS PREHISPÁNICOS


Carlos Díaz

Tras pacientes labores de seguimiento, la Policía de Turismo, en coordinación con el INC y el Ministerio Público, logró recuperar valiosas piezas, parte de nuestro patrimonio cultural, que venían siendo comercializadas ilegalmente. Las autoridades recuperaron un cántaro del estilo Chancay, así como nueve piezas textiles pertenecientes al estilo Costa Central (1,000 al 1,475 d.C.), que habían sido alteradas de su forma original. También se incautó una túnica o unku del estilo Costa Sur (800 al 1300 d.C. aprox.). Durante la presentación, realizada el 3 de abril último en el Museo Nacional de Arqueología, Antropología e Historia del Perú, la directora del INC, Cecilia Bákula, afirmó que la lucha contra el robo y el tráfico ilegal del patrimonio cultural y arqueológico del país nos compromete a todos.

DIRECTORES REGIONALES SE CONGREGAN


Carlos Díaz
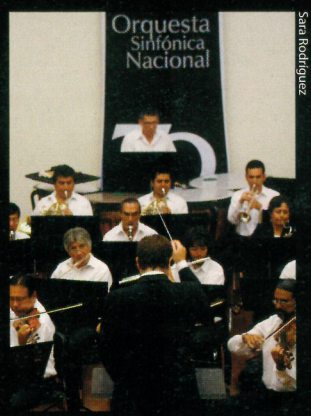
El Museo Nacional de Arqueología, Antropología e Historia del Perú (MNAAHP) fue sede del primer encuentro de los 24 directores regionales del INC en este 2008. Los representantes recibieron la bienvenida de la directora nacional, Dra. Cecilia Bákula, quien los exhortó, entre otros temas, a continuar con el arduo trabajo que realizan en defensa del patrimonio. Los directores expusieron sus inquietudes y analizaron la situación de cada una de las áreas técnicas a su cargo, a través de talleres y debates. La cita, que duró dos días –18 y 19 de febrero– permitió también a los directores participar en una visita guiada por las diferentes áreas del MNAAHP, así como en la presentación del libro *Documentos Fundamentales para el Patrimonio Cultural*.

HACIA EL I CONGRESO NACIONAL DE POLÍTICAS CULTURALES


Archivo INC

El reforzamiento de la institucionalidad de la cultura en la agenda pública y la conciencia del papel estratégico que ésta cumple en el desarrollo del país, es el móvil del programa *Perú, Cultura y Desarrollo 2008*, que promueve la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID) en acción conjunta con el INC. Gracias a la subvención otorgada por el Gobierno Español, se actuará desde cinco frentes, que incluyen el desarrollo de un documento sobre el impulso de las políticas culturales y la organización del I Congreso Nacional de Políticas Culturales, a realizarse en octubre. Para ello se ha dispuesto la conformación de ocho equipos de trabajo –compuestos por representantes de diversos ámbitos de la cultura– que se reunieron el 26 y 27 de marzo último con el equipo técnico asesor del AECID, para recibir los lineamientos del debate que se abrirá hasta el encuentro de octubre.

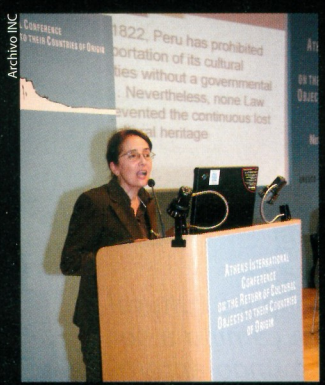
CON ÉXITO TERMINA TEMPORADA DE VERANO DE LA OSN



Sara Rodríguez

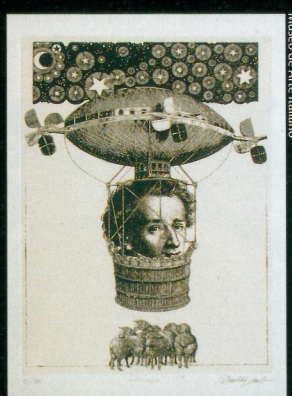
Las celebraciones por el 70º aniversario de la Orquesta Sinfónica Nacional arrancaron con la presentación de su Temporada de Verano, en la que se lucieron los mejores representantes del género, bajo la dirección de maestros como Mina Maggiolo, Claudio Santos, Carlos Costa y Jose Carlos Santos. Estos conciertos de gran nivel se realizaron en el auditorio del Centro de Negocios de la PUCP - Centrum, entre febrero y abril. La gala continúa con el inicio de la Temporada Internacional, que promete la presencia de destacados invitados, como los directores Carmen Moral, Eduardo García Barrios y David del Pino, y la participación de la pianista Marcela Mazzini, desde Chile.

INC PARTICIPA EN CONFERENCIA SOBRE RETORNO DE BIENES CULTURALES EN ATENAS


Archivo INC

La directora de Defensa del Patrimonio Histórico del INC, Dra. Blanca Alva, fue invitada por la Unesco a participar en la Conferencia Internacional sobre el retorno de bienes culturales a su país de origen, celebrada el 17 y 18 de marzo pasado en el Museo Nueva Acrópolis de Atenas (Grecia). En la cita -que congregó a más de cien expertos de todo el mundo y fue inaugurada por el presidente griego, Karolos Papoulias- se realizaron talleres sobre aspectos legales y éticos, la mediación y la diplomacia cultural, los contextos culturales en museos y sitios arqueológicos, y la cooperación internacional e investigación. En este último taller, la historiadora Alva dictó una ponencia sobre la experiencia peruana en casos de repatriación de bienes culturales.

GRABADOS ITALIANOS AL DESCUBIERTO


Museo de Arte Italiano

Tras permanecer quince años sin ser expuesta al público, parte de la fascinante colección de grabados del Museo de Arte Italiano volvió a las salas, en el marco de la II Bienal de Grabado del Instituto Cultural Peruano Norteamericano. Las obras -algunas de autores de la talla de Adolfo de Carolis o Giulio Aristide Sartorio- habían sido guardadas en 1991 al encontrarse sufriendo los efectos del deterioro por la luz, la humedad y los ácidos. Hoy se encuentran protegidas, conservadas y puestas en valor, tal como lucían en la colección original con la que se inauguró el museo en 1923. La muestra incluyó algunos ejemplares de grabados de fines del siglo XX e inicios de XXI. *Redescubriendo* se presentó en el Museo de Arte Italiano.

AVANZAN NEGOCIACIONES PARA REPATRIACIÓN DE PIEZAS DE MACHU PICCHU



Carlos Díaz

Por primera vez, el Perú cuenta con información completa sobre los objetos arqueológicos trasladados por Hiram Bingham a los EE.UU. y que se encuentran actualmente en el Museo Peabody de la Universidad de Yale. En marzo último, un equipo técnico del INC viajó hasta ese país para realizar la verificación de inventario, confrontación de información y acercamiento directo a esas piezas. El informe entregado a la comisión de alto nivel para la repatriación de esos bienes arqueológicos, que preside el subsecretario de Política Cultural Exterior de la Cancillería, embajador Martín Yrigoyen, determina que ascienden a 46,332 los objetos y/o fragmentos que deben ser repatriados, y aporta valiosas conclusiones y recomendaciones. Los anuncios fueron hechos por el comisionado especial del presidente para la CANRMP, Hernán Garrido Lecca, el embajador Yrigoyen y la Dra. Cecilia Bákula durante la conferencia de prensa realizada el último 16 de abril en la Cancillería.



Aníbal Solimano / Promperú

Nuestro platos típicos reúnen productos originarios y foráneos.

GASTRONOMÍA PERUANA: SINGULAR EXPRESIÓN DE LA IDENTIDAD CULTURAL

Sabroso patrimonio

Ethel Flores
Periodista INC



Walter Hupiú

Síntesis de un pasado legendario -en el que el alimento y la divinidad no podían desvincularse- y la fusión a la que debió someterse con el paso del tiempo, la cocina peruana de hoy lleva en su esencia el sello de nuestras creencias, sentimientos y la esperanza del porvenir. Se trata de un fuerte componente cultural que ya está en camino a ser reconocido por el mundo entero.

Originalidad, variedad, aroma, textura y sabor. Esas son algunas de las razones por las que la cocina peruana es reconocida como una de las mejores expresiones gastronómicas del mundo. Así lo indica la resolución que la declara como Patrimonio Cultural de la Nación.

Pero hay muchas razones más. Gloria Hinostroza, investigadora conspicua, docente, y sobre todo experimentada chef, fue la encargada de preparar el expediente sobre la cocina peruana que sustentó su designación como Patrimonio Cultural de la Nación. Ella explica por qué nuestra gastronomía supera con creces a las mejores del planeta.

"La comida peruana tiene características que no existen en ninguna parte del mundo, porque la historia del Perú gira alrededor de la comida, desde sus inicios. Tenemos productos cultivados desde ocho mil años antes de Cristo, y no se trata de productos que crecieron solos, sino que ya estaban domesticados. No creo que en el mundo haya paralelo", indica.

La comida peruana es una de las más antiguas del mundo, se sustenta en varios milenios de creación cultural por diversas etnias y culturas que poblaron el Perú, pero además tiene un carácter mágico-religioso que le da un profundo contenido simbólico y cultural.

En el aspecto religioso, todos sus dioses eran productivos: el dios sol o *Inti*, sin el que no hay vida; la diosa luna o *Mama Quilla*, que tiene que ver con los ciclos de la siembra y la cosecha; la diosa del agua o *Mama Cocha*, la diosa de los peces *Urpay Huachac*, la madre tierra o *Pacha Mama*, la diosa laguna o *Mama Puquio*, entre muchos otros, refiere Gloria Hinostroza.



Carlos Díaz

Para Gloria Hinostroza, nuestra comida tiene características que no existen en ninguna parte del mundo.

Los antiguos peruanos tenían mandatos religiosos muy rígidos, es por eso que no tomaban leche y no comían huevos, pese a la gran cantidad de aves que había. Estaban prohibidos de afectar lo que iba a ser la vida de los animales: defendían la ecología.

"Consideraban a los alimentos no como cosas, sino como seres que tenían emociones, que odiaban, que amaban. Tenían cuidado porque pensaban que una cosecha se alejaba porque el alimento había sido maltratado", comenta. Estas expresiones se ven reflejadas en el arte, como cerámica o textiles, en el que se aprecian papas que han sufrido mutaciones o maíces besándose.

Ancestrales técnicas agrícolas

Otro aspecto vinculado a la gastronomía en el antiguo Perú fue el gran adelanto de las tecnologías agrícolas y del manejo del agua, que permitió la domesticación de gran variedad de plantas y la crianza de animales.

Las obras monumentales, los acueductos, las formas de riego y del aprovechamiento del agua no tienen similares en el mundo. Los antiguos peruanos no perdían el agua.

"Rescataban el agua que se rebalsaba de los ríos o de filtraciones, hacían represas, incluso hay cerros que han perforado para sacar agua del otro lado de la montaña, no se sabe ni cómo, y todavía funcionan", señala.

De otro lado, la extensa red del Qhapaq Ñan, el Camino Inca de más de 50 mil kilómetros de senderos extraordinarios, era fundamental para el transporte de la comida. Los adelantos también se evidencian en el manejo de los alimentos para su preservación. El secado de los alimentos fue uno de los avances más significativos.

Existen platos que tienen miles de años, como los chupes, que son platos precerámicos, que se hacían en mates (calabazas grandes) con líquido, verduras y carne, contenido que se cocinaba en piedras precalentadas, que se cambiaban mientras duraba la ebullición.

"Una de las razones más importantes del reconocimiento de la gastronomía peruana como Patrimonio Cultural de la Nación es preservar los platos antiguos del Perú, platos respetables con miles de años de historia. Lo importante es que se mantengan vivos, porque muchos están desapareciendo", señala con esperanza la destacada chef.

"Consideraban a los alimentos no como cosas, sino como seres que tenían emociones, que odiaban, que amaban. Tenían cuidado porque pensaban que una cosecha se alejaba porque el alimento había sido maltratado".

Origen prehispánico

Pese a su férrea defensa de la gastronomía originaria del Perú, Gloria Hinostroza reconoce que hubo un momento en el que hubo un choque de culturas, una fusión. Eso es innegable –admite–, llegaron los españoles, trajeron sus especies y su azúcar, que a todo el mundo le fascinó.

"No podemos defender la pureza de la gastronomía, porque a un cebiche le ponemos cebolla y un poquito de ajo, que son productos traídos de fuera. Ya no hay en el mundo nada puro, porque como dicen 'el que no tiene de inga, tiene de mandinga", refiere.

Sin embargo, para el Perú la fusión no fue el punto de partida. La historia de todas las cocinas

El origen de la pachamanca se remite al periodo incaico, cuando la olla era la tierra.



Archivo de Promperú / Promperú

del mundo empieza realmente con la llegada de productos americanos y de otras culturas, pero en la nuestra casi no hubo intervención de fuera, América se mantuvo aislada y creciendo sola, hasta que llegaron los españoles y empezó el mestizaje.

"Mucha gente cree que con la llegada de los españoles se inició la cocina peruana, y no es así. La comida peruana tiene como base la comida prehispánica", sentencia la Sra. Hinostroza.

Los ejemplos sobran: los tamales, que vienen de la humita; los chupes (todas las sopas, no solo el chupe de camarones), mestizados con carne de chancho o carnes foráneas; así como el *timpu*, el sancochado inca que se junta con el cocido español y nos da el sancochado limeño o peruano.

La pachamanca es totalmente inca, de la época precerámica, cuando la olla era la tierra. Las huatias también son muy antiguas: se dice que el primer dios de la comida fue *Huatiacuri*, que enseñó a los hombres a cocinar.

El Perú no solo posee una gastronomía comparable a las mejores del mundo, sino productos originarios, que han sido un aporte fundamental para la alimentación mundial. ¿Quién concibe el mundo sin la papa?

Pero no se trata solo de este tubérculo prodigioso, sino también de plantas que fueron fundamentales para el mundo andino: la quinua, la kiwicha, el ají, el camote, el olluco, la oca, la yuca, el pallar, el zapallo, la maca, la lúcuma, la chirimoya, entre otros muchos.

Patrimonio de la Humanidad

El trabajo de Gloria Hinostroza, así como el aporte de numerosos estudiosos de la gastronomía peruana, es la base para la preparación del expediente que el Perú presentará a la Unesco con el fin de que la cocina peruana sea declarada como una manifestación del Patrimonio Inmaterial de la Humanidad.

Walter Hupiú



Camarones a la piedra.



Alejandro Balaguer / Promperú

Una gastronomía en plena efervescencia.

Esta gran responsabilidad recae en Gisela Cánepa Koch, destacada antropóloga, quien reconoce que se trata de todo un desafío. "Si se tratara de preparar un expediente para algún otro tipo de manifestación, sería mucho más fácil. Éste es un reto grande".

El reconocimiento de la gastronomía peruana como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad tendría un impacto significativo para su desarrollo. Cánepa sostiene que ese impacto se manifestaría en dos niveles: uno público y económico, y otro de preservación.

Por un lado, sería un gran aliciente para los esfuerzos que se están haciendo con el fin de que la gastronomía peruana adquiera un nivel importante a nivel internacional. En otras palabras, la noticia sería un *boom* y tendría grandes repercusiones en el ámbito económico.

De otra parte, la Unesco tiene intereses distintos con respecto a la declaración de determinadas manifestaciones como Patrimonio de la Humanidad, que consisten principalmente en preservar los aspectos culturales mismos.

Los planes de acción que acompañan los expedientes son muy importantes para la Unesco, y le interesa mucho que los beneficiarios no sean solamente los chefs de grandes restaurantes, sino también los pequeños productores de los insumos, los consumidores de la calle, las señoras que cocinan, etc.

Es importante indicar que se declare o no como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad, la gastronomía peruana está en plena efervescencia, en un momento de constantes cambios, transformaciones y debates, y son los actores sociales quienes van a encaminar el futuro de la cocina peruana.

Reconocimiento internacional

¿Cómo explicar el repentino auge de la gastronomía peruana, no solo a nivel nacional sino también internacional? Cánepa sostiene que el desarrollo del mercado hoy en día, favorece el reconocimiento de manifestaciones culturales que antes estaban descuidadas, desprestigiadas y no eran visibles.

Esto se debe, en primer lugar, a que la cultura se ha convertido en un recurso; y, en segundo lugar, a que ahora sí funciona bien en el mercado, porque se puede garantizar una producción diversificada.

Gisela Cánepa agrega que hay un orden económico y político en el que ha habido una serie de avances que favorecen el

reconocimiento de la diversidad y los derechos culturales. Esto hace que el Perú se encuentre hoy en día en una situación privilegiada.

Gastronomía e identidad cultural

¿Qué plato de nuestra gastronomía es representativo de toda la nación peruana? Quizás la respuesta sea todos y ninguno a la vez. Y es que la característica principal de nuestra comida es la diversidad, así como lo es de la población, la geografía, la flora y la fauna.

El mestizaje potenció nuestra capacidad de seleccionar, mezclar, recrear y reinventar. Esa capacidad está en funcionamiento todo el tiempo, pero en vez de generar productos únicos mestizos, lo que genera es diversidad culinaria.

El antropólogo Humberto Rodríguez Pastor sostiene que la culinaria en el Perú tiene la particularidad de haber recibido distintas corrientes: la española, que marca una nueva etapa para América, y luego otras como la china y la italiana; pero perdura como más importante la cocina tradicional, la nativa, la que se ha ido construyendo a lo largo de miles de años.

Es un hecho histórico que cuando llegaron los conquistadores y sometieron al pueblo, tomaron productos como el ají y la papa, pero muchos productos fueron eliminados del Perú oficial, fueron segregados, como la quinua, la maca, el kushuro, productos que eran de los indios. También rechazaron la carne de llama y alpaca, o el cañan, una lagartija del desierto que se consumía hace seis mil años en el norte del país.

En este caso también hemos estado sentados en un banco de oro. El resurgimiento comienza cuando hay una congregación de todo el Perú en las ciudades, sobre todo en Lima. Por ejemplo, el Rocoto Relleno, que del sur del país llega a Lima y se hace peruano. Muchos otros platillos al congregarse en las ciudades se hacen peruanos.

Sin embargo, es indudable que el sur tiene su propia identidad cultural, ni qué decir del norte, la sierra y la selva. Eso es lo que hace particular a nuestra gastronomía, hay una diversidad de posibilidades de utilizar la flora y la fauna que no es reciente, sino de hace miles de años. "Es una suma de identidades, una suma de culturas", explica Rodríguez Pastor.

Revaloración de lo nuestro

El reconocimiento de nuestra gastronomía ha permitido que los peruanos revaloremos lo nuestro. Actualmente, la gente reconoce que lo peruano es importante.

"Ya no nos damos de latigazos, estamos orgullosos. Por ejemplo, todos hemos asumido la defensa del pisco, pero frente a nuestra bebida de bandera, no hay una defensa de la chicha, lo que quiere decir que todavía hay mucho por hacer", reflexiona el autor de "De tamales y tamaleros".

Otro aspecto para destacar, es que aparece un protagonista nuevo: el chef. Cocineros hombres que dicen con orgullo "yo soy chef, soy cocinero", y son quienes han dado impulso a la cocina peruana, como Gastón Acurio.

Nostalgia culinaria

No hay peruano que viva en el exterior que no extrañe con vehemencia la comida peruana. La sazón del terruño acompaña a cada peruano donde vaya: donde hay peruanos, hay un restaurante que los identifique.

"Yo he vivido en el extranjero y los peruanos nos juntábamos para hablar de comida. Es una relación tan intensa la del peruano con su comida que no tiene similar en el mundo. Yo me di cuenta de la comida rica y variada del Perú, por mis amigos extranjeros", comenta.

Pero la identidad también implica una transformación respecto a la forma como se come en Lima, ya que con el paso del tiempo surgen nuevas presentaciones, como los platos de *siete colores* o el *cebiche con tallarines*.

Es como la cumbia –dice don Humberto Rodríguez–, porque es el resultado de la gente que migra a la ciudad y hace platos nuevos con sus propios productos y las cosas que aprende. "Es inevitable que se desvirtúe la esencia de los platos. Es imposible poner los platos en un museo, porque todo cambia", finaliza.

La gastronomía peruana va mucho más allá de una deliciosa combinación de variados y nutritivos ingredientes, expresa mejor que cualquier otra expresión artística los sentimientos, historia, variedad e identidad cultural en este país de todas las sangres. ◀

Carlos Díaz



Gisela Cánepa es la encargada de preparar el expediente que se presentará ante la UNESCO.

Manchamanteles / Promperú



El juane de arroz, plato tradicional en las fiestas de San Juan.



INC Cusco



Renzo Uccelli / Promperú



Programa de Leguminosas / UNALM

DENOMINACIÓN DE ORIGEN

Signo de compromiso

Claudia Chávez
Periodista

Uniéndose al pisco, el maíz gigante blanco de Cusco y el pallar de Ica han obtenido, gracias al esfuerzo de sus promotores, la denominación que los reconoce como únicos a los ojos del Perú y el mundo, en mérito a su alta calidad y a la maravilla de la tierra que los produce y les da nombre.

El Perú, ampliamente reconocido por ser uno de los países que cuenta con mayor biodiversidad en el mundo, ha desarrollado desde tiempos antiguos productos que destacan por su calidad y características únicas, consecuencia de su origen geográfico. Esto ha llevado a que el Estado, articulando normas nacionales e internacionales, otorgue a determinados productos la protección necesaria, a través de las llamadas denominaciones de origen.

A la fecha se han declarado cuatro denominaciones de origen. La primera, como no podía ser de otra manera, corresponde al pisco. Las demás conciernen al maíz gigante blanco de Cusco, a la cerámica de Chulucanas y, recientemente, al pallar de Ica.

La denominación de origen puede estar compuesta por una palabra o grupo de palabras que aludan al producto y al lugar donde se produce, pues su calidad, reputación o características se deben exclusiva o esencialmente al medio geográfico del que proceden, incluidos los factores naturales y humanos.

En el caso del pallar de Ica, su cultivo se desarrolla en los valles de Ica, Palpa y Nazca. Esas jurisdicciones presentan condiciones climáticas favorables para su producción, por su mayor rendimiento y calidad dentro de los estándares requeridos por los mercados más exigentes. Los pallares pueden agruparse en tres variedades conocidas: tardíos (pallar criollo redondo iqueño), semi precoces (Ica) y precoces (Sol de Ica).

Condiciones necesarias

Las denominaciones de origen constituyen un mecanismo de defensa del consumidor y de la libre y leal competencia, ya que al obtenerla ninguna persona natural o jurídica puede utilizar su nombre sin la autorización de cada país.

En el Perú, el titular de la denominación de origen es el Estado y el organismo competente para reconocerla es el Instituto Nacional de Defensa de la Competencia y de la Protección de la Propiedad Intelectual (Indecopi).

El director de la Oficina de Signos Distintivos de Indecopi, Miguel Ángel Sánchez del Solar, informa que antes de que se produzca este reconocimiento, debe haberse verificado la consolidación del producto en su respectivo mercado. "Debe ser un producto cuyo consumo ya se haya venido produciendo, que tenga un lugar ganado en tal mercado, y que, a su vez, haya logrado una reputación y calidad apreciados. Dicho proceso puede haberse realizado a lo largo de un tiempo indeterminado, porque dependerá de cada producto y del trabajo que sus productores hayan desarrollado para consolidarlo", explica.

El trámite regular de reconocimiento de los productos se realiza en cuatro

meses y medio. "Pero una cosa es el trámite y otra lograr la consolidación del producto. Si no logramos primero consolidarlo en el mercado no podemos pasar al trámite administrativo, y por lo tanto, no lograremos el ansiado reconocimiento", explica Sánchez.

Las denominaciones de origen han tenido y tienen un valor económico en el comercio internacional. De acuerdo a información de la Asociación de Exportadores (ADEX), el Perú exportó pallares por US$ 6.2 millones en el año 2007, monto que representa un incremento de 30%, comparado con similar periodo del año anterior. Actualmente, existen 41 empresas involucradas en la exportación del pallar peruano a 31 países, de los cuales Estados Unidos es el mayor importador, al registrar compras por US$ 2.1 millones en el año 2007, concentrando el 33.4% del total.

El especialista de Indecopi detalla que los requisitos del trámite administrativo que corresponden al reconocimiento de una denominación de origen exigen, en primer lugar, que la indicación solicitada esté constituida por la denominación de un país, una región o un lugar determinado, o que, sin serlo, se refiera a una zona geográfica determinada, utilizada para designar un producto originario de ellos.

En segundo lugar, definir el ámbito geográfico de producción, elaboración o extracción del producto, en cuyo territorio se desarrollan las características y cualidades particulares de tal producto. Tercero, que el producto tenga una calidad y reputación reconocidas; y cuarto, que sus características se deban exclusiva o esencialmente a su medio geográfico.

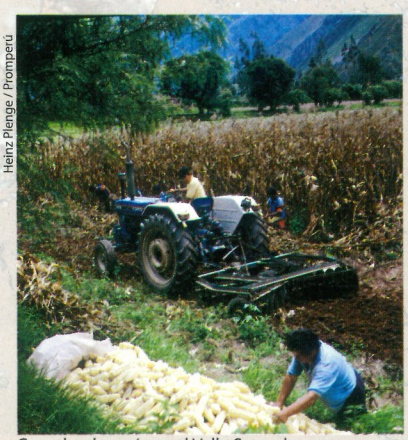
Además, es preciso que se acompañe la descripción detallada de las características que distinguen al producto.

Por ejemplo, el pallar de Ica es considerado por el consumidor como el pallar más rico, de cáscara delgada, de fácil y rápida cocción; además es cremoso, suave y dulce, y se puede consumir en ensaladas, sopas y como plato de fondo.

Asimismo, tiene la ventaja de ser menos grasoso y más almidonado que el común de leguminosas, lo que lo hace apropiado para el bienestar del hígado y los pulmones. Por si fuera poco, embellece la piel y neutraliza las condiciones ácidas que pueden presentarse por el consumo excesivo de carne.

Valor agregado

Cabe señalar que para que a un producto se le asigne la denominación de origen no es necesario que sea oriundo del país. "Si fuese un requisito, entonces no se podría pretender el reconocimiento del café de Villa Rica, dado que el café no es un producto originario del Perú, sino que se aclimató excelentemente a las condiciones de dicha zona geográfica y desarrolló características especiales y particulares en dicho proceso" indica Sánchez del Solar.



Heinz Plenge / Promperú

Cosecha de maíz en el Valle Sagrado.

Ahora bien, si el producto designado cuenta con el respaldo de antecedentes históricos que demuestren esta condición, eso solo servirá para darle un valor añadido al producto y reforzar su singularidad, sin ser un requisito para su reconocimiento.

En el caso del pallar de Ica, estudios históricos revelan que se han hallado restos de esta leguminosa en la costa central del Perú, que datarían de hace cinco mil años.



Indecopi

Miguel Ángel Sánchez del Solar, director de la Oficina de Signos Distintivos de Indecopi.

La solicitud

La solicitud de reconocimiento de una denominación de origen puede ser requerida por quienes acrediten contar con legítimo interés; esto es, personas naturales o jurídicas que directamente tengan que ver con la extracción, producción o elaboración del producto. En ese sentido, pueden hacerlo las asociaciones de productores y las autoridades estatales, departamentales, provinciales o municipales, respecto de productos de sus respectivas circunscripciones; o puede actuar de oficio la Oficina de Signos Distintivos del Indecopi.

Herramienta de desarrollo

Para que una denominación de origen sea una herramienta de desarrollo efectiva se requiere que el productor asegure y se comprometa a que las cualidades y la calidad de su producto se sostengan en el tiempo.

Si bien se generan ventajas competitivas, pues existen mercados que valoran particularmente los productos que ostentan denominaciones de origen, la utilidad de tal ventaja dependerá exclusivamente de los propios productores, que son los responsables directos de cumplir con las expectativas que sus productos generan, para lo cual es fundamental contar con mecanismos de control que garanticen que se podrá satisfacer las exigencias del mercado.

Dicho rol, por ejemplo, ha sido asumido por los artesanos que producen la cerámica que ostenta la denominación de origen Chulucanas. Gracias a su activa participación, obtuvieron recientemente la autorización de funcionamiento de su primer consejo regulador, conformado mayoritariamente por los propios productores, y que se encargará de hacer cumplir los requisitos en la fabricación del producto.

En el mismo camino se encuentra el pallar de Ica, cuyo reconocimiento fue declarado el 24 de noviembre de 2007. Sus productores, apoyados por las autoridades respectivas, ya comenzaron a gestar la organización de su consejo regulador.

Si bien hasta el momento contamos con cuatro denominaciones de origen, está en trámite la solicitud de reconocimiento de la chirimoya Cumbe, y en el mismo camino está el café de Villa Rica. Empero, al igual que en los anteriores casos, será la Oficina de Signos Distintivos del Indecopi la que determinará si cumple con todas las condiciones.

Para lograr que en nuestro país existan más productos con denominación de origen y que estos logren la organización y el nivel institucional suficiente, es fundamental la participación activa de instituciones como Indecopi, en su calidad de órgano rector de las propuestas, así como de organismos públicos, campesinos, gremios empresariales, autoridades locales, y la sociedad en su conjunto. ◀

Probando la Amazonía

Luis Miranda
Periodista
Fotos: Carlos Reyes / INC Loreto

Todas las cocinas regionales tienen su encanto, pero la selvática nunca deja de sorprendernos. El visitante que se atreve a explorar sus sabores encuentra siempre su recompensa.

Nunca en mi vida había visto un gigantesco caimán cortado en presas como si fuera cualquier pollo de granja. Las garras del descuartizado saurio parecían guantes para disfrazarse de monstruo en *Halloween*, pero en realidad eran bocados listos para lanzar, junto con fideos y papas, a una olla de agua hirviendo. La cabeza del animal, separada a un metro de las otras partes del cuerpo, parecía sonreír ante el chiste de verse a sí mismo convertido en insumo para *sandwich* de lonchera.

La vendedora del –enchapado con mayólicas blancas– puesto de venta del mercado de Belén, en Iquitos, disfrutaba con mi sorpresa y me recomendaba llevarme medio kilito de caimán para sentir su saborcito. El caimán o lagarto dicen que no solo es sabroso en sopas, sino también revuelto en arroz chaufa. Y que algunos chifas en Iquitos utilizan su blanca carne para hacerla pasar por manso pollo. Sólo dos días después, en un restaurante de esa misma ciudad, pude morder un trozo de caimán presentado en anticucho. Era cierto. No parecía más que la carne de un pollo que hubiera estado yendo al gimnasio. No sabía a nada raro, por más que uno tratara de adivinarle algún amargor, acidez o sebosidad suficientes para escupirlo de la boca como si fuera un sapo vivo. Era solo un trozo de caimán de la selva, donde la ley es "comaos los unos a los otros", y estaba rico.

El mercado de Belén es como la caja de Pandora amazónica. Allí, en diez cómodas cuadras, puede verse y probarse todo lo que ha parido la selva. Miles de ojos te observan pasar desde las jaulas y las mesas de destripe, ojos que pueden ser de monos vivos o de tortugas de río. Uno encuentra desde miel ácida de abejas enanas, que aún revoltean sobre su panal, hasta peces escapados de un capítulo de la guerra de las galaxias. Cada esquina está coloreada por los baldes de refrescos amazónicos: aguajina, cocona y masato, un fermento que algunos nativos todavía preparan masticando yuca y escupiéndola sobre una olla de barro. En cualquier parte del mundo son los mercados populares las legítimas universidades de la gastronomía regional, lugares donde se comercia y también se cocina, y donde uno puede engullir cualquier comida sin dudar de la frescura de sus ingredientes. Y el mercado de Belén, un barrio de casas flotantes a un extremo de Iquitos, no es la excepción.

Aquí los ingredientes reptan hacia usted. De hecho hay que andar con la boca cerrada. Cuando observé unos gusanos blancos, un poco peludos y grandes como dedos pulgares que caminaban por



Huevo de churo.



Majaz con yuca.



Pescado asado.



Lagarto asado.



Patarashca de pescado.



Suri sancochado.

mi mano extendida (donde una vendedora del mercado los había puesto), no pude imaginarme que al día siguiente estaría comiéndolos. Se llaman suris y son rechonchas larvas que los golosos nativos extraen del corazón de algunas palmeras. Un suri sería el equivalente proteico de una barra de chocolate *Snickers*, sólo que estos bichos no son dulces sino que tienen un sabor como a mantequilla sin sal. Los suris del mercado se retorcían en una caja con aserrín. No tuve problemas en comérmelos en forma de suris a la parmesana, sobre mantel blanco, pero me disgustó la textura de su pellejo. Era como masticar un globo, un globo rico en grasas pero duro de moler. No repetí el plato pero me quedé con la satisfacción de haber probado sin convulsiones gástricas uno de los animales comestibles con menos adeptos en el resto del país.



Tacacho.

En otra ocasión, mientras navegaba en balsa por un río amazónico junto a unos biólogos iquiteños, observé que una mujer que habíamos recogido en uno de los poblados se dedicaba a romper con un par de piedras unas semillas grandes, y del interior extraía blancas larvas del tamaño de un frejol, larvas que se tragaba vivas como si fueran píldoras de vitamina C. No pude resistirme a dejar de probarlas pero cada vez que intentaba meterme una larva a la boca sus movimientos de bicho en apuros me enfriaban las ganas. Además me parecía inhumano comerse a estas criaturas que realmente eran bebés. Por eso cuando una se durmió en mis manos me la lancé al interior de la garganta sin dudas ni masticaciones. No pude sentir su sabor pero al menos nadie me llamó cobarde.



Las lluvias torrenciales abren el apetito a los nativos, sobre todo las que duran varios días. Porque cuando escampa, aparecen sobre el suelo húmedo del bosque muchos batallones de hormigas más grandes que abejas. En la selva de San Martín se les conoce como mamacos y son golosinas tan codiciadas que, apenas deja de llover, todos los lugareños dejan a un lado sus labores para correr a los bosques y atraparlas. Son ejemplares con abultados abdómenes que se tuestan sobre sartenes, sin ningún otro ingrediente que aceite. Sorprendentemente, tienen un nítido sabor a queso ahumado, y uno entonces puede entender por qué los osos hormigueros son tan felices.

Cocinadas al fuego saben a queso, pero maceradas en aguardiente saben a almendras. Ciertamente el resultado de meterlas varios días en alcohol es una bebida de aroma refinadísimo, y que no guarda ninguna relación con su aspecto repelente de enjambre embotellado. La etiqueta selvática exige servir cada copa con su respectiva hormiga, tal como se presenta un martini con aceituna.

De hecho, los amazónicos saben cómo convertir en bebida espirituosa todo lo que se mueva o crezca sobre el bosque, desde cortezas de árboles y raíces perfumadas hasta víboras enteras. Si los mexicanos exhiben orgullosos un gusano amarillo en sus botellas de mezcal, los peruanos de la selva, como para no quedar atrás, levantan igualmente orgullosos botellas de aguardiente con temibles víboras enroscadas en el interior. Este trago tiene el nombre de vivorachado y se cree que no sólo proporciona buen humor sino salud de anaconda.

La culinaria y la coctelería amazónicas tienen la autenticidad de la Madre Tierra. Solo probándolas y dejándolas correr por su garganta usted podrá decir que ha saboreado la porción más grande y sustanciosa del Perú. ◄



Mercado de Belén.



Janet Campojó

El Departamento de Investigación de la USMP ha publicado a la fecha 41 libros dedicados a la cultura culinaria del país.



Archivo El Comercio

GASTRONOMÍA E INDUSTRIA EDITORIAL

Libros para degustar

Roberto Ramírez
Periodista INC

Los gustos literarios del público son tan variados como nuestra comida. Sin embargo, el reconocimiento de la calidad y diversidad de la cocina peruana ha suscitado un suculento incremento en la publicación de libros sobre culinaria. Esta revolución editorial nos ha llevado a publicar más libros de gastronomía que en toda nuestra cronología editorial. Con dicho menú, el respetable tiene una oportunidad, ineludible, para ejercitar no sólo el paladar, sino también la vista.

Hasta hace más de una década, la asociación más directa entre nuestra culinaria y los libros era la que generaba la mala costumbre de leer mientras se come. Eran pocos los ejemplares que se editaban en nuestro país y los que se publicaban no eran sino meros recetarios populares, mal editados. Ahora que el llamado "boom gastronómico" ha significado un gran impulso de la industria editorial, los costos que demandan publicar un libro se han reducido significativamente.

Si bien para la Cámara Peruana del Libro, las ventas de libros en el país aún no llegan a cifras ideales, el incremento de publicaciones de textos sobre gastronomía peruana es un elemento positivo dentro del rubro editorial.

Incluso muchos de estos textos han recibido premios de relevancia internacional. *De la selva, su cocina*, por ejemplo, es un libro publicado en mayo de 2006 por el movimiento Manuela Ramos que obtuvo el Premio Gourmand 2007 en la categoría Mejor Libro de Cocina Local, a nivel de todo el Perú.

Mención especial merece el trabajo realizado por la Universidad de San Martín de Porres (USMP) que, a través del Departamento de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Comunicación, Turismo

y Psicología, tiene el 95% de la producción de libros sobre gastronomía en nuestro país.

A la fecha, dicho Departamento de Investigación ha publicado nada menos que 41 libros dedicados a la cultura culinaria del país, de los cuales once fueron galardonados, en diferentes momentos, con los premios Gourmand.

El primer libro sobre este rubro que publicó la referida casa de estudios fue *La Academia en la Olla. Reflexiones sobre la Comida Criolla* (varios autores), en 1995. Luego, en 1996, se presentaron *Cultura, Identidad y Cocina en el Perú* de Rosario Olivas y *Cien siglos de Pan*, de Fernando Cabieses.

El decano de la mencionada facultad, Johan Leuridan, fue condecorado por el *Gourmand World Cookbook Award* (Premios Mundiales de Libros de Cocina) en el año 2004, como el mejor editor del mundo en gastronomía, gracias a su contribución a la historia de la culinaria latinoamericana, su preocupación por convertir a la cocina peruana en materia de estudios universitarios y por la publicación de libros como *Los Chifas del Perú* (1999) y *La Cocina según Sato* (1997) de Mariela Balbi, *El Corregidor Mejía* (2002) de Isabel Álvarez y los estudios de la comida incaica de Rosario Olivas.

Leuridan señala que hace dieciséis años, cuando decidió trabajar con la Escuela de Turismo, se dio cuenta de la importancia de trabajar por la gastronomía, al ser uno de los mayores atractivos del país.

"Por tradición familiar tenía interés en la gastronomía y me di cuenta que aquí, en el turismo no se le consideraba. Entonces tomé la iniciativa junto a Rosario Olivas de empezar a publicar sobre la cocina peruana. Con ella empezamos a organizar seminarios y publicar los primeros libros", explica.

El año 2004 la obra *La flor morada de los Andes* de Sara Beatriz Guardia –editada por la misma casa de estudios– fue premiada en Suecia como el mejor libro de gastronomía del mundo. Este trabajo es, ante todo, un profundo estudio sobre la papa, que además de recetas, recoge un enfoque científico del estudio del tubérculo. En estos momentos dicho libro está en su segunda edición, y se viene preparando su presentación en idioma inglés.

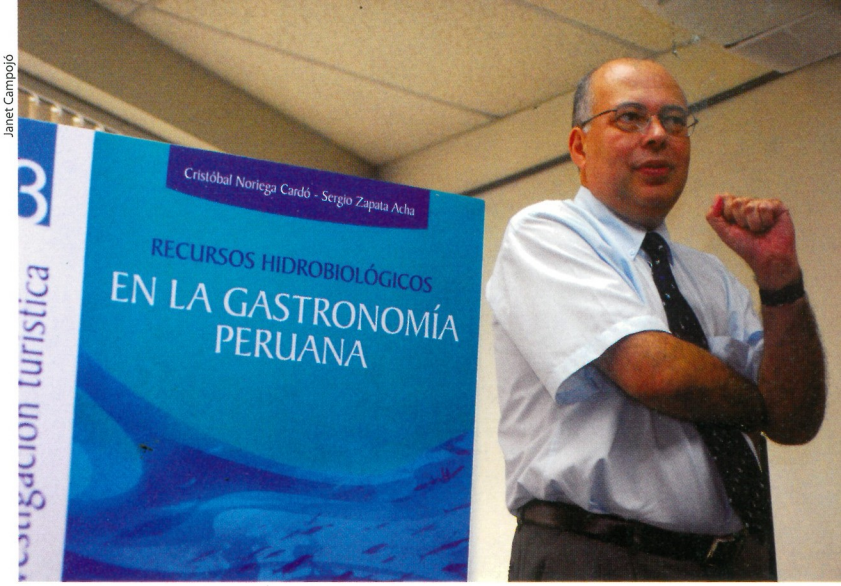
Hirka Roca Rey, editora de Gastronomía, Publicaciones y Multimedios del diario El Comercio, indica que su área ha publicado productos coleccionables con tirajes de cien mil a doscientos mil ejemplares.

Patrimonio gastronómico

Lo que no se conoce no se valora. Eso lo sabe muy bien Sergio Zapata Acha, director del Instituto de Investigación de la Escuela Profesional de Turismo y Hotelería de la USMP, por lo que afirma que es fundamental una seria y rigurosa labor editorial.

Indica que antes de la iniciativa de esa universidad, se manejaban estas tareas de una manera empírica, aleatoria, por moda y épocas.

"Una vez que surge el interés por publicar libros de gastronomía, se da pie para que el Perú cuente, en blanco y negro, con un balance. Como si tuviéramos un archivo de todos los activos que forman parte del patrimonio gastronómico", indica.



Janet Campojó

Zapata insiste en la necesidad de que exista una sólida base de investigación sobre nuestra cocina.

Manifiesta que en el país se han realizado una serie de trabajos de historia de la gastronomía que han dado lugar a que podamos codearnos con otras gastronomías que tienen en la labor editorial sus fundamentos y sus bases.

"Si nosotros no tuviésemos ese fundamento en escrito, de cómo nació nuestra cocina, cómo se originó, cómo ha evolucionado, hacia dónde va, mal podríamos sostener en los foros internacionales cualquier presentación o actividad comercial, porque no tendríamos los fundamentos y el *background* teórico. Sin una base sólida de investigación es difícil sostener cualquier posición de supremacía y de avanzada hacia la conquista de otras cocinas".

Zapata añade que gracias a esta labor editorial, el Perú tiene casi consolidado "un patrimonio intangible tan valioso como Machu Picchu o el Señor de Sipán".

Gusto por la lectura

Perú, mucho gusto, libro de mesa de gran formato y edición bilingüe, desarrollado por la empresa editora El Comercio y Promperú, también recibió en el año 2006 el Premio Especial del Jurado Gourmand, por haber demostrado un trabajo en equipo muy profesional.

Otros libros de indispensable lectura son: *La Maca y la Puna* (Fernando Cabieses); *Las Frutas del Perú* (Antonio Brack Egg); *La Cocina en el Virreynato* (Rosario Olivas, 1998); *Rutas y Sabores del Ceviche* (Mariano Valderrama); *Cocina Peruana, Nuestro sabor para el mundo* (Walter H. Wust); *Recursos hidrobiológicos en la gastronomía peruana* (Sergio Zapata, 2008) y *Diccionario gastronómico de la A a la Z* (Instituto de los Andes, 1999). El libro más antiguo de cocina publicado en el Perú nació en Arequipa, en la imprenta de don Francisco Ibáñez, en 1866. Se llama *La mesa peruana o sea el libro de las familias*.

Pero entre las nuevas publicaciones de este rubro también se pueden hallar obras como *El diente del parnaso* (Peisa / USMP) y *Crónicas gastronómicas* (Jorge Salazar) cuyas lecturas, sazonadas con una prosa estilizada, son un verdadero deleite para cualquier voraz lector que cultive el gusto por la buena literatura. ◀



Archivo El Comercio

La empresa editora *El Comercio* sigue a la vanguardia de los tomos y fascículos coleccionables.



Las propiedades de productos como la papa, el maíz, el frejol negro, el chuño y la kiwicha aún no son del todo valoradas en los hogares peruanos.

ALIMENTOS ANDINOS Y NUTRICIÓN

Saludablemente oriundos

Milagros Agurto
Decana Facultad Nutrición y Dietética UCSUR
Fotos: Cenfotur

Nuestros Andes esconden la riqueza de una fauna y flora cuyas propiedades no son del todo conocidas, a pesar de sus altos beneficios para el organismo. Cómo no aprovechar mejor estos regalos de la naturaleza con la elaboración de dietas más saludables, y que están al alcance de todos.

Sin lugar a dudas el Perú es un país grande y maravilloso, no solo por su belleza, sino por su biodiversidad y riqueza alimentaria. Y es que pocas veces volvemos la mirada al interior para reconocer las bondades de muchos de estos alimentos, su diversidad, disponibilidad, riqueza nutricional e incluso la posibilidad de que puedan generar industria.

Alimentos como las raíces y tubérculos originarios del Perú son ricos en carbohidratos, una energía barata que nos permite mantener las actividades del día, importante para los niños en crecimiento y los deportistas. En este grupo, entre otros, se encuentra la papa, el camote, la arracacha, la oca, el olluco y la mashua. Y siendo éste el Año Internacional de la Papa, debemos reconocer algunas de las virtudes de este producto. Según sus colores, serán sus beneficios: si es amarilla, aportará pro vitamina A, que, de acuerdo a las necesidades del organismo, se transformará en vitamina A y es importante para la salud de la piel y los ojos. Las papas nativas, que por dentro son de colores intensos como el morado y rojo, y que han sido cultivadas con métodos ancestrales -donde casi no se usan o no se usan pesticidas- son, por su propia composición nutricional, perfectas para hacer chips, ya que absorben hasta un 25% menos de grasa y, en consecuencia, son

menos calóricas. El pigmento responsable de esta coloración es la antocianina, una sustancia que se encuentra en estudio al tener probables efectos anticancerígenos. Y como las cosas buenas no terminan aquí, si es que comemos las papas con su cáscara, aprovechamos los minerales, fibras y algunas vitaminas que ésta contiene.

La maca, pequeña y achatada, de diversos colores como el amarillo o morado, es conocida como el *ginseng* peruano. Se consume fresca, horneada, asada, preparada en chicha e incluso como postre en mermeladas y budines.

La arracacha, una raíz deliciosamente suave, con un contenido medio bajo de almidones (carbohidratos o harinas), contiene entre 10 y 25% de carbohidratos, cantidades interesantes de calcio y además vitamina C. Este suave alimento puede ser usado en guisos, purés, chips o también horneado.

El olluco, rico en agua, con un alto contenido de vitamina C y bajo en carbohidratos, es muy probable que solo lo consumamos como plato de fondo. Sin embargo, con él se pueden hacer chupes con leche, ensaladas e incluso sus hojas pueden ser consumidas, si no como hortaliza, en un rico omelette o tortilla.

De los granos y cereales, más allá de la quinua, tenemos a la cañihua y el amaranto o kiwicha. La primera tiene una proteína de buena calidad, rica en calcio, con la que se puede preparar mazamorras, guisos para todas las edades e incluso panes y tortas. La kiwicha también cuenta con una proteína de buena calidad y buen aporte de calcio, es rica en minerales como el fierro, potasio, zinc y vitaminas como la E y algunas del Complejo B. Al igual que con otros granos, se pueden preparar panes, bizcochos, guisos, sopas e industrialmente la encontramos como kiwicha pop o como un modificador del sabor de la leche.

Dentro de las carnes, una de mis preferidas es la de alpaca, suave y deliciosa carne de fácil digestión, que niños a partir de los seis meses hasta adultos mayores pueden disfrutar. Contiene cerca de 22% de proteínas (es decir de cada 100 gramos de carne, 22 son proteína de alta calidad biológica), es muy baja en grasa (contiene solo 0,5% de grasa, es decir medio gramo de grasa por cada 100g de carne) y, en consecuencia, casi no tiene colesterol. Así que, para los sibaritas, esta carne es deliciosa en un *carpaccio*, en embutidos o simplemente se puede disfrutar asada, estofada o como desee la imaginación.

De las frutas, hay algunas que hoy empiezan a conocerse más y éstas son el aguaymanto, el sauco, el camu camu y otras que deberíamos recordar, como el pacae.

El sauco, rico en vitamina C y de un color morado intenso, se consume en yogurt o mermelada, pero también puede ser el ingrediente principal de una salsa para carnes o ensaladas. Recordemos que la alimentación también tiene que ser agradable a la vista, y esta fruta puede y debe ser parte de nuestra dieta, por ejemplo, en una bebida batida de leche con sauco, que puede ser útil en la temporada escolar cuando los niños no quieren tomar la leche.

El aguaymanto, amarillo-naranja, es por su color rico en provitamina A, así como en antioxidantes, por su contenido de vitamina C. Este fruto, que hoy adorna y engalana mesas y restaurantes, se produce principalmente en Huaraz y Cusco. Estos frutos andinos y fáciles de cultivar, con un inmenso potencial de agroindustrialización, se exportan como mermeladas, harinas y dulces naturales a mercados internacionales, especialmente el europeo.



Cebiche de tarwi o chocho.

¿Cuál es el aporte a la nutrición de estos cultivos andinos?

En el caso de los tubérculos y raíces, son fuente de energía; pueden ser fuente de proteínas, energía (grasa) y minerales, como en el caso del tarwi; algunos son fuente de proteínas, minerales y energía, como la quinua, cañihua o kiwicha; otros, como la maca, simplemente son fuente de minerales; finalmente, pueden ser una indispensable fuente de vitaminas y minerales, como pasa con los frutos andinos. Es el caso del aguaymanto, sauco o tomate del árbol.

Para la Organización de la Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) estos cultivos constituyen una importante fuente de energía y nutrientes que permiten una composición más equilibrada de la dieta en los hogares rurales y urbanos de bajos ingresos.

Para lograr una mezcla adecuada y que estos alimentos se complementen en la dieta sería preciso que se mezclen los granos con algunas leguminosas, como el frejol o la lenteja, y agregarle algunos trozos de proteína animal como carne de alpaca, en el caso de los niños y madres en estado de gestación o lactancia.

El Perú, hoy que lucha por la seguridad alimentaria, tiene en muchos de estos alimentos la esperanza de mejorar la nutrición familiar, la salud y asegurar el desarrollo físico y mental de esa población infantil que no quiere ver hipotecado su futuro y que con ansias espera abrir todas las ventanas de oportunidades. ◀

ALGUNOS DE LOS MITOS

"Comer carne de alpaca baja el colesterol"

La carne de alpaca casi no tiene colesterol, y si ésta se incluye dentro de un régimen adecuado de nutrición y actividad física, puede ayudar al tratamiento. Sin embargo, hay que evitar la preparación de este alimento con mucha grasa o consumirlo en cantidades exageradas, pues toda comida saludable, pero consumida en exceso, hace daño.

"Como son frutas no engordan"

Las frutas son muy sanas, y aunque aporten pocas calorías, algunas de ellas pueden ayudar al aumento de peso cuando se consumen en exceso. La moderación siempre es la clave.

"La quinua engorda"

Ningún alimento consumido en cantidades adecuadas genera un deterioro para la salud. Así que no hay que tenerle miedo a los granos y cereales, y menos cuando éstos tienen tanto aporte nutricional como los granos andinos.



Caigua rellena con quinua.



Una deidad de apariencia humilde

Sara Beatriz Guardia
Escritora e investigadora
USMP
Fotos: © Centro Internacional de la Papa (CIP).

Hoy en día la papa crece en 130 países, y es el cuarto cultivo alimentario con una producción de más de 320 millones de toneladas en el 2007.

Empezadas las celebraciones por el Año Internacional de la Papa, no podemos dejar de reconocer su importancia para la alimentación de la humanidad ni de enorgullecernos por su origen. La cosmovisión del hombre andino le otorgó un lugar privilegiado, y hoy nos rendimos ante la sencillez de un tubérculo sin el cual nuestra mesa no sería la misma.



La papa es una de las contribuciones más importantes de los Andes al mundo entero.

En el vasto Imperio de los Incas que abarcó desde el sur de Colombia, atravesando los actuales territorios del Ecuador, Perú, Bolivia, y el noroeste de Argentina hasta Chile; la madre tierra representó el poder generador y la fertilidad, y la *Yacu Mama*, o madre agua, fue principio de vida. En este gran espacio sagrado a la papa la llamaron *kausay*, que significa sustento necesario para la vida, y cuyo origen se remonta a más de 8,000 años. Representó el equilibrio de los mundos que conforman el universo andino y estuvo personificada por *Huatiacuri*, hijo del dios *Pariacaca*, que vestía ropas muy pobres y solo se alimentaba de papas asadas. Símbolo de una deidad cuyo poder yace escondido bajo una humilde apariencia.

La celebraron con fiestas y rituales asociados a la vida y al mundo sobrenatural. Pertenecía al *uku pacha* o mundo de adentro, y se la honró con un ritual llamado: *Aya Uma Turpuy*, que significa siembra de la cabeza del muerto, que tenía lugar a finales de agosto coincidiendo con la preparación de la tierra para los cultivos. También con fiestas plenas de alegría en el equinoccio de setiembre cuando empezaba el nuevo ciclo agrícola y las lluvias. Tiempo de fecundación y del ritual orientado a conjurar las enfermedades y las pérdidas con actos de purificación. En octubre y noviembre, entre la siembra de la papa y del maíz, con los *takis*, o danzas rituales acompañadas de cantos en señal de gratitud por los alimentos recibidos.

Las cultivaron en andenes o terrazas escalonadas, perfectamente construidas con muros de contención de piedra nivelados en la base con piedras y arena y llenados con tierra

de cultivo regada a través de canales que traían agua de ríos, lagos y manantiales. Seiscientas mil hectáreas de andenes y miles de kilómetros de canales de regadío de un sistema agrícola destruido durante la Conquista.

Fue en 1535, cerca del Lago Titicaca, que los españoles reportaron por primera vez la existencia de la papa. Pedro Cieza de León, la describe en 1553: "De los mantenimientos naturales fuera del maíz, hay otros dos que se tienen por principal bastimento entre los indios; al uno llaman papas, que es a manera de turmas de tierra". Algunos dicen que cuando llegaron a Sevilla en 1573, sirvieron de alimento a los enfermos pobres del Hospital de la Sangre. Otros, que Cieza de León las envió a Felipe II, rey de España, informándole de sus ventajas nutritivas, y que el monarca las habría enviado de regalo al Papa Pío V. También cuentan que el monje Jerónimo Cardan fue quien las sembró por primera vez en Galicia, de donde pasó a Italia y después a Bélgica en 1587, cuando el prefecto de Mons, Felipe Sivry, las recibió como obsequio.

Muchas cosas se dijeron de la papa en aquellos años, incluso que producía ciertas enfermedades, por lo que fue prohibida en Escocia e Inglaterra. El herborista inglés, William Salmon, sostuvo que incitaba al cuerpo por sus sustancias afrodisíacas, y la *Encyclopédie* de Diderot, aconsejaba que solo se la podía consumir en época de hambruna. Era un alimento tan desconocido que cuando Charles de Lecluse la investigó por primera vez en 1590, creyó que se trataba de una trufa y así la clasificó en su tratado *Rariorum Plantarum Historia* (1601).

Llegó por distintas rutas y la llamaron de diversas maneras: patatas en España; *pomme de terre* en Francia; *potatoes* en Inglaterra; *kartoffel* en Alemania; *patate* en Italia. A Francia llegó a finales del siglo XVI; y los corsarios, Francis Drake y Walter Raleigh, la introdujeron en Inglaterra desde donde llegó en 1613 a Isla Bermudas, y del puerto de Hamilton a Virginia en Estados Unidos. Los colonos holandeses la llevaron a Asia a través de las islas Penghu en Taiwán, extendiéndose por toda China donde la llamaron: nuez de la tierra y tubérculo con muchos hijos; en Indonesia se la conoce como *kantang* Holanda, y en Vietnam introducida por los franceses en 1807, la llamaron *khoai tay,* que significa raíz occidental o tubérculo francés.

Su sabor ha recorrido el mundo, ha pasado de la mesa de los habitantes andinos a los grandes y lujosos restaurantes. Actualmente, la papa crece en 130 países, y es el cuarto cultivo alimentario con una producción de más de 320 millones de toneladas en el 2007; por todo ello la Asamblea General de las Naciones Unidas declaró al 2008 como el Año Internacional de la Papa.

En el marco de esta celebración, y con el objetivo de difundir e incentivar su uso en la gastronomía peruana y mundial, la Facultad de Ciencias de la Comunicación, Turismo y Psicología de la Universidad de San Martín de Porres, con el auspicio del Ministerio de Relaciones Exteriores del Perú, ha convocado al Primer Concurso Internacional "Las Mejores Recetas de Papa del Mundo", cuyo plazo de envío de recetas vence este 15 de mayo.

Se premiará la Mejor Receta de Papa del Mundo, en diferentes categorías: Chef, Profesional, Estudiantes, Aficionados, Organizaciones, Revistas, Escuelas. Al respecto cobra particular importancia la labor del Ministerio de Relaciones Exteriores en la difusión del concurso a través de nuestras representaciones diplomáticas. Estamos recibiendo recetas de diferentes países del mundo: Corea, España, Grecia, Singapur, Egipto, Canadá, Venezuela, entre otros.

El Jurado del Primer Concurso Internacional Las Mejores Recetas de Papa del Mundo, está presidido por el Dr. Johan Leuridan Huys, decano de la Facultad de Ciencias de la Comunicación la USMP, e integrado por Hernando Torres-Fernández (Ministerio de Relaciones Exteriores del Perú), Bernardo Roca Rey (Presidente de la Academia de Peruana de Gastronomía), Marlena Spieler (Inglaterra), Ezequiel Martínez (España), Patricia Quintana (México), Gabriela Mascioli (Brasil), Ramiro Almeida (Ecuador), Mirko Lauer, Gastón Acurio, Rafael Osterling, Gonzalo Angosto, Sara Beatriz Guardia y Mariano Valderrama.

Asimismo, la ciudad de Huancayo será sede del I Congreso Nacional de la Papa, que tendrá lugar del 20 al 23 de mayo, organizado por el Ministerio de Agricultura, a través del Instituto Nacional de Investigación Agraria (INIA). La temática del congreso versará sobre Comercialización, Procesamiento, Gastronomía, Producción, Genética y Conservación de la Biodiversidad. De igual forma, habrá una exhibición de papas nativas, presentación de libros y degustación de platos elaborados con papas, entre otras actividades. ◀





La papa peruana destaca por su variedad de gustos, colores, texturas y formas.



Costa norte

Tumbes, Piura, Lambayeque y La Libertad

- Se reconoce por algunos rasgos muy marcados que tienen que ver con su producción agropecuaria.
- Destacan la cecina de res, yucas, camotes, zarandaja, maní y algarrobo.
- Los plátanos son utilizados en la preparación de platos como el seco de chavelo, la malarrabia, los copuces y los chifles.
- Para adobar, el ingrediente obligado es la chicha de jora.
- Se encuentran marcadas preferencias culinarias de acuerdo a los estratos sociales y económicos.

Chinguirito (especie de cebiche a base de carne seca, salada y deshilachada de pez guitarra y sazonada con limón, pimienta, cebolla y ají molido) y **Sudado** (pescado al vapor).



Yucas fritas, **conchitas a la parmesana**, **chifles**, jalea mixta y causa en lapa



Platos marinos: **cebiches** (conchas negras, mariscos o pescado)



Carnes: **Seco de cabrito**, (que suele acompañarse con frijoles o tamales verdes), **seco de chavelo** y **arroz con pato**

HUARIQUES

- Apelativo que designa entre nosotros a un restaurante donde se come muy bien y a bajo precio.
- El nombre significa *escondrijo* o *escondite.*
- No cualquier restaurante de bajo precio es un Huarique, solo los que destacan por ofrecer algún platillo particularmente único y exquisito.



ensalada de chonta

tacacho brasa con y carnese



patarashca (pescado envuelto en hojas de plátano y asado al fuego)



juanes (masa de arroz cocida al palillo con trozos de gallina, envuelta en hojas de bijao)



caldo de carachama (pescado carachama con plátanos y culantro).

api gui

cuchicanca (lechón tierno adobado en vinagre y horneado, servido con papas y mote).



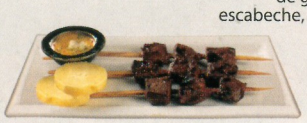
Papa a la huancaína con queso lo preparado en batán y ají colorado



Pescado y frutos de mar: **tiradito**, **parihuela**, **arroz con mariscos**, **pescado a la chorrillana**, **conchitas a la parmesana**, **choritos a la chalaca** y **jalea mixta**

Chicha morada, cerveza y el peruanísimo **Pisco Sour**

Cocina criolla: **causa limeña**, **tamal**, ají de gallina, **papa rellena**, pollo a la brasa, escabeche, **carapulcra** y el célebre **sancochado**

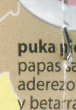


Lima



Suspiro a la limeña, mazamorra morada, **arroz con leche,** turrón de doña Pepa y **picarones**





puka papas aderezo y betarra



pisco y **vino**

Rocoto relleno, soltero de queso, **ocopa** y **chicharrones**

Arequip

A través del tiempo . . .

La Colonia (1532-1821)
Los españoles trajeron nuevos usos y costumbres culinarias:
- La fritura.
- Lácteos y huevos.
- Carnes: res, cerdo y aves de corral.
- Cultivos nuevos: cebolla y ajo.
- Limón (de origen árabe).
- La vid.

Los esclavos africanos aportaron:
- Una serie de guisos.
- Uso de vísceras desechadas por las élites.
- Abundantemente condimento.
- Cocción a la brasa.

La República (Desde 1821)
La migración china de mediados del siglo XIX influenció la comida peruana:
- Salteado a fuego fuerte.
- Sabores agridulces en las carnes.
- Uso de nuevas hierbas y salsa de soya (sillao).
- Popularización del arroz.

La migración japonesa de fines del siglo XIX también tuvo un impacto:
- Influencia en la cocina marina peruana.
- Cortes y técnicas japonesas.
- Del "cruce" del sahimi japonés y el cebiche peruano nació el tiradito.

Cocinas Regionales

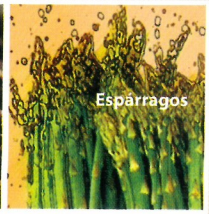
Productos Bandera











Selva

Loreto, Ucayali, San Martín y Madre de Dios



- Utilización de carnes de animales capturados mediante la caza. Entre éstos tenemos: venado, huangana, sajino, tapir o sachavaca, armadillo o carachupa, picuro o majaz, a ñuje, etc. Se preparan de diversas formas: asados, sancochados, en sopas, fritos, etc.
- El juane es una comida que se aprecia en toda la región, al igual que los platos hechos a base de plátano
- Sus caudalosos ríos proveen peces como el paiche, el más grande de los ríos amazónicos. Llega a pesar 180 Kg. de deliciosa carne blanca.



acho con **cecina** (plátanos a la sa con chicharrón, cebolla picada arne seca)

plátano relleno (masa de plátano con relleno de carne de res y maní)



ocida al envuelta le bijao)

asado de picuro (roedor de carne muy sabrosa)

apichado (presas de cerdo dorado guisadas con maní molido y maíz)

a con

uvachado (macerado de uvas)

chapo (plátano cocinado en agua y leche)

vinos y sidras artesanales, **chicha** de maíz y de quinua



Chuchuhuasi

o local do





patasca (sopa de mote)

inchicapi (gallina, maní molido, culantro y yuca)





Huallpachupe o chupe de gallina cusqueño

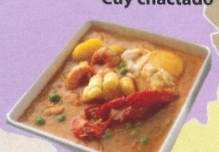
Choclo con queso andino, ensalada de chocho, **mote con chicharrón**, **cancha**, humitas, **papa a la huancaína** y el **inchik uchu** (yuca sancochada acompañada con salsa de maní, ají y culantro).

cante (cerdo y ncochados con de ají colorado ga)



Cuy chactado





a

Adobo, **picantes** (de cerdo o res, cordero o pato), **locro** (guiso de carne de res o cordero), **chupe de camarones** y **malaya** frita

Costa sur

PERÚ

La presencia de diversos pisos altitudinales en la Cordillera de los Andes y la cercanía al Ecuador geográfico permite la existencia de una serie de microclimas (desde zonas de habituales nevadas hasta selvas tropicales) y especies.

Tiene condiciones adecuadas para el cultivo de frutas y verduras durante todo el año.

La corriente de Humboldt de aguas frías que corre por el Océano Pacífico frente a la costa peruana permite la existencia de una gran variedad de peces y mariscos.

PICANTERÍAS

- Sencillos establecimientos donde se sirven platillos típicos de la región.
- El término viene de picante, plato principal que se sirve en estos locales.
- El picante es un guiso de verduras o carnes, preparadas con un aderezo a base de ajíes, que se acompaña con arroz.
- Antaño, los picantes se servían a partir de las tres de la tarde.
- Previamente, las picanterías solían ofrecer un menú diario compuesto por una pequeña entrada, un chupe y un plato de fondo.
- Son importantes centros culinarios donde se preparan almuerzos sabrosos y económicos.

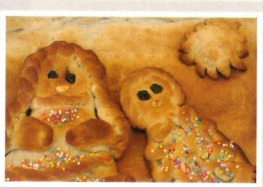
Sierra

Cajamarca, Amazonas, Ancash, Junín, Pasco, Huancavelica, Apurímac, Ayacucho, Cusco y Puno.

Los Andes fueron el más grande centro de domesticación de plantas del mundo antiguo, con especies nativas como el maíz, tubérculos, gramíneas, fruta, leguminosas, frutos secos y una multitud de hierbas aromáticas.

Se conserva tradición culinaria prehispánica.

- Preparación de chupes (sopas), guisos (la carapulcra es considerado el tipo de guiso peruano más antiguo).
- Las formas de procesar alimentos: salar el pescado, tostar el maíz (la cancha salada es hasta hoy el "piqueo" peruano más simple y popular) o pelar los granos y secarlos (obteniendo mote).



Variedades de **panes**, **panecillos** y **bizcochos**.



Picante de cuy



Ruperto Márquez / INC Cusco

La chicha, servida en "caporales", es hasta hoy motivo de integración y alegría.

EL PISCO, LA CHICHA Y EL MASATO

Bien peruanos

Mayra Nieto
Periodista INC

Hay bebidas que forman parte de nuestra identidad, llaman a la integración y provocan alegría. Surgen de la fermentación de productos naturales, usando métodos tradicionales, y son consumidos desde hace cientos de años por los antiguos peruanos, hasta la actualidad: el pisco, las chichas y el masato. Quien no los ha probado, no conoce el Perú.

¿Qué nos hace sentir peruanos? Hay muchas respuestas: nuestra historia, los imponentes vestigios arqueológicos, las costumbres arraigadas, la variada gastronomía y, por supuesto, algunos productos originarios del país que, al consumirlos, nos unen con nuestro terruño. El pisco es uno de ellos, un aguardiente de uva que en los últimos años ha recibido el título que merece: la bebida nacional.

El pisco es peruano

El origen del aguardiente peruano data de la época colonial (inicios del siglo XVII). El historiador peruano Lorenzo Huertas, en su trabajo de investigación sobre la producción de vinos y sus derivados en Ica en los siglos XVI y XVII (Lima, 1988), refiere que el primer registro de su producción está en un documento redactado en 1613. Se trata del testamento de un griego morador de la ciudad de Ica que escribe sobre la elaboración del primer aguardiente de uva, detalle que nos revela que el licor se producía antes de esa fecha.

Según los cronistas, el nombre de nuestra bebida nacional deriva del quechua sureño *pisqu*, nombre de las aves pequeñas que habitaban el sur chico, donde se encuentran el valle de Pisco, Ica y Nazca. En el valle existían alfareros expertos que hacían botijas de arcilla que se denominaron *piskos* o *piskillos*, y servían para almacenar bebidas de todo tipo, por lo que el primer licor elaborado en Perú se almacenó en *piskos* y con el paso del tiempo, la bebida alcohólica de uva adquirió el nombre del envase.

El pisco es obtenido de la destilación de los caldos frescos de la fermentación exclusiva del mosto de uva o jugo de uva, siguiendo las prácticas tradicionales establecidas en las zonas productoras. Esta bebida obtuvo la denominación de origen por tres razones importantes: pertenece a un lugar geográfico que ha existido desde inicios de la Colonia y su consumo se ha mantenido vigente desde el siglo XVII hasta la fecha; su extracción, recolección, fabricación y elaboración se realiza a través de un proceso productivo exclusivo de la técnica peruana, que es difundido en las regiones productoras; y, finalmente, porque la uva, utilizada en su elaboración, se debe al clima templado y a la formación tectónica del suelo, propio de la provincia de Pisco, que se extiende a los valles de los departamentos de Lima, Ica, Arequipa, Moquegua y algunos valles del departamento de Tacna donde existen condiciones similares.



Renzo Uccelli / Promperú

El pisco es una exquisita bebida de aroma, fragancia y presencia , símbolo del Perú.

La bebida nacional se hizo popular al ser ingrediente del Pisco Sour, un aperitivo típicamente limeño que ha tenido elogios a nivel mundial. Fue preparado por primera vez en la década de 1920 en el conocido "Bar Morris", que se ubicaba en la calle Boza Nº 847, en el Jirón de la Unión del centro de Lima. El cóctel fue rápidamente aceptado por su sabor y se ofreció, luego, en el hotel Mauri y El Bolivariano, hoy clásicos lugares para tomarse un buen cóctel preparado con un pisco quebranta o acholado, limón, jarabe de goma, clara de huevo y hielo.

El inigualable sabor del pisco ha desplazado al vino y otras bebidas en los brindis oficiales y reuniones sociales. En el año 2003, el Gobierno peruano dictó un instructivo para fomentar su consumo a nivel local e internacional y, en los últimos años, la producción del licor se ha incrementado notoriamente, al igual que su exportación.

El año 2004, por Resolución Ministerial 161-2004-PRODUCE, se instituyó el primer sábado del mes de febrero de cada año, como el Día del Pisco Sour, a nivel nacional, y para cerrar con broche de oro, el 18 de octubre del 2007 el Instituto Nacional de Cultura (INC), declaró al Pisco Sour como Patrimonio Cultural de la Nación. Entonces, no cabe duda que es la bebida nacional.

Otras bebidas de igual importancia para los peruanos son la chicha y el masato, que fueron y son símbolo de identidad desde épocas remotas. Consumidas hasta hoy por los peruanos de todas las regiones, las bebidas son preparadas artesanalmente a base de la fermentación de productos naturales.

El símbolo de integración: La chicha

Antes de beber un sorbo, se debe *t'incar* o salpicar con los dedos a la tierra agradeciendo a la *Pacha Mama* (Madre Tierra) y a los apus de la zona. La chicha o *ak'a* (akha) es la bebida que nos identifica con la cosmovisión andina.

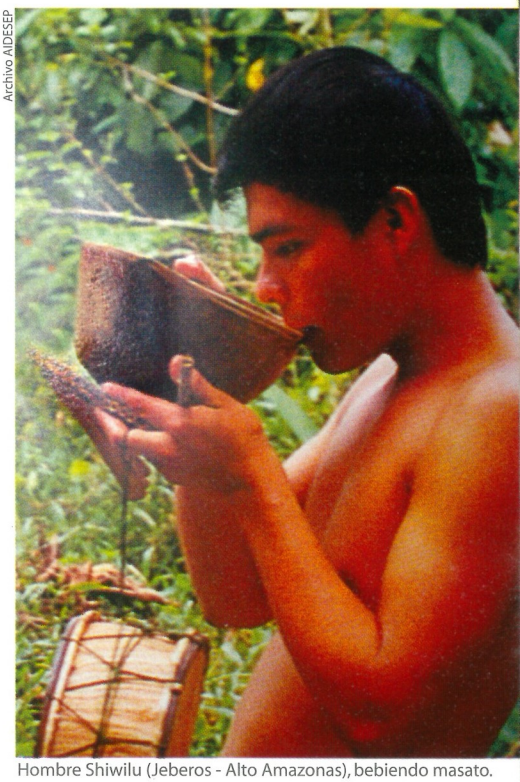
Su consumo ceremonial se generalizó en el área andina aproximadamente a partir de la cultura Chavín (800 A.C.). Desde entonces, ha sido símbolo de fraternidad, meditación y nexo para hablar con los dioses. Es un elemento integrador que estaba presente en todas las reuniones importantes, fiestas, ceremonias y rituales de todas las clases sociales del antiguo Perú, desde la época preincaica hasta nuestros días. No pudo ser totalmente reemplazada por el aguardiente ni el vino, en la Colonia, ni por la cerveza en la actualidad.

La chicha resulta de la germinación del maíz o la jora y su fermentación en depósitos de cerámica denominados *chombas*. De acuerdo con los cronistas, se sabe que existieron una gran variedad de chichas en cada región del Perú y se hacían de frutos, cereales y tubérculos. La más común es la chicha de jora, con sus diferentes variantes como el *upi*, que es la chicha recién hecha o mosto, y el *harwi*, o la chicha que menos embriaga y que se consumía para curar los males de los riñones. El huarapo es el nombre de la chicha en el Callejón de Conchucos (Ancash), donde también se hacía el huarapillo, cuya preparación consistía en extraer el jugo de caña de maíz y se tomaba fresco, como 'aloja', o se fermentaba y quedaba como bebida alcohólica agradable. La chicha de Huarmey fue, según los historiadores, la mejor chicha del Perú, pero lamentablemente no existe un registro sobre el procedimiento de su preparación.

El *ak'a* (akha) o la chicha del Cusco, aún perdura en los *ajawasis* (casas de chicha) o chicherías, lugares que se caracterizan por servirla en caporales, vasos grandes de boca ancha que permiten disfrutarla en generosa cantidad, acompañada de deliciosos picantes servidos en platillos pequeños como el solterito de habas, el *qapchi* de habas (ají de habas), o el *lisas uchu* (picante de lisas).

Las chicherías cusqueñas se identifican hasta hoy por las banderas hechas de ramas de ruda y telas rojas colocadas en sus puertas, invitando a ingresar y disfrutar de la bebida, los picantes y el huayno.

Otras más son la chicha arequipeña, hecha con maíz, jora y chancaca; la chicha de maní, con mote y quinua; la chicha loretana, con harina de yuca y chancaca; y la chicha morada sin alcohol, que es la más conocida y consumida en el Perú, denominada así por su color, que se obtiene del hervor del maíz seco de grano morado con cáscara de piña o membrillo, un poco de canela y clavo de olor y servido con azúcar y limón. La chicha es muy sabrosa y refrescante, y tiene además propiedades diuréticas.


Archivo AIDESEP

Hombre Shiwilu (Jeberos - Alto Amazonas), bebiendo masato.

El elíxir de la selva

"Vedangas o masato, las yucas más hermosas tiene el sabor de castañas y de esas cocidas forman una pasta o masa que se le dice masato o vedangas, y es de mucha utilidad y provecho para los indios, a quienes ofrecen la pasta desluido en agua, una bebida que refresca el calor y conforta el trabajo". (Chantre, 1767: 96)

Como en la sierra, la selva también posee bebidas tradicionales, muchas de ellas a base de raíces y aguardientes de curiosos nombres como el chuchuhuasi, el siete raíces y otros más. Sin embargo, la bebida más antigua y tradicional consumida por las tribus de la Amazonía se llama masato.

El masato es el nombre popular de la chicha hecha de yuca. Su elaboración tradicional se realiza masticando la yuca hervida por un buen rato, para luego escupirla a un recipiente y dejarla que fermente hasta obtener una bebida alcohólica.

El masato está presente en todas las fiestas tradicionales o celebraciones cotidianas de los pobladores de la selva. Bien fermentado, reemplaza a cualquier licor para embriagarse. Si se toma hervido, es una bebida que alimenta, más aún si se baten huevos para hacer un ponche. Y frío, resulta un delicioso refresco para enfriar los calurosos días de la selva. ◀

EL BOOM DE LAS ESCUELAS DE COCINA

El secreto está en la educación

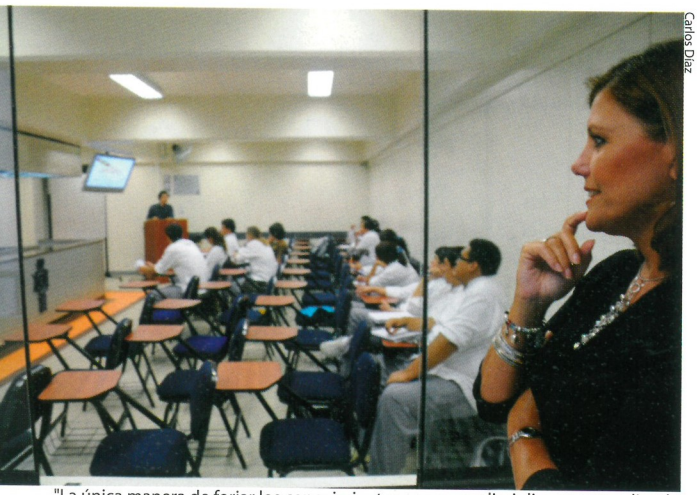
Claudia Chávez
Periodista

El hecho de que la cocina peruana haya sido reconocida entre las doce mejores del mundo por la revista británica The Economist y que Lima haya sido nombrada Capital Gastronómica de América Latina, son elementos que han impulsado aún más el surgimiento de escuelas e institutos de cocina que tratan de cubrir la demanda de jóvenes que ven en la gastronomía una prometedora profesión.



Walter Hupiú

La calidad del trabajo de los chefs peruanos mantiene viva nuestra historia culinaria.



Carlos Díaz

"La única manera de forjar los conocimientos y generar disciplina es aprendiendo diariamente", dice Dalmau.



Instituto Marcelino Pan y Vino

Estudiantes del Instituto Marcelino Pan y Vino, formándose en las artes culinarias.

En el pasado no existía la variedad de restaurantes con los que ahora cuenta el país, y en particular Lima. En los últimos años, el crecimiento de la demanda culinaria ha generado la aparición de innumerables escuelas e institutos de gastronomía, aunque no necesariamente eso signifique garantía de una instrucción de calidad.

Al respecto, el director nacional del Centro de Formación en Turismo (Cenfotur), Luis Lumbreras, señala que lamentablemente no existe información precisa sobre la cantidad de estudiantes de cocina. Ello se debe, en gran parte, a la distorsión provocada por la informalidad en la oferta educativa. "Solo en las 25 instituciones oficialmente reconocidas y en las varias universidades que ofrecen la carrera, podríamos estar hablando de unos cinco mil estudiantes a nivel nacional", afirma.

Para Lumbreras, la enseñanza debe enfocarse en tres aspectos fundamentales: los métodos y técnicas para la elaboración de alimentos; el marco conceptual y valoración de la identidad alimentaria; y la investigación aplicada orientada a la innovación.

Por su parte, el director comercial de la Escuela de Chefs de la Universidad San Ignacio de Loyola (USIL), Antonio Tacchino, sostiene que debido a la extraordinaria tradición culinaria que existe en el país, las escuelas de chef están llamadas a preservar el patrimonio gastronómico.

En cuanto a la importancia de los métodos y técnicas, Tacchino afirma que cocinar es un arte y que la técnica, si bien es importante, se debe comenzar a trabajar a partir de ciertas habilidades ya desarrolladas por los alumnos.

"La nuestra es una escuela de arte culinario, tal vez esa sea la diferencia con otras escuelas. Nosotros buscamos que los alumnos tengan la capacidad de poder generar arte de lo que producen y, para ello, deben tener algunos sentidos desarrollados. A partir de ello es que debemos enseñarles técnicas de cocina, porque finalmente las recetas son la aplicación de las técnicas", asegura.

Sobre esto, la directora adjunta de la escuela gastronómica Le Cordon Blue, Patricia Dalmau, agrega que "si no se tiene una técnica para sacar la gastronomía fuera, entonces no se saca nada impartiéndola". La especialista considera que se debe lograr que

nuestra cocina sea 'una cocina realmente mundial' y que, para ello, la presentación es fundamental. Dalmau indica que equivocadamente se cree que en Le Cordon Bleu no se enseña cocina peruana, solo francesa. "Tenemos un ciclo entero (diecinueve semanas) donde los estudiantes no ven otra cosa que cocina peruana. Lo que impartimos son técnicas, no hacemos comida peruana por hacerla", afirma.

Existen otros casos interesantes. Aunque la mayoría de este tipo de escuelas se encuentren ubicadas en distritos como Miraflores, San Isidro y La Molina, el chef español José Ángel Soler García quiso demostrar que esta profesión también puede impartirse en zonas como Lima Norte, bajo las mismas características y condiciones de las más renombradas escuelas de cocina del Perú, pero a costos mucho más accesibles. Así, en el 2002, decidió fundar el Instituto Superior de Gastronomía "Marcelino Pan y Vino", ubicada en el distrito de Los Olivos.

"Nuestra misión es formar profesionales técnicos en gastronomía, artes culinarias y cocina, para lo cual trabajamos con un programa compatible con la enseñanza impartida por instituciones internacionales" comenta el gerente del mencionado instituto, Luis Fernando Carvajal Reyes.

Del Perú al mundo

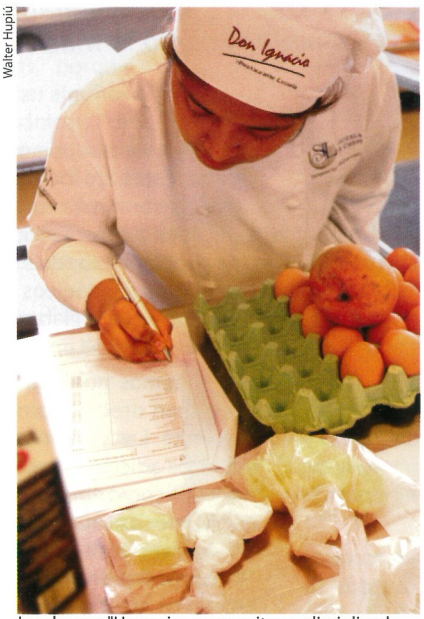
Para Antonio Tacchino, una de las razones que contribuyen a que nuestra cocina se distinga entre las más importantes del mundo es que el peruano tiene mejor paladar y una gran capacidad para poder distinguir y manejar sabores, así como habilidad para la técnica.

Además de estas cualidades, Luis Lumbreras destaca que un cocinero debe ser disciplinado, creativo y proactivo, pero sobre todo, tener vocación, "ya que debe sacrificar días feriados, fines de semana, trabajar muy duro y no olvidar nunca sus raíces".

Pero ningún experto se forma con los brazos cruzados, por lo que una de las principales inquietudes de los alumnos de gastronomía es tener dónde practicar. Esta preocupación fue recogida por la Escuela de Chefs de la USIL, al crear el restaurante-escuela Don Ignacio, donde los estudiantes del último ciclo manejan toda la labor gastronómica, pero también el servicio y gestión. Los resultados: el 80% de egresados está en el extranjero, trabajando o abriendo restaurantes peruanos, mientras que un grupo de recientes egresados se encuentra trabajando por un periodo de doce meses en exclusivos hoteles de Walt Disney World, en Orlando, Florida.

Por su parte, los alumnos de los últimos ciclos de la escuela Le Cordon Bleu pueden hacer prácticas en condiciones reales en L' École Restaurante Escuela, un aula de cocina hecha a imagen de un restaurante, que ha ido evolucionando en cuanto a espacio y diseño, y donde cualquier persona puede comer. "Siempre recomiendo a los alumnos que comiencen haciendo prácticas, porque la única manera de forjar los conocimientos y generar disciplina es aprendiendo diariamente", señala Dalmau.

Walter Hupiú



Lumbreras: "Un cocinero necesita ser disciplinado, creativo y proactivo, y sobre todo, tener vocación".

Campo laboral

Actualmente la oferta laboral es amplia en cuanto a oportunidades de trabajo, aunque no necesariamente responda a las expectativas de una gran cantidad de estudiantes. Luis Lumbreras detalla que en el país existen aproximadamente 26 mil restaurantes de diversos tipos, de los cuales casi el 40% se dedica a la venta de menú; otros ofrecen comida especializada en pescados y mariscos, chifas, fuentes de soda y otros.

Sin embargo, asegura que ve una buena oportunidad en el crecimiento del turismo e inversiones en el país, lo que incluye hoteles de cuatro y cinco estrellas o restaurantes de cuatro y cinco tenedores. "Los puestos de trabajo allí pueden tener una mejor remuneración, algunos beneficios complementarios y proyección profesional. Sin embargo, la mayor demanda laboral de estas empresas es de personal operativo, es decir, ayudantes de cocina."

Aunque abrirse paso como chef en nuestro país no es fácil, Antonio Tacchino aclara que un buen chef, sobretodo el peruano, nunca estará sin trabajo siempre y cuando esté preparado y asista a una escuela que le brinde una buena formación. "Nuestra intención es que el alumno que egrese autogenere su empresa o pueda desempeñarse perfectamente en hoteles y restaurantes de nivel nacional o internacional", afirma.

A su turno, Dalmau manifiesta que todas las instituciones que enseñan cocina y gastronomía en general, deben hacerlo priorizando la educación. "Nuestra misión es formar al alumno. No hacerlo con seriedad o verlo como un objetivo económico es un error".

En manos del interesado está mirar, preguntar y evaluar cada una de las propuestas que ofrece el mercado y, en base a eso, decidir dónde estudiar. Alternativas hay de sobra. ◀

Walter Hupiú



"Las escuelas de cocina deben preservar el patrimonio gastronómico", afirma Tacchino.



Walter Hupiú

LA COCINA EN EL MUNDO PREHISPÁNICO

Herencia de los dioses



Rosario Olivas Weston
Investigadora de la gastronomía peruana
USMP
Fotos: Walter Hupiú

Nuestro país tiene una rica historia gastronómica. Rosario Olivas, investigadora de la Universidad de San Martín de Porres, destaca en el presente artículo que la humita, muy popular hoy en día, se viene consumiendo desde hace varios siglos. La sabiduría popular, enfatiza, es trascendental en el 'redescubrimiento' de alimentos como la maca o el yacón.

Los peruanos tenemos la fortuna de ser herederos de una rica tradición gastronómica que se remonta a miles de años de antigüedad. Desde la aparición de las primeras culturas hasta la civilización Inca se descubrieron y perfeccionaron las técnicas agrarias e hidráulicas, la domesticación y crianza de animales, los cultivos de las plantas, las distintas prácticas culinarias, los utensilios y el conocimiento de las propiedades de los alimentos para el ser humano.

Estas culturas llevaron los alimentos, técnicas y conocimientos más allá de nuestro actual territorio, razón por la que el Perú y los países integrantes de la región andina conforman una de las regiones culturales y gastronómicas más importantes de la humanidad.

Desde hace algunos años, gracias a los avances en las técnicas arqueológicas y, sobre todo, a la dedicación y el esfuerzo personal de los investigadores, tenemos más información sobre la vida cotidiana de las distintas culturas prehispánicas que habitaron el actual territorio peruano. Esto necesita tener más difusión en los museos, las industrias del entretenimiento (cine, televisión, prensa y teatro) y por extensión, en restaurantes, empresas de catering y hoteles, tal como sucede en Europa, donde existen muchas empresas –asesoradas por científicos sociales– que realizan festivales y banquetes medievales.

La chicha, por ejemplo, es uno de los más importantes representantes de nuestro patrimonio gastronómico prehispánico. Mantuvo su popularidad durante varios siglos, hasta que llegó la cerveza. Todavía se recuerda que hasta los años '60 la chicha era considerada el mejor acompañante de la comida criolla. De igual forma, desapareció la creencia de que es una panacea medicinal o "cura-lo-todo".

Las chicherías o tabernas de chicha aparecieron en los primeros años de la llegada de los españoles, y en muchos pueblos fueron –como lo es hoy–, el único establecimiento social en el cual se daban cita diariamente los amigos y las amigas a beber, comer y charlar. Estas chicherías no deben ser confundidas con los espacios comunales que existían en tiempos prehispánicos dedicados a la confección de miles de litros de chicha para la vida cotidiana y los días de fiesta. Estos recintos se han hallado en sitios arqueológicos de las culturas Moche y Wari, lo que demuestra que la elaboración y consumo de chicha es anterior a la expansión del imperio incaico.

Hoy sabemos que algunas preparaciones muy populares se consumen desde hace varios siglos. Una de esas comidas es la humita. Las versiones urbanas actuales llevan un relleno y aderezos adicionales. Las humitas prehispánicas eran solo de maíz, tal como todavía se confeccionan en algunos pueblos del interior. Las humitas más antiguas que se han encontrado en excavaciones arqueológicas, tienen aproximadamente 700 años, son anteriores a las incas, y fueron halladas en un excelente estado de conservación, en tumbas de la cultura Chiribaya, en las arenas de Ilo.

Para la elaboración de las humitas y otras preparaciones, como el sanco y el espesado norteño, se utilizaron los ralladores de maíz. Varias culturas anteriores a los incas tienen ralladores y todos son más o menos similares: un recipiente grande y redondo de cerámica, para apoyarlo con comodidad sobre las piernas, con unas hileras de púas en el interior y un espacio liso para recoger el maíz rallado. Nosotros los encontramos muy prácticos y útiles, pero desaparecieron para ser reemplazados por los molinillos de metal.

Todas las culturas prehispánicas tienen recipientes y utensilios de cocinar y de comer que son únicos, distintos unos de otros. Gracias a estos hallazgos, los arqueólogos han podido identificar las épocas, los estilos y las relaciones con otros pueblos. Las cucharitas para comer, que las hay de distintas formas, pinturas y dimensiones, son una muestra de las diferencias en el estilo de vida de cada cultura. Quizás las más bellas pertenecen a la cultura Cajamarca. Asimismo, existen algunos recipientes de cocina que solo se encuentran en una determinada zona, por ejemplo, los "platos parrillas" de la cultura Chachapoyas.

Uno de los artefactos culinarios que se utiliza desde que aparecieron los primeros pobladores es el batán. La licuadora y el procesador de alimentos moderno no pueden reproducir



Caza de la taruca (venado) con una maza.
Pintura en vaso Mochica.

la textura, el sabor y los aromas de las salsas de ají simplemente "chancados". Éste es un invento andino, porque los africanos, españoles, mayas y aztecas tenían otros modelos de piedras para moler.

Si se le pregunta a cualquier peruano cuáles son los aportes gastronómicos de las culturas prehispánicas, la primera respuesta que dará son todos los alimentos que los españoles desconocían antes de llegar a nuestras tierras, por ejemplo: la quinua, la papa, la lúcuma, la alpaca, el cuy, el huacatay, la muña, la maca, la coca, etcétera. Asimismo, va a enumerar aquellos alimentos procesados que se conservan sin corromperse durante varios meses y que también eran desconocidos en otras latitudes: el chuño, la tunta y la papa seca.

Los conflictos se producen cuando la misma pregunta se le hace a un ciudadano de un país vecino y da las mismas respuestas, porque también en sus territorios se consumían algunos de estos alimentos en épocas prehispánicas. Por tal motivo, es sumamente importante el aporte de los arqueólogos, historiadores, antropólogos y botánicos para definir las zonas de origen de los alimentos, las técnicas, las prácticas culinarias y, sobre todo, las tradiciones orales relacionadas a los alimentos.

La sabiduría popular, que se hereda de padres a hijos, ha sido la fuente principal del "redescubrimiento" de muchos alimentos, como la maca y el yacón, que tienen propiedades nutritivas extraordinarias. Esto es parte de los conocimientos que se reciben dentro de los hogares. Cito como ejemplo lo observado en la comunidad campesina de San Pedro de Casta, en la sierra de Lima. Todos los niños a la edad de once años tienen el conocimiento de cuáles son los alimentos y plantas que al ingerirse pueden curar o agravar enfermedades. Lo mismo sucede en todas las etnias de la Amazonía, donde también es muy común realizar purgas y ayunos.

Los alimentos en tiempos prehispánicos también servían como ofrendas, con la capacidad de nutrir a los vivos y a los muertos. Tenían personalidad y demostraban emociones, tal como podemos apreciar en las cerámicas Moche. Se trata de una transmisión de generación a generación, como la que narran los descendientes de la etnia Cañar, en Cajamarca, y Canas, en Ayacucho.

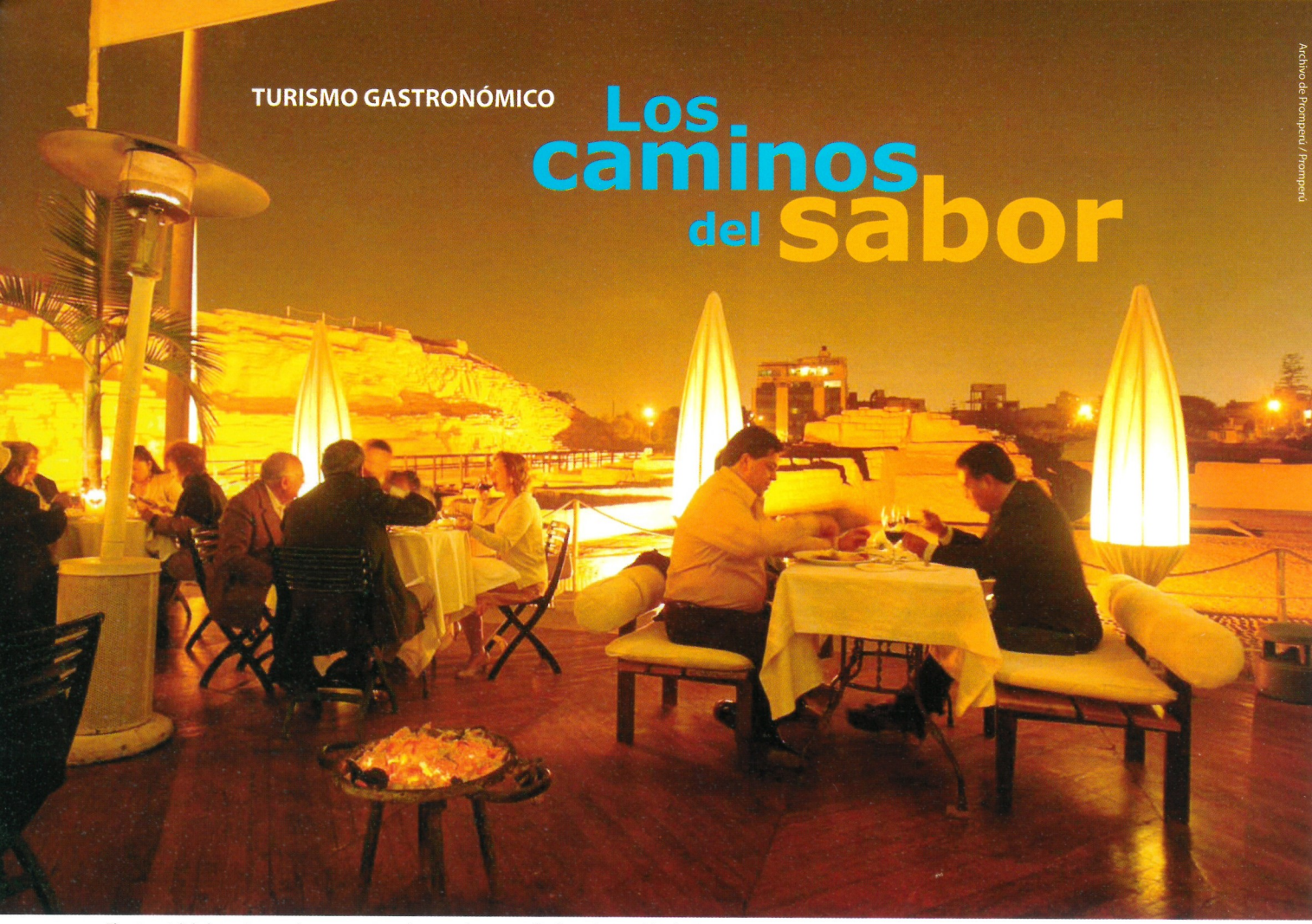
Ellos creen que los alimentos tienen la capacidad de sentir emociones y que se resienten con la falta de cariño de los agricultores, por lo que deciden irse caminando a otras chacras. Las semillas son andariegas, solamente se quedan y reproducen donde son acogidas con amor. ◀



Aún hoy, los chupes y guisos en ollas de barro, preparados con sal y hierbas aromáticas, nos permiten volver al pasado.

TURISMO GASTRONÓMICO

Los caminos del sabor



Archivo de Promperú / Promperú

El potencial de la gastronomía peruana es cada vez más aprovechado en la creación de circuitos turísticos.

Carolina Arbaiza
Periodista INC

La creación de rutas a través de las cuales el visitante pueda introducirse en el interminable abanico de estilos, tradiciones y usos que implica nuestra gastronomía ha empezado a ser visto como un negocio interesante para la iniciativa privada. Después de todo, se trata de un recurso no agotable y una manifestación de nuestra identidad que comienza a llamar la atención del mundo entero.



Walter Hupiú

Mara Seminario, gerente de Promperú.

¿Qué le interesa a un viajero? Aunque sería imposible encerrar en estas líneas las muchas motivaciones que pueden llevarle a tomar las maletas, sabemos que un destino que ofrezca una experiencia integral, siempre podrá llamar su atención. Y es que el turista de hoy no limita su interés a la cultura o la aventura, la ecología o la arqueología. Lo quiere todo.

Nuestro país no solo es capaz de ofrecerle todo eso, sino que a tantas opciones se agrega una más, que no es nueva ni reciente, pero sí cada vez más publicitada en el exterior: una tradición culinaria única, cuya creatividad supera la imaginación de los entendidos.

Según el Perfil del Turista Extranjero 2007, elaborado por la Comisión de Promoción del Perú para la Exportación y el Turismo - Promperú, aproximadamente 25 mil personas tomaron el año pasado su decisión de viaje para hacer turismo gastronómico. Aunque la cifra es aún pequeña, es sumamente alentadora.

"El proceso de internacionalización de nuestra gastronomía la está convirtiendo en un atractivo turístico en sí mismo", indica con entusiasmo la gerente de esa institución, Mara Seminario. La especialista explica que el proceso de inserción de la gastronomía en el desarrollo del turismo se realiza de dos maneras.

Una de ellas es alrededor de los circuitos turísticos tradicionales, que al consolidarse generan la creación de servicios cada vez más eficientes, como hoteles y restaurantes de alto nivel. Es el caso del Cusco, donde la empresa privada ha sabido aprovechar el interés del visitante por la

comida serrana y le ha dado nuevos bríos con su presentación.

Otra forma, la que nos interesa, es que alrededor de la gastronomía se construyan circuitos turísticos. "Conocemos muchos operadores que han diseñado paquetes que incluyen visitas a mercados y restaurantes, clases de cocina, compras en tiendas de *delicatessen*, etc. La gastronomía es ahora un apoyo fundamental en el diseño de los circuitos turísticos", comenta Seminario.

En manos de la empresa privada ha quedado el reconocimiento del importante potencial que se encuentra en Lima –declarada Capital Gastrómica de América en la cumbre de Madrid Fusión 2006-, pero sobre todo, en las cocinas regionales. Para la representante de Promperú, ello requiere el compromiso de las personas que integran las comunidades gastronómicas, de buscar la asesoría y capacitación para responder a altos estándares.

Sin embargo, apunta que ese crecimiento no tiene que implicar necesariamente un desarrollo de lujo. "No podemos perder la autenticidad de las picanterías, por ejemplo. La autenticidad de lo local es un añadido a la oferta gastronómica regional", reflexiona.

Sin embargo, para el presidente de la Asociación de Operadores de Turismo Receptivo en el Perú (ASOTUR), Pedro Gálvez, aún falta mucho por recorrer en la materia. "Con la gastronomía tendríamos una herramienta adicional para vender Lima como destino turístico, y en provincias es igual", afirma. A pesar de esto, asegura que hasta ahora el recurso no se ha sabido aprovechar, porque es necesario que el sector sepa sumar esfuerzos. "Hasta el momento, las iniciativas han sido aisladas", observa.

Gálvez destaca que existen muchos lugares, desde los más sencillos hasta los más exquisitos, que ya cuentan con promoción turística y bien podrían ser incluidos en la elaboración de rutas gastronómicas.

A ello se le podría añadir el *plus* del entorno original, como las cocinas de barro en el caso de la comida de la Sierra, de tal forma que el turista disfrute de una experiencia vivencial.

Rutas académicas

La potencialidad de esas rutas gastronómicas no le ha sido indiferente a un grupo de egresados de la Universidad del Pacífico, cuyo olfato empresarial los llevó a identificar en ésta una interesante idea de negocio.

David Thonberry (27), Claudia Sanz (25) y Luis Antonio Mujica (25), elaboraron para el curso de Proyecto Empresarial, en el último ciclo de la carrera de Administración de la UP, un proyecto de tour operador especializado en Gastronomía, al que denominaron 'Gourmet Expeditions'.

Su estudio los llevó a deducir prontamente que nuestro país aún no está posicionado como destino gastronómico a nivel mundial, aunque sí a nivel latinoamericano. Observaron que el Perú no es un destino módico para el extranjero, por lo que es poco probable que éste se anime a visitarle solo para conocer su gastronomía.

"Los que se nos ocurrió fue hacer rutas cortas, de medio día, identificando que los turistas tienen que pasar por Lima, y que para ellos los uno o dos días que tienen que permanecer en la capital es tiempo perdido", explica Thornberry.

Las mencionadas rutas, cuya duración es entre cuatro o cinco horas, mezclan la gastronomía y la historia, considerando que el turista cultural es el tipo de visitante que más llega al país. Así, idearon tres productos según periodos históricos: Prehispánico, Colonial y Contemporáneo.

"En cualquiera de las etapas se trata de hacer, básicamente, la demostración de ingredientes y la degustación de platos y postres dependiendo de la hora y la etapa que se recorre", señala Sanz.

Comentan que la idea original del equipo fue la creación de una ruta de dos días, que recorriera toda nuestra historia gastronómica, pero las agencias de viaje les respondieron que sería muy difícil que un turista se decida a hacer un tour tan largo en la capital.

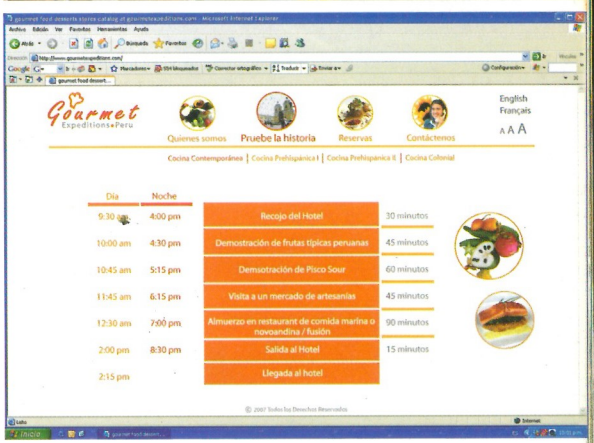
"Siendo cortos, son fáciles de encajar en un programa más largo, convencional. El cliente puede elegir qué producto quiere, qué horario le acomoda y cuál es el que más le interesa", agrega.

Mientras los jóvenes investigadores buscan el financiamiento para poner en marcha su idea, tienen siempre presente la posibilidad de aplicar el proyecto en otros departamentos del Perú en cuanto su empresa halle posicionamiento en Lima.

Se trataría del tipo de iniciativas que requiere este nicho, que recién empieza a configurarse. El empresariado ya ha empezado a poner los ojos en las formas de aprovechar tan rica manifestación cultural. Imposible definir a dónde podría llegar. ◀

Carlos Díaz





Claudia Sanz y David Thornberry, jóvenes egresados de la UP y creadores de 'Gourmet Expeditions'.

Archivo de Promperú / Promperú



El encanto de la comida local llama siempre la atención del visitante.

La aparición de miles de chifas y el amplio consumo de platillos chinos en los hogares peruanos es un fenómeno de excepción en Latinoamérica.

TRANSCULTURACIÓN

Gastronomía Chino-Cantonesa y el Chifa peruano

Humberto Rodríguez Pastor
Antropólogo y profesor universitario
Fotos: Carlos Díaz

Cualquier extranjero que visita el Perú por primera vez, se impresiona al observar la cantidad de restaurantes de comida china o "chifas" que hay en Lima y en todas las ciudades importantes. Podemos afirmar que es el único país americano, quizás con excepción de algunas ciudades norteamericanas, que tiene este privilegio. No hay duda, pues, que los chifas peruanos y que la comida chino-cantonesa en Perú son un fenómeno impresionante sin comparación en América cuya explicación se intentará en este artículo.



Alrededor de 200 mil chinos habrían llegado al Perú en las últimas décadas.

En el siglo XIX en China ocurrían una serie de intensos sucesos económicos y sociales que originaron la emigración forzada o voluntaria de ciudadanos chinos a diferentes países del mundo. Los chinos en ultramar son procedentes en su mayoría de la provincia de Cantón (Guangdong).

Estos hechos crearon un ambiente que favoreció la trata amarilla que debe considerarse como la continuación del tráfico negrero -que duró más de tres siglos-, dentro de la oprobiosa historia del traslado masivo de poblaciones por requerimientos de mano de obra.

En el caso de los chinos culíes[1], se les hacía firmar un contrato antes de subir a los barcos como una manera legalmente artificiosa de realizar traslados de miles de trabajadores del continente asiático a otros continentes, preferentemente a América. El contrato, por lo general impreso en español y chino, precisaba las obligaciones que asumía el patrón y las que asumía el trabajador asiático.

El tráfico de culíes o trata amarilla a Perú fue un

1 Culí es una palabra de origen bengalí que en sus orígenes significaba trabajador eventual. No solo hubo culíes chinos, también vietnamitas, coreanos, indios. Aunque lo más usual fue para referirse a un trabajador chino. En realidad, un culí fue un trabajador para todo uso.

negocio bastante rentable con el que algunas empresas y personas ganaron muchísimo dinero. La gran oleada de inmigrantes del siglo XIX responde a la necesidad en el Perú de trabajadores para el agro y para otros sectores de su economía y de servicios. Se decía que la agricultura peruana era como la Venus de Milo, hermosa pero que le faltaban brazos. Pues bien, pese a otros intentos inmigratorios promovidos por el Estado peruano, esos brazos fueron sólo de chinos. Fue la única real corriente migratoria[2].

La historia de la voluminosa inmigración de chinos al Perú se inicia el año 1849 y, con breves interrupciones, dura hasta 1874, periodo en que la masiva llegada de chinos culíes llegó a cerca de 100 mil asiáticos.

Esa fuerza laboral migrante estuvo destinada a trabajar en las haciendas costeñas, en las cuales los colonos –como equivocadamente se les denominó– estuvieron obligados a trabajar durante ocho años. Pero los chinos también se desempeñaron como servidumbre en las ciudades, en labores muy sacrificadas en las islas guaneras y en la construcción de ferrocarriles. Aunque esos sectores fueron los fundamentales, en verdad, los culíes realizaron muchas otras actividades, las que se diversificaron mucho más con los que sobrevivieron luego de cumplir los ocho años obligatorios.

Haciendas, arroz y alimentos de los culíes

En el contrato de trabajo se especificaba que los hacendados debían proveer a sus trabajadores asiáticos de una libra y media de arroz. Posiblemente, en un momento, la población total de chinos en las haciendas debió llegar a 40 mil o 50 mil, para esta cantidad los hacendados debían de abastecer diariamente entre 28 mil y 35 mil kilos de arroz, lo que mensualmente debió totalizar entre 840 y 1,050 toneladas.

Evidentemente, este requerimiento diario era novedoso y desconocido para el país, pero de alguna manera los hacendados cumplieron, aunque les generó la necesidad de obtener este producto. Surgieron casas comerciales importadoras, pues en el siglo XIX el Perú casi no producía este cereal. Y es justamente desde ese siglo que algunas de las haciendas costeñas comienzan a sembrarlo para procurar mantener el abastecimiento, ya que de faltar, el hacendado se vería enfrentado a un gran conflicto con su "chinada".

A pesar de que no tenemos evidencia, es muy posible que la tecnología del cultivo del arroz, conocida por los migrantes orientales, haya sido un aporte al Perú. Información periodística de la centuria antepasada nos indica los vaivenes que ya ocurrían por la demanda del arroz, como indica la siguiente nota periodística de la época:

"Arroz. Desde la llegada del último vapor de Guayaquil este artículo ha sufrido un alza verdaderamente escandalosa. Los hacendados son los que más sufren con la demencial alza, aunque para mantener a los chinos que de ellos dependen buscan el arroz de menos precio..." (*El Comercio*, lunes, 26 de noviembre de 1866)

Una consideración a tener en cuenta es que en las haciendas, los culíes tuvieron que cocinarse ellos mismos en los momentos de descanso, costumbre establecida cuando en tiempos anteriores hubo esclavos en los galpones o en el campo. Se puede afirmar, entonces, que los chinos han tenido una continuidad en el consumo y en la elaboración, por parte de ellos mismos, de sus alimentos; lo que interesa por sus repercusiones posteriores en los pueblos costeños del Perú.

Cómo aprendimos de la culinaria cantonesa

La actual masiva costumbre peruana, sobre todo costeña y limeña, de consumir arroz, diversas viandas y/o productos chinos es consecuencia de la presencia de estos asiáticos a lo largo de 150 años. En estas quince décadas bien podrían haber llegado unas 200 mil personas de China, que se incrementan con la descendencia que han dejado durante generaciones y que continúan en el país. En mucha de esta descendencia, no sólo ocurrió un mestizaje biológico, sino una conjunción de sus tradiciones culturales con las peruanas nativas (más otras incorporadas).

Este fenómeno ha tenido un proceso muy complejo, en el que cuentan diversos factores: las modalidades en que los inmigrantes chinos han ido compenetrándose con los pobladores nacionales; nuestras posibilidades culturales gustativas de aceptación y asimilación; la formación de una corriente permanente de obtención y comercialización de los productos de la culinaria china, así como la creciente aparición de una diversidad de negocios de venta de estos platos chinos.

Esos miles de descendientes de los chinos culíes de la primera generación del siglo XIX, por lo general mestizos, fueron los primeros en ser captados y quizás cautivados por el mundo gastronómico de la comida cantonesa, que sus propios padres les ofrecieron de manera

La comercialización de productos de la culinaria china está consolidada en el país.



2 Hasta 1874 los inmigrantes al Perú fueron casi 100,000; entre 1899 y 1823 los japoneses que emigraron a tierras peruanas fueron cerca de 19.000. Todo lo demás fue muy menor.



cotidiana y normal. En el sur de China es habitual que el hombre cocine, tal como ocurría en las haciendas del Perú, por tanto, en los hogares peruanos de los chinos, sus hijos se han formado recibiendo estas primeras lecciones gustativas.

Actividades económicas y de servicio de los chinos en Lima

Un alto porcentaje del total de trabajos que realizaban los chinos correspondía a cocineros y sirvientes. Si los servidores domésticos asiáticos no pudieron elaborar sus platillos, al menos influyeron en los paladares de los miembros de las familias donde estaban empleados; de esta manera mostraron o construyeron senderos gustativos que conducían a la comida oriental.

Una tercera forma de cómo los chinos intervinieron silenciosamente en la cultura gastronómica peruana, ha sido a través de las fondas, esos restaurancillos populares donde lograron notable dominio desde el siglo XIX, desplazando y ganándoles el terreno a otros sectores sociales. En esas fondas crearon platillos con características y productos de consumo peruano, que a la postre fueron emblemáticos de la identidad culinaria nacional, como particularmente sucedió con el lomo saltado que antes se le denominaba "lomo con todo".

Los ingredientes de un lomo saltado son papa cortada a lo largo, carne de res cortada de la misma manera, ambas se fríen, una después de la otra, luego se agrega cebolla y especias; y por lo general se sirve con arroz. Si se nota, este platillo está elaborado de tal manera que, al igual que las viandas de los chifas, se puede comer sin usar cuchillo.

La fonda ha sido el elemento embrionario del chifa, denominación que se consolida y acepta en el lenguaje cotidiano de Lima durante la tercera década del siglo XX. Surge a partir de la palabra *chifan,* que los peruanos escuchaban a los chinos cuando iban a comer arroz o simplemente como llamado para ir a merendar.

Posteriormente, la comida china, con amplias bases sociales sensibilizadas a su favor, se ha expandido de manera impresionante en el Perú; y es una excepción en toda Latinoamérica. El fenómeno no corresponde sólo a la aparición de miles de chifas (en Lima se calcula que son cuatro mil que ofrecen trabajo a 32 mil personas)[3], sino también al amplio consumo y elaboración de algunos platillos chinos en hogares de casi toda la costa peruana.

Chifas hay de todas las características, desde los muy lujosos hasta los que ofrecen al público el consumo "al paso", o los vendedores que ofertan chifita por las calles limeñas, en puestecillos muy

3 Entrevista a Jorge Manini Chung, presidente del Comité Empresarial de la Asociación Peruano-China, en, *El Comercio*, sección B, viernes, 18 de abril de 2003, p.b4. La cantidad de chifas mencionada en el presente año, 2008, debe ser muy superior.

modestos pero a los que no les falta su atractivo anuncio de CHIFA y hasta hay quienes lo venden en triciclos.

Es frecuente encontrar que los propietarios de estos puestos generalmente son gente de la sierra peruana que anteriormente ha trabajado en chifas como mozos o ayudantes de cocina y hasta de cocineros. A partir de esta experiencia, conociendo cómo obtener los productos (verduras y condimentos), sabiendo preparar los platos más comunes y con un poco de capital, se instalan en cualquier lugar permitido y comienzan a vender los potajes orientales a sus clientes.

Este fenómeno social-cultural-gastronómico (la gastronomía chino-cantonesa) se ha generalizado en los hogares, donde nunca falta en la cocina sillao, kión (o jengibre), cebolla china… y donde los días domingos se consume tallarines saltados 'achifados' y en la semana no falta el arroz chaufa, vianda que en otras partes se le denomina arroz frito. Por ese amplio consumo, en casi todos los mercados limeños y de las capitales de departamentos siempre se encuentra un quiosco que vende productos comestibles chinos.

El famosísimo y popular arroz chaufa

Un caso interesante al que le hemos tomado el pulso es el del arroz chaufa, que viene de chau fan o arroz frito. Importa porque es el platillo más demandado en los chifas -hay especialistas en elaborarlos a los que se les denomina chauferos- y es el que más se prepara en los hogares así como en restaurantes que no son chifas.

En 1935, con cierta timidez, ya la receta del chaufa era ofrecida por la revista Oriental para difundirla, y actualmente no hay un ama de casa, fundamentalmente en la costa, que la desconozca. Incluso, en los supermercados es usual encontrar el picadillo chaufa consistente en una mezcla de varios embutidos cortados en cuadraditos. Y en los chifas así como en otros restaurantes, ofrecen chaufa en múltiples variedades con innovaciones peruanas: con carne de res, con mariscos, con camarones o langostinos y lo que es tradición de siempre, con pollo o carne de cerdo.

La peruanización de este plato ha llegado a tal punto que a veces se come con ají y hay recetas de chaufa de quinua en el que, por supuesto, se reemplaza al arroz por ese nutritivo cereal andino.

Una muestra más de la influencia china en la comida peruana es el amplísimo consumo de arroz en todas las mesas de restaurantes y hogares de la costa peruana. Sin embargo, se debe reconocer que su uso no se inicia con los chinos, pues fueron los españoles los que trajeron el arroz.

Pero el arroz ni lo preparamos ni lo consumimos como chinos, hay variantes nuestras: le ponemos sal, lo preferimos graneado y no algo apelmazado, le ponemos ajos y en un tiempo incluso manteca, con frecuencia al arroz blanco le ponemos *sillau*. Todo esto es imposible de ser aceptado por un chino, en esto ellos no se peruanizan.

La cambiante gastronomía chino-peruana

La gastronomía china en Perú muestra su vitalidad de varias maneras, especialmente con las transformaciones que ha sufrido, mayormente en Lima. Tradicionalmente la forma en que los chifas servían sus platillos era en fuentes de las que los comensales trasladaban a sus platos lo que deseaban, unos consumían con palillos y la mayoría con tenedor. Ahora han surgido y se han expandido con intensidad los menús con platos de consumo personal.

Otra manera de consumir actualmente la comida china en los chifas es el llamado *buffet*. Consiste en que cada cliente paga un precio fijo que le permite comer en las cantidades que desea de las amplias fuentes que tiene a la vista, cada una con una vianda diferente, y son bastante variadas. En Lima hay cada vez más chifas que ofrecen al mismo tiempo buffet chino con *buffet* de comida criolla.

En cuanto a la técnica de venta *delivery*, ésta no incluye de manera intensa a los chifas. Tal vez la utilizan porque se quiere continuar con la costumbre de que comer comida china es un momento familiar o social (personas de un mismo trabajo, festejos, etc.), que solo se aprecia en un local amplio ante una mesa, bien sentado y bien conversado; además, ¿para qué hacer un pedido por teléfono si, por lo general, siempre hay cerca uno de estos restaurantes orientales?

Un asunto más por considerar es que en Lima y en otras partes del país el número de chifas va en aumento. Sin tener cifras precisas, es evidente que los chinos que llegan al Perú cuentan con algún capital que les facilita instalar un chifa pequeño y preferentemente en barrios populosos. A ellos se les reconoce porque su español es incipiente.

Además de los platos tradicionales, la gastronomía china ofrece, por ejemplo, el *dim sum* que corresponde a muy variados bocaditos cocinados al vapor. Los más conocidos son el *mimpau, siu mai, jacau, koc chay, cha siu pao, siu lam y san sey cao*, que se pueden consumir en cualquier momento: como parte del desayuno o como lonche, con algún té; también se consume como entrada antes de los platos de fondo, y ya son parte de los manjares al paso, se los ve en las calles del Barrio Chino y en muchos supermercados.

Aunque el interés y la tradición de recurrir a la comida china están difundidos, los peruanos no hemos asumido ni aprendido las amplísimas posibilidades que esa gastronomía asiática ofrece. Somos redundantes y aburridos con los mismos platos: chaufa, tallarines saltados, wantán frito, sopa wantán, nabo encurtido y unos pocos más. Sin embargo, la variabilidad podría venir pronto ya que el gusto por el mundo culinario chino es intenso y actualmente se encuentra en ascenso entre los peruanos.



Rodríguez Pastor: "La única real corriente migratoria provino de China".



María Jesús Gamero, experta en el sabor criollo, es una de las promotoras del rescate de antiguas recetas.

Dulce nostalgia limeña

Se preparaban por tradición y se disfrutaban con deleite. El ranfañote, el sanguito y el huevo chimbo son algunos de los postres que eran servidos por doquier en las calles de Lima. Hoy, cuesta encontrarlos, porque sus recetas se van perdiendo en la agitada y sofisticada vida limeña. Sin embargo, gracias a algunas dulceras y a instituciones, vuelven a nuestras mesas para endulzarnos con historia.

Mayra Nieto
Periodista INC
Fotos: Carlos Díaz



El suspiro limeño recibió ese nombre por su delicado y delicioso sabor.

¡Qué delicia… está en su punto! Es un dulce que no hacía hace mucho tiempo, ¡me ha salido perfecto!", expresa María Jesús, al cortar un pedazo del machacado de membrillo, postre que prueba con encanto.

María Jesús Gamero es admiradora del sabor peruano y especialista en platos criollos. Nacida en Cañete, desde muy niña aprendió el arte de la cocina gracias a su madre, y hoy ha servido, nos cuenta, a las mejores mesas de Lima, ofreciendo sus platos tradicionales que desea difundir. "Dulces como el ranfañote, el sanguito, el huevo chimbo ya no son consumidos por los jóvenes y es importante enseñarles los secretos de una buena cocina criolla", nos comenta al servir un platillo de ranfañote, uno de los postres más populares de la Lima de antaño, hecho a base de pan seco, miel de chancaca, manteca, un poco de vino, queso, pasas, canela, clavo, cascarita de naranja, nueces y ralladura de coquitos chilenos. "Es un postre que nos dejó la raza negra", explica.

QUESO DE PASTA

Receta tomada de "Dulces limeños" (Diario *La Prensa* del 30 de agosto de 1964)

Ingredientes:

2 claras de huevo, 460 gramos de almendras, 700 gramos de azúcar en polvo, 1 copa de vino dulce, una cucharada de ajonjolí y 3 yemas de huevo.

Procedimiento:

Pelar y moler las almendras y mezclarlas con el azúcar en polvo. Llevar al fuego moviendo constantemente hasta que empiecen a tomar punto. Añadirle entonces el vino dulce y el ajonjolí tostado, y se baja el fuego para agregarle las yemas bien batidas. Llevar de nuevo al fuego hasta que tome punto. Luego se retira del fuego y se bate muchísimo antes de echar esta masa, que no debe estar muy dura. El molde se unta con clara de huevo para que no se pegue. Se adorna con almendras picadas.

La repostería en el Perú nace en la Colonia. Con la llegada de los españoles a nuestras tierras llegaron también nuevas costumbres, productos y sabores. El cultivo de la caña de azúcar fue el iniciador y complemento ideal para que las frutas se conviertan en deliciosos potajes.

En el virreinato, los habitantes del Perú ya eran importantes consumidores de azúcar y de ingredientes aromáticos. Mieles y jarabes se mezclaban con el maíz, el camote y otros productos oriundos. Los postres peruanos resultaron entonces de influencia europea, y cómo no, de la raza negra. A ellos se les atribuye, por ejemplo, la creación del frejol colado, el sango y los picarones.

Según los cronistas, la creación de los postres estaba a cargo, en su mayoría, de las religiosas de los conventos de clausura de Lima y otras zonas del país. Ellas fueron las autoras de platillos cada vez más deliciosos.

En los apuntes del estudioso viajero francés Jean Descola se menciona que eran las congregaciones las que se especializaban en algún dulce. "(...) Santa Rosa con su mazamorra al carmín, especie de papilla que exponen de noche en los tejados del convento. Santa Catalina sobresale en la preparación de pastelitos de aves conservadas en leche de almendras, en el manjar blanco. El Carmelo de sus buñuelos de miel espolvoreados con hojas de arroz y lentejuelas de oro..." (*La vida cotidiana del Perú en tiempos españoles 1710-1820*).

Así también narraba Ricardo Palma en sus Tradiciones Peruanas: "(...) la mulata de convento que, entre otros dulces, ofrecía ranfañote y frejoles colados, la picaronera, la anticuchera, el humitero, el vendedor de la piñita de nuez y el de caramanducas, la mazamorrera, la champucera, etc." (Palma, 1964).

Desde entonces, la repostería peruana se ha perfeccionado y hoy es elogiada por cocineros en ferias internacionales. El suspiro a la limeña, los picarones, el arroz con leche y la mazamorra morada sobresalen por su delicioso sabor. Y en el Perú, por supuesto, no faltan en la mesa dominguera familiar. Sin embargo, recordemos que hay otros agradables dulces que pasaron al olvido, recetas que se perdieron con el paso del tiempo.

Postres como el champú de leche o guanábana, calientito, hecho a base de mote, harina de maíz, clavo de olor, leche o frutas, especialmente de guanábana, era servido en el frío invierno limeño. El huevo chimbo, un bizcochuelo muy suave embebido en miel y servido con pasas, las humitas rellenas con manjar blanco, el huevo a la nieva, las melcochas, los pensamientos, las chancaquitas con maní, el arroz zambito, el bien me sabe, la bola de oro, maná de almendras -elaborado con azúcar, camote, almendras, azúcar y yemas-, el zanjo de ñaju (papilla dulce de harina de maíz con pasas), el relámpago, las ponderaciones, preparadas con manteca, manjar blanco, harina de trigo, leche fresca fría, huevos, yemas, copita de pisco, cucharadita de anís en polvo; y muchos otros, que encantaban a los residentes limeños.

Si no recuerda haber probado alguno, es momento de buscar esas recetas antes que se pierdan en la historia. Aunque será difícil encontrarlas en los restaurantes o dulcerías de la esquina, es nuestro deber rememorarlas y un derecho el poder probarlos. ◀


Municipalidad de Lima

Al rescate de auténticas recetas

Así como María Jesús Gamero, que prepara y enseña las recetas antiguas, cada vez son más las personas e instituciones que de alguna u otra forma salvaguardan la originalidad de nuestra cocina.

Una de ellas es la Municipalidad de Lima, que organiza desde hace dos años el "Concurso de Postres Limeños de Antaño", en el marco de la Gran Semana de Lima, con el fin de recordarnos las delicias que se servían hace varias décadas.

En los dos primeros concursos organizados se establecieron tres categorías: la primera, denominada "Suspiro Limeño", tenía el fin de posicionar nuestro postre ante otro país que pretendía adjudicarse la autoría. Según historiadores, el origen del Suspiro se da a mediados del siglo XIX en Lima, cuando Amparo Ayarez, esposa del poeta José Gálvez, ideó la receta. El poeta bautizó el postre por ser suave y dulce como el suspiro de una mujer, y fue así como nació el original nombre.

La segunda categoría es "Postres de Antaño" donde participan dulceras que aún preparan postres como el ranfañote, sanguito, camotillo, pastelillo de yuca relleno con morón, bolas de fraile, rositas de Lima, dulce de camote, cocada, alfajores y otros. La última categoría es "Postres Innovados", con la presentación de postres de antaño utilizando técnicas novandinas y similares, donde concursaron alumnos de diversas escuelas de gastronomía.

Las categorías fueron premiadas con la Cuchara de Oro, Plata y Bronce, como reconocimiento a la labor de conservar los auténticos postres peruanos.

El ranfañote fue uno de los postres limeños más populares del siglo XIX.





Archivo de Promperú / Promperú

El Perú es el único país latinoamericano que asiste desde hace cinco años a la cumbre gastronómica de Madrid Fusión.

En boca de todos

Mucho se ha escrito en los medios sobre la internacionalización de la cocina peruana. Sin embargo, escasa ha sido la reflexión sobre la condición que ha tenido este proceso. Isabel Álvarez Novoa, Sara Beatriz Guardia y Sergio Zapata, estudiosos de la cocina peruana, ponen el tema sobre la mesa.

Roberto Ramírez
Periodista INC

La comida peruana está en boca de todos. Nuestra gastronomía es conocida y halagada mundialmente tanto por su variedad como por su calidad. Nuevos restaurantes peruanos se están abriendo en diferentes puntos del exterior, más empresas comercializadoras de productos vienen difundiendo lo mejor de nuestra sazón. Nuestra cocina y sus cocineros (porque no hay magia, sin mago), se han convertido también en un punto de referencia importante en la culinaria mundial.

Todos estos aspectos forman parte de la llamada internacionalización de nuestra gastronomía. Sin embargo, Isabel Álvarez, investigadora de nuestra cocina, señala que para abordar dicho tema se necesita hacer una labor de esclarecimiento.

"Para mí internacionalizar la cocina sería poner en valor las expresiones más sentidas que caracterizan y dan esencia a lo que es la identidad gastronómica del Perú, una identidad mestiza, compleja, que se gesta durante más de cuatro o cinco siglos en el Perú".

Álvarez Novoa, autora del libro *Desde los Andes al Mundo, Sabor y Saber*, refiere que internacionalizar nuestra comida significa además difundirla en sus mejores expresiones y que la gente la conozca en el exterior y, sobre todo, dentro de nuestro propio país.

"Un país es lo que son sus cocinas regionales. En un país no hay un solo plato, por importante que éste sea, que pueda representar al conjunto de nacionalidades o identidades que al interior de un país se gesta".

"No podemos creer que la paella pueda representar a toda España o que el *foie gras* vaya a representar a Francia. Cada



Archivo de Promperú / Promperú

país tiene un conjunto de platos que van a caracterizar la cocina de una región. La *pizza* es un plato de exportación, pero si tú te vas a Sicilia o a Nápoles, no creo que alguien te vaya a ofrecer necesariamente una *pizza*".

Álvarez afirma que siendo este tema complejo, debe tratarse desde una mirada transversal, es decir "desde el análisis de quienes trabajamos en la materia".

Rodeada de sabores y olores en su restaurante El Señorío de Sulco, Álvarez indica que en el país hay una necesidad de reorientar algunos conceptos y paradigmas extranjerizantes ("el de 'departamento', por ejemplo").

Por su parte, Sara Beatriz Guardia, autora del libro *La flor morada de los Andes*, señala que es importante apreciar este momento en el que nuestra comida empieza a conocerse cada vez más en el extranjero, y también en el Perú.

"Me refiero a la cocina criolla, a la novoandina, a las cocinas regionales, a la que tiene influencia china, japonesa, italiana. A la alta cocina como a la cocina tradicional que se come en restaurantes populares o en huariques".

En ese sentido, Guardia expresa que es necesario implementar políticas para promover su desarrollo y preservar su calidad. "No se trata de que podamos codearnos con pizzerías y taquerías. Se trata de saber cómo estandarizar nuestras recetas, pensar qué estamos haciendo para promover el estudio de la cocina peruana, cuántas escuelas de cocina tenemos de buen nivel, cómo controlar la calidad de los restaurantes, y finalmente, qué estamos haciendo para promover las industrias relacionadas con la cocina".

> "Internacionalizar es poner la cocina en sus mejores formas y hacerla asequible al paladar internacional".

Restaurantes

Respecto a la apertura de restaurantes peruanos que existen más allá de nuestras fronteras, la investigadora Isabel Álvarez manifiesta que solo en Santiago de Chile hay más de setenta y cinco.

Entre otros restaurantes peruanos que están en el exterior, podemos mencionar Astrid y Gastón (Venezuela, Ecuador, Chile y España), La Mar (México), Punta Sal (EE.UU.), Moche (Argentina), Osaka (Argentina), Nazca, Villa Peruana, Huancaína Gourmet, Mi Perú, Gocta (Colombia), El Cóndor Pasa, Pulpo, El Chalán (Francia) y muchísimos más en otras partes del mundo.

Sin embargo, Álvarez precisa que no todos son de muy buena calidad y, en ese sentido, propone implementar una política de asesoramiento en el exterior a fin que la imagen de la cocina peruana esté bien representada.

Además –indica– no todos los restaurantes en el extranjero son "muy peruanos que digamos", puesto que, en muchos casos, sus tendencias son más occidentales. Pero Álvarez está convencida de que más importante que abrir locales fuera es inaugurarlos dentro de las mismas regiones de nuestro país.

"Nosotros no vamos a ser mejores porque tengamos cien restaurantes afuera, yo voy a estar más feliz al tener cien restaurantes al interior de las regiones para poner en valor la biodiversidad, para darle trabajo a los jóvenes cocineros, para que haya trabajo en servicios complementarios como el de los mozos, y en la misma transformación de los insumos. Es importante que un turista venga a un restaurante, por ejemplo, y pueda tener el puka picante envasado para que se lo lleve fuera"

Sobre el particular hay que señalar que –según información de la Cámara de Comercio de Lima (CCL)– entre los años 2007 y 2008 se abrirían aproximadamente unos cinco mil nuevos restaurantes en todo el Perú, (40 en Lima) destacando el rubro *gourmet*, en el cual se observa cada vez una mayor competencia y aumento de la demanda.

Obviamente esta tendencia positiva viene sustentada por un mejor posicionamiento de la gastronomía peruana a nivel mundial, lo que muchos califican como un "boom" gastronómico de la comida peruana a nivel internacional en los últimos tiempos.

Según expresan representantes del Centro de Investigación Empresarial (CIE) de la CCL, "la sofisticación y esoterismo de nuestras recetas culinarias nos han puesto en la palestra del competitivo mundo de la gastronomía internacional".

Otra forma de poner en valor nuestra gastronomía es la labor que desde hace algún tiempo realizan empresas como GPC Traders y Provenzal, dedicadas a enlatar y exportar diversos platos de la culinaria peruana, respetando las recetas originales y manteniendo el sabor inconfundible del ají de gallina, el adobo, el lomo al jugo, la ocopa, la infaltable carapulcra, entre otros.

Con esta apuesta gastronómica también se exportan veinte productos como arveja, olluquito, chicha de jora, ajo, ají panca, cebolla roja, zanahoria y todos los ingredientes destinados a preparar los platos peruanos.

Asimismo, informan que por cada 24 latas de comida se utilizan 20 kilogramos de materia prima, dinamizando las cadenas productivas agrícolas y beneficiando a los agricultores instalados en zonas de extrema pobreza.

Por otro lado, detallan que los principales destinos de las partidas ligadas a la gastronomía peruana son Ecuador, Bolivia y Panamá. Otros destinos son Chile, EE.UU. Colombia, Japón, Venezuela y Alemania.


Walter Hupiú


Walter Hupiú


Walter Hupiú



Walter Hupiú

"Hoy día es no solamente aconsejable, sino obligatorio ir a Lima por su comida", comenta *The Washington Post*.

Turista cultural

Un estudio que el año pasado realizó Promperú sobre el turismo, nos ofrece, por otro lado, un panorama sobre la relación que existe entre los turistas y nuestra gastronomía.

El Perfil del Turista Cultural, a la fecha una de las investigaciones más importantes que ha realizado Promperú en los más de diez años que lleva monitoreando este mercado, señala que si bien la gastronomía peruana es muy destacada, sobre todo en aquellos platos a base de pescado (sobresaliendo el cebiche); una de sus principales debilidades se relaciona con la calidad de la comida, de la cual "se percibe que no es la misma en todos los lugares a los que los turistas asistieron".

El informe señala además que la gastronomía peruana tiene mayor influencia entre los sudamericanos (51%) y norteamericanos (48%).

Esta investigación, que se realizó con una muestra de más de 400 encuestas realizadas en el aeropuerto Jorge Chávez a turistas que regresaban a sus países, indica que una de las actividades que adquiere un mayor interés en ellos es conocer la gastronomía (65%), que se presenta sobre todo como un atractivo complementario en este tipo de turismo.

Dicho informe debe ser tomado en cuenta, sobre todo si Lima proyecta recibir alrededor de dos millones 723 mil turistas en el año 2012 (91 por ciento más respecto al año pasado, cuando recibió un millón 425 mil visitantes).

Recomendaciones

El investigador de la Universidad de San Martín de Porres (USMP), Sergio Zapata, recomienda, a fin de llevar de la mejor forma dicho proceso de internacionalización, conocer muy bien los mercados y los gustos de las poblaciones a donde se quiere llegar.

Indica que habría que ver también el hecho de adaptar esos productos, e incluso –dice– cambiar algún nombre, si fuera necesario, a fin de conseguir un mercado.

La información detallada es un hecho de relevancia, dice Zapata, pues lo que mejor da resultados es que la gente pruebe los productos y que sepa sobre los mismos. "No solamente basta decir que al maíz gigante del Cusco le ha sido otorgado la denominación de origen, sino que se necesita saber cuál es su historia, cómo nace, cómo se produce".

Subraya que una información detallada y generosa es la que se precisa a fin que los nuevos y potenciales consumidores, así como los mercados en el exterior, conozcan las bondades de nuestros productos frescos y procesados.

En ese sentido hay que mencionar a Promperú, que ha hecho una gran labor fomentando al país como destino turístico, no solo por su patrimonio cultural, sino también por su invalorable riqueza culinaria.

Los eventos anuales, como ferias, *web shops*, congresos y misiones comerciales, han servido también para mostrarle al mundo la originalidad y buena sazón de los platos peruanos.

Es indudable que todo proceso de internacionalización toma su tiempo. Los turistas ya no vienen al país sólo para conocer los atractivos geográficos, sino que además se está incrementando el número de visitantes que acuden a nuestros restaurantes atraídos con los platos que fueron previamente promocionados en sus países.

En junio del año pasado, el periodista Jonathan Yardley publicó un artículo en el diario *The Washington Post* sobre nuestra cocina, titulado *You Don't Know What You're Missing*. En dicha nota indica que "Lima no es sólo rica en historia, sino que la nueva Lima es tan rica gastronómicamente como para dejar avergonzadas a muchas ciudades del mundo. Hoy día es no solamente aconsejable, sino obligatorio ir a Lima por su comida".

El cebiche es uno de los platos más solicitados en la costa y en el Cusco, una sopa de mote, debe ser, para el que sabe, cosa sagrada. Si lo desconoce, entonces, como dice el artículo de *The Washington Post*, "usted no sabe lo que se está perdiendo".

Isabel Álvarez señala, finalmente, que si se quiere hacer de la cocina peruana una marca tienen que trabajar conjuntamente una serie de instituciones: la gente que cocina, la gente que piensa la cocina y la gente que piensa generar el desarrollo desde una estrategia de mercado. Nada más, dice. Ésa es la receta. ◀

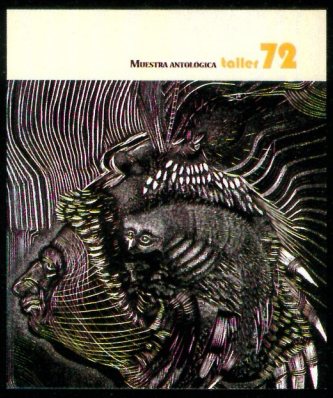


Archivo de Promperú / Promperú

Las presentaciones gastronómicas de instituciones como Promperú nos ponen en la mira del mundo.

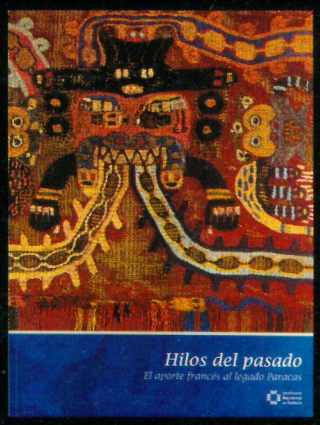
Publicaciones

Taller 72. Muestra antológica
Lima: Instituto Cultural Peruano Norteamericano, 2008, 96 págs.

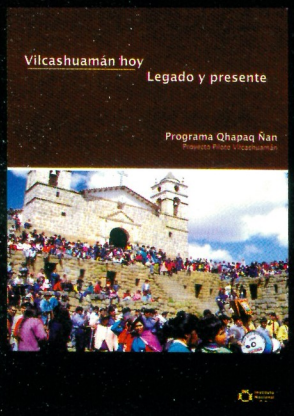


Este catálogo resulta un notable recuento de las más de tres décadas de actividad del Taller 72, el taller de grabado de mayor trascendencia de nuestro medio. Sus instalaciones sirvieron de lugar de trabajo para artistas como Tilsa Tsuchiya, Cristina Gálvez, Víctor Humareda, Carlos Quíspez Asín, Fernando de Szyszlo, David Herskovitz, Milner Cajahuaringa, Ramiro Llona, José Tola, entre muchos otros, además de los principales referentes del Taller: Eulalia Orsero, Jorge Ara, Alberto Agapito, Cristina Dueñas y Gabriela de Bernardi. La publicación reproduce no solo las obras de los mencionados artistas, sino que recoge también una acuciosa investigación del crítico de arte Manuel Munive, que da cuenta de la historia, los testimonios y las anécdotas del Taller, y rescata datos, personajes y otros anexos que enriquecen sustancialmente la poca información que circulaba sin ser sistematizada.

Hilos del pasado. El aporte francés al legado Paracas.
Instituto Nacional de Cultura, Diciembre 2007. 156 págs.

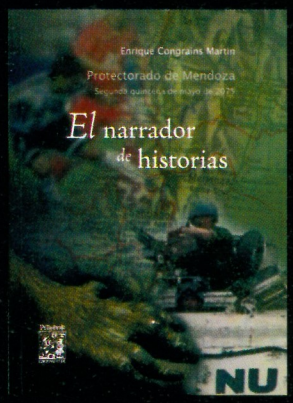


La experiencia de investigación y conservación de 46 textiles Paracas del Museo Nacional de Arqueología, Antropología e Historia del Perú que fueran restaurados y luego expuestos en la muestra "Hilos del Pasado, el aporte francés al legado Paracas", dio origen a esta hermosa publicación, que recoge estudios acerca del estado y avance de los conocimientos sobre la cultura Paracas, así como un ensayo sobre el trabajo de restauración hecho por el equipo de Carmen Thays, jefa del Departamento de Textiles del mencionado museo. En su segunda parte, el libro se convierte en el catálogo mismo de la muestra, en el que se pueden observar las primeras fotografías tomadas en la década del '30 en las excavaciones realizadas por Julio C. Tello en la necrópolis de Wari Kayan. Una última parte está dedicada a presentar documentos inéditos y la bibliografía citada a lo largo de los ensayos.



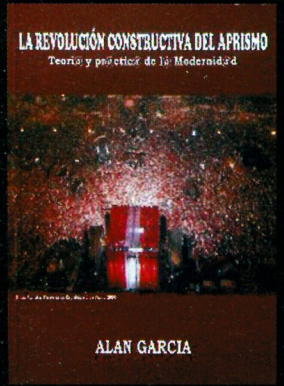
Vilcashuamán hoy. Legado y presente.
Instituto Nacional de Cultura, Diciembre 2007. 337 págs.

La realidad económica, social y cultural de tres centros poblados (Vilcashuamán, Vischongo y Pomacocha) ubicados en torno al complejo arqueológico Vilcashuamán-Pomacocha, en la provincia de Vilcashuamán (Ayacucho) es puesta bajo la lupa en esta publicación que recoge los resultados del trabajo de campo realizado entre el 2004 y 2005 por el Componente Etnográfico del Proyecto Piloto Vilcashuamán/ Programa Qhapaq Ñan, a cargo de la Dirección de Registro y Cultura del Perú Contemporáneo del INC. Estos aspectos han sido estudiados por su importancia en el proceso de puesta en valor del antiguo Qhapaq Ñan (Gran Camino), específicamente en el plan de manejo del referido complejo monumental. El resultado es un profundo análisis de las transformaciones económicas y sociales a las que han estado sujetas estas poblaciones a lo largo de su historia, así como de sus expresiones culturales, en sus fiestas y rituales.



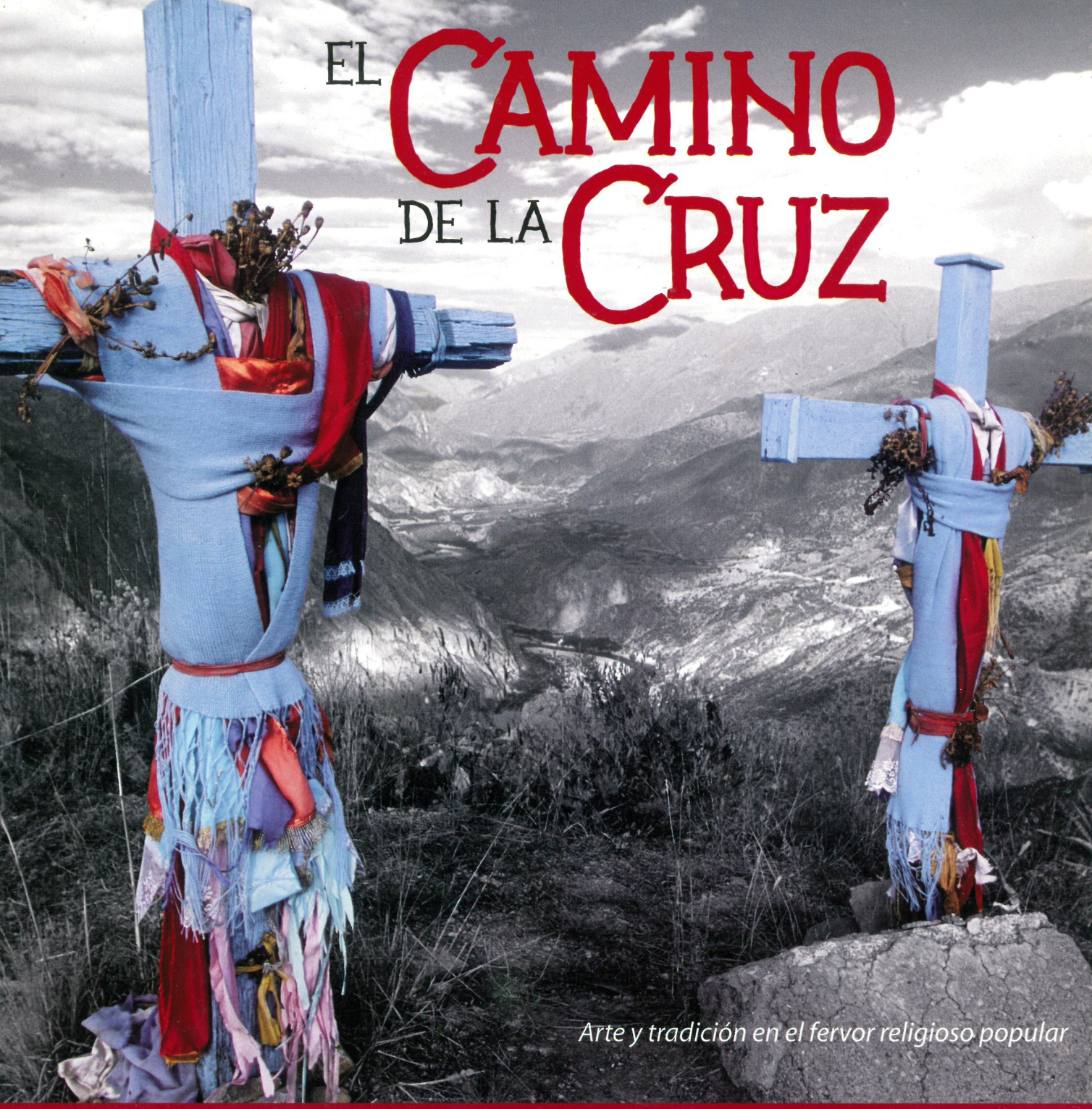
El narrador de historias.
Enrique Congrains Martin
Lima, Ediciones Copé, 2007. 564 págs.

Año 2075. El continente sudamericano ha cambiado su apariencia: Brasil ha anexado a su territorio a Paraguay y Argentina hace lo propio con Bolivia. La provincia argentina de Mendoza, donde sucede la historia, ha pasado a ser, a raíz de la invasión chilena y en previsión a un posible conflicto, un protectorado de las Naciones Unidas bajo la administración del gobierno mexicano. A esta ciudad llega Cayetano Cómpanis, narrador oral de profesión, contratado por la Universidad Nacional de Cuyo para presentar su función más aplaudida. Sin embargo, lo que parecía ser una semana sin complicaciones, imprevistamente y casi de inmediato se convierte en una historia de conspiraciones, de personajes e intereses poderosos, que forman parte de un engranaje internacional que busca desestabilizar el orden de la región. De la mano de una narración periodística, que crea un ambiente pleno de suspenso, al estilo de un *thriller* policial, Enrique Congrains Martin (Lima, 1932) –perteneciente a la llamada Generación del 50 de la literatura peruana–, reaparece, luego de cinco décadas de silencio narrativo, en la escena literaria de nuestro país con una obra de gran nivel.



La Revolución Constructiva del Aprismo. Teoría y Práctica de la Modernidad.
Alan García Pérez
Lima, 2008

El texto contiene un análisis sobre el pensamiento aprista como respuesta a las etapas económicas y sociales del siglo XX, además de un recuento del legado histórico y político del fundador del APRA, Víctor Raúl Haya de la Torre. El presidente Alan García explica en orden histórico los conceptos nuevos creados por el fundador de su partido, en "su preocupación por la construcción de la democracia social, el desarrollo nacional y la justicia". Asimismo, hace una reflexión autocrítica sobre su primer gobierno, y plantea siete ejes de modernización para convertir al Perú "en un poder productivo e internacional mayor al año 2011". Estos ejes están centrados en las áreas económica y social, económica y comercial; en la descentralización y redistribución espacial de la población; en la educación y la cultura; la salud, justicia, seguridad ciudadana y la modernización y reforma del Estado. También se reproduce la dedicatoria que en 1972, Victor Raúl Haya de la Torre le escribiera al presidente García, donde le señala que será el continuador de la obra aprista.



EL CAMINO DE LA CRUZ

Arte y tradición en el fervor religioso popular

2 de mayo al 15 de agosto
2008

MUSEO NACIONAL DE LA CULTURA PERUANA
Av. Alfonso Ugarte 650
Lima - Perú

Martes a viernes: 10:00 am. a 5:00 pm.
Sábados: 10:00 am. a 2:00 pm.
Informes: 423-5892

INC Instituto Nacional de Cultura

MUSEO NACIONAL DE LA CULTURA PERUANA

Impresión: Forma e Imagen

ISSN 1817-273X