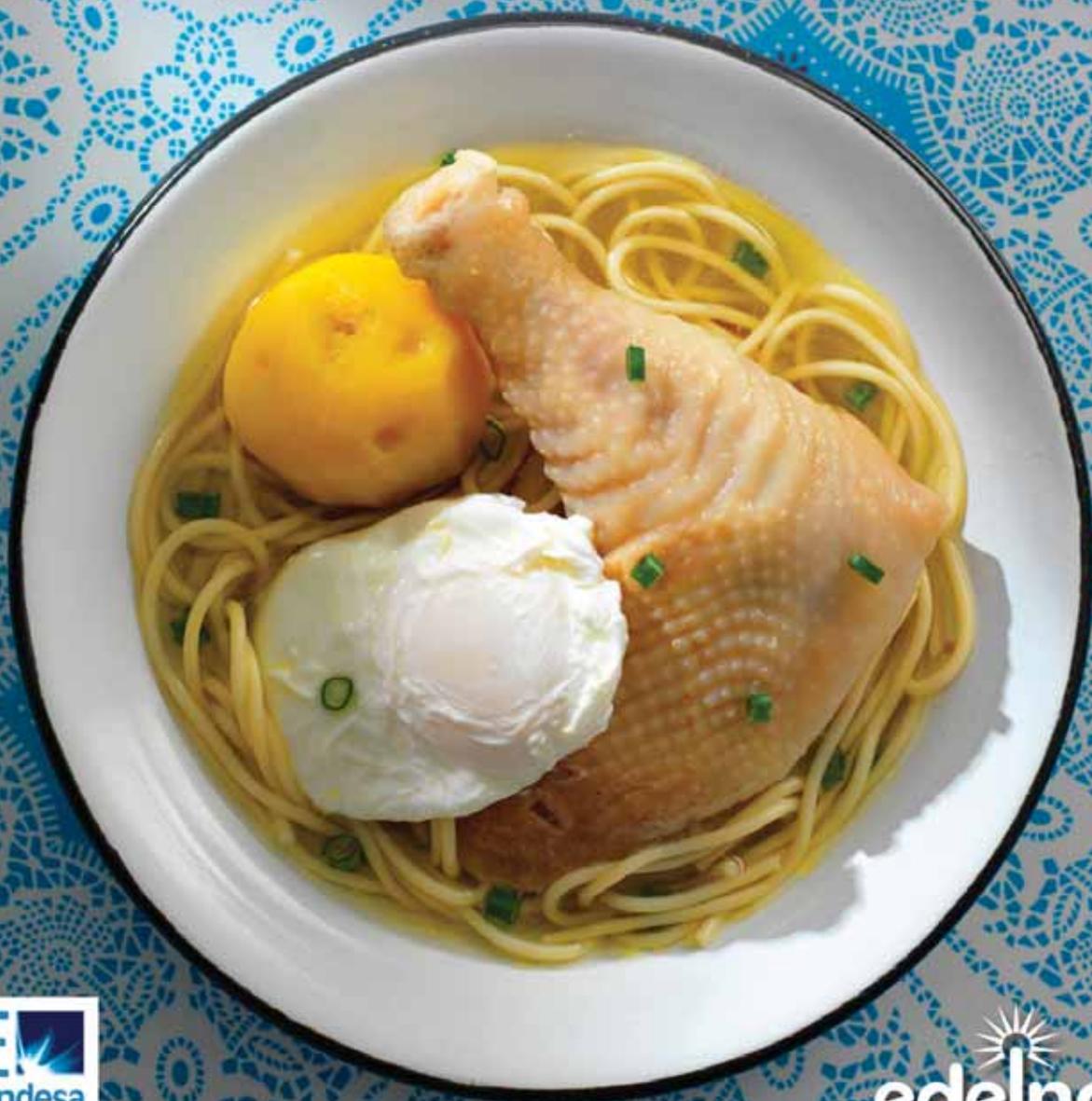
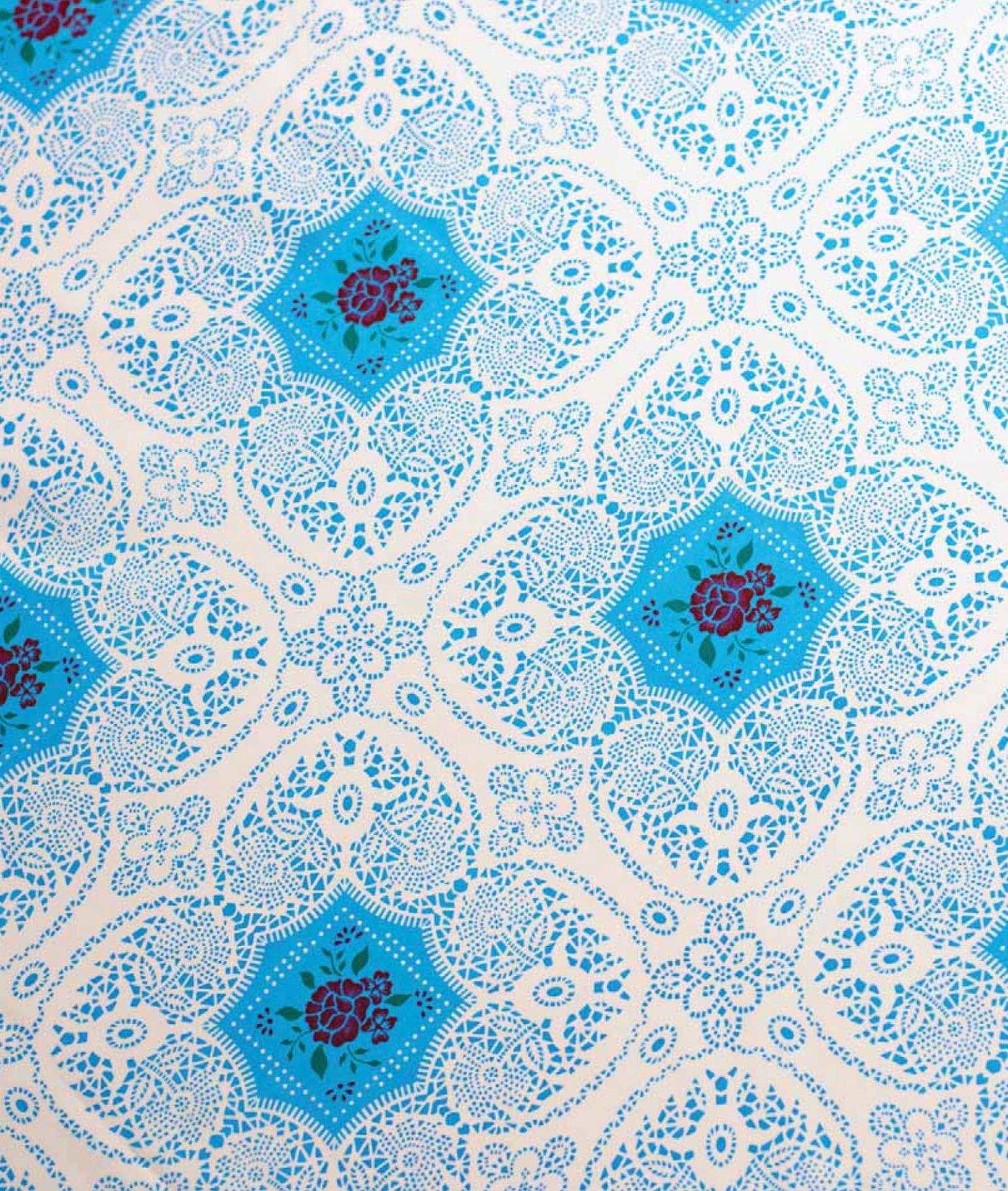


*La gran cocina popular*

# MERCADOS Y CARRETILLAS DEL PERÚ

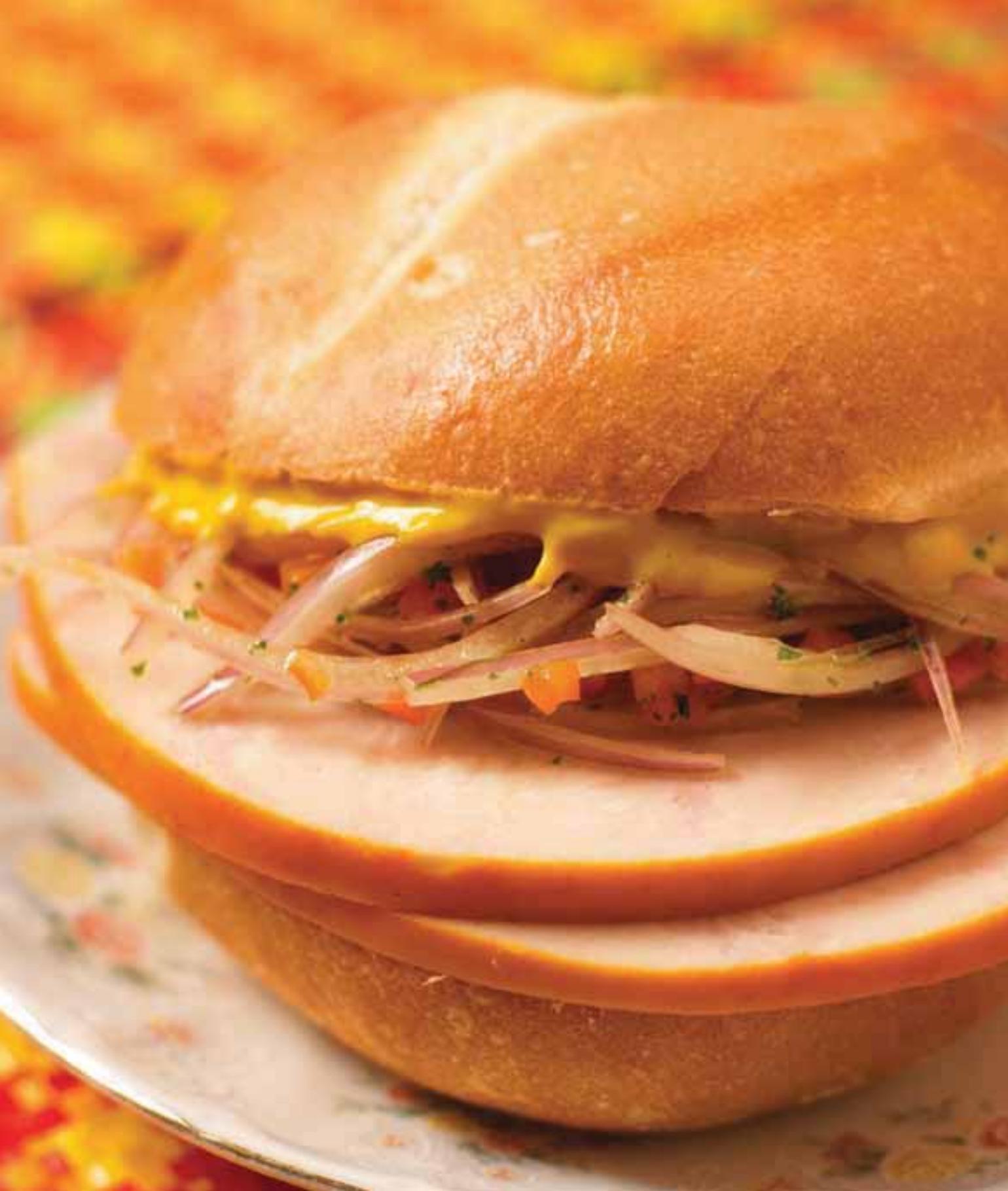




*La gran cocina popular*

# MERCADOS Y CARRETILLAS DEL PERÚ





## BUTIFARRA

Es muy antigua, presiento,  
Juan de Arona la valora,  
aunque Camino la ignora,  
la butifarra en comento.  
Es un criollo alimento  
de los tiempos de “Ñangué”,  
se llama tentempié  
o refrigerio, si quieres  
pero no te desesperes,  
ya verás cómo y por qué.

Buscándole parecido  
en Cataluña y Valencia,  
butifarra es en esencia  
lo que aquí es un embutido.  
Lo nuestro tiene otro ruido,  
un pábulo diferente  
que se come gratamente  
y con mi gusto conjuga,  
pan con chanco y su lechuga,  
píscolabis excelente.

En mis norteños confines,  
donde haya una concurrencia,  
allí esta con su presencia  
la butifarra y afines.  
Políticos malandrines

con butifarras y pisco  
compraban el voto arisco  
y vencían con soborno,  
originando un trastorno  
al elector levantisco.

La butifarra es peruana,  
se distingue del “sangüiche”,  
es nuestra como el cebiche,  
la lechuga la engalana.  
Oportuna, franciscana,  
espero que consideres  
que la comes sin que esperes  
a que caliente la olla,  
es palangana y criolla  
como son nuestras mujeres.

“Sangüiche” o emparedado  
o el “petipán” sanguchito,  
se parecen un poquito,  
más no son lo sindicado.  
Este pan, medio cortado,  
con chanco, zarza y lechuga,  
me enamora, me subyuga  
la butifarra criolla,  
me seduce, me apercolla  
y hasta el alma se me arruga.

Autor: Antonio Cavero

Fuente: Seminario Historia de la Cocina Peruana, Maritza Villavicencio (Compiladora). 2007.  
Universidad San Martín de Porres y Centro Cultural de España.

**Autor**

Obra creada por encargo de Edelnor S.A.A. a Teresina Muñoz-Nájar Rojas  
Copyright© Edelnor S.A.A.  
Primera edición 2011

**Producción**

Edelnor S.A.A.

**Dirección General**

Pamela Gutiérrez Damiani  
Milagritos Tejada Villón

**Investigación y redacción**

Teresina Muñoz-Nájar Rojas

**Correctora**

Juana Iglesias

**Ilustraciones**

Omar Zevallos Velarde

**Diseño, Diagramación y Prerensa**

NComunicaciones S.A.C.

**Dirección de arte fotográfica y Producción de fotografías**

Diana de Piérola y de Avilés

**Fotografías**

Pocho Cáceres Benavides

**Estilismo**

CECUZE

**Investigación y edición fotográfica**

Sergio Urday

**Fotografías El Comercio**

Página 22, Enrique Cuneo

Página 30, Rolly Reyna

Página 58, Dante Piaggio

Página 90, Enrique Cuneo

**Fotografía Grupo La República S.A.**

Página 82

**Fotógrafo**

Página 10, Luis Choy

**Editor**

Empresa de Distribución Eléctrica de Lima Norte S.A.A.

EDELNOR S.A.A.

Jirón Teniente César López Rojas N° 201, Urb. Maranga, San Miguel

Teléfono: 561-2001

[www.edelnor.com.pe](http://www.edelnor.com.pe)

[www.elrincondeendesa.pe](http://www.elrincondeendesa.pe)

Lima, Perú

**Tiraje N° 1**

5,000 ejemplares

**Impresión**

Empresa Editora El Comercio S.A.

Juan del Mar y Bernedo 1318 Lima 1

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2011 – 13924

ISBN: 978-612-45302-3-4

Registro de proyecto editorial N° 11501361101934



# ÍNDICE

Prólogo 8

## Primer Capítulo AMANECIDAS 10

**La cocina mestiza** 12  
Receta: Adobo 13

**La clave del mestizaje** 14  
Receta: Caldo de cangrejos 15

**Más de dos cocinas juntas** 16  
Receta: Patasca 17

**De aquí...** 18  
Receta: Patacones con queso fresco 19

**Y de allá...** 20  
Receta: Caldo de gallina 21

## Segundo Capítulo DESAYUNOS 22

**Costa, sierra ¿y selva?** 24  
Receta: Pan con chicharrón 25

**El mercado: nace la comida de la calle** 26  
Receta: Quinoa/avena y pan con tortilla 27

**De compras en “el gato”** 28  
Receta: Salchicha huachana y huevo revuelto 29

## Tercer Capítulo TENTEMPIÉ 30

**El Mercado de La Concepción (Central)** 32  
Receta: Chilcano de pescado 33

**El “gran estómago” de la Ciudad de los Reyes** 34  
Receta: Choros a la chalaca 35

**Detalles del mercado** 36  
Receta: Choclos con queso 37

**Cada vez mejor** 38  
Receta: Butifarras 39

**De ordenanzas y pasteleros** 40  
Receta: Empanadas de carne 41

**Pulperías y tabernas** 42  
Receta: Pan con pejerrey 43

**Casas de gula** 44  
Receta: Tamales 45

**Bodegas y chinganas** 46  
Receta: Ensalada de patitas de chancho 47

**La picantería** 48  
Receta: Papa rellena 49

**El lugar de todos** 50  
Receta: Papitas con huevo duro y ají 51

**Ese gran plato llamado cebiche** 52  
Receta: Cebiche 53

**¿Cebiche o seviche?** 54  
Receta: Cebiche de conchas negras 55

**El maíz en las mesas populares** 56  
Receta: Humitas verdes 57

## Cuarto Capítulo **PLATOS FUERTES** 58

**Vender cantando** 60  
Receta: Cau cau 61

**Sabor, color y ritmo** 62  
Receta: Mondonguito a la italiana 63

**Los secretos del tacu tacu** 64  
Receta: Tacu tacu 65

**El famoso aderezo** 66  
Receta: Chanfainita 67

**¿De dónde viene el anticucho?** 68  
Receta: Anticuchos 69

**El arte de vender en la calle** 70  
Receta: Espaguetis verdes y papa a la huancáina 71

**El calentado** 72  
Receta: Trucha frita con papas doradas 73

**El probable origen del combinado** 74  
Receta: Aeropuerto 75

**La olla común** 76  
Receta: Sangrecita 77

**Los comedores populares** 78  
Receta: Patitas con maní 79

**El pollo a la brasa tiene una historia** 80  
Receta: Pollo a la brasa 81

## Quinto Capítulo **PLATOS SOLIDARIOS** 82

**Gran plato mestizo** 84  
Receta: Pachamanca a la olla 85

**Peruana solidaridad** 86  
Receta: Pollada 87

**El ingenio local** 88  
Receta: Chanchito al cilindro 89

## Sexto Capítulo **BEBIDAS** 90

**Una bebida saludable** 92  
Receta: Emoliente 93

**Una bebida ancestral** 94  
Receta: Chicha de jora 95

**Una bebida única** 96  
Receta: Chicha morada 97

**El mejor verano** 98  
Receta: Raspadilla 99

**Bibliografía** 100

Primer Capítulo

# AMANECIDAS





## LA COCINA MESTIZA

Apenas iniciado el Virreinato ocurrió un fenómeno maravilloso y que de alguna manera transformó para siempre el país que conocieron preincas e incas: el mestizaje. Ese proceso, que se extendió a todos los ámbitos posibles y que no se ha detenido, se dio también en ese acto cotidiano que consiste en trajinar con los peroles y que originó la cocina mestiza peruana que hoy nos engullece tanto. Una cocina en la que convergieron técnicas culinarias de uno y otro continente y en la que se combinaron sin ningún problema –más bien con mucha armonía– alimentos americanos y europeos. El poeta y gastrónomo Rodolfo Hinostroza, en su libro *Primicias de cocina peruana*, señala que el encuentro entre la culinaria española y la nativa se fue dando “muy paulatinamente, al grado de las necesidades, casualidades y curiosidades de los cocineros”. Y es que, para Hinostroza, “los hábitos alimentarios son de lo más arraigado que tiene una cultura, pues establecen la identidad de un pueblo al igual que sus recetas, perdurando inmutables por siglos y milenios”.



6 porciones

## ADOBO

### Ingredientes

- 1 kilo de lomo y de costillas de chanco cortados en presas
- 1/2 taza de ají panca (especial) molido
- 1 cucharada de ajos molidos
- 1/4 cucharadita de comino
- 1 kilo de cebolla
- 2 litros de concho de chicha de jora sin endulzar (puede reemplazarse por chicha de jora normal)
- 10 granos de pimienta de chapa (de olor)
- 1/4 cucharadita de orégano
- Sal

### Preparación

Adobar el chanco con el ají, la sal, los ajos y el comino. Colocar en la olla en la que se va a cocinar y dejar reposar.

Licuar dos cebollas y verter sobre el chanco. Cortar en cuatro el resto de las cebollas y añadirlas a la preparación. Agregar el concho de chicha de jora y dejar macerar toda la noche.

Antes de cocinar incorporar la pimienta de chapa y el orégano. Dejar hervir por hora y media a fuego medio.

Servir caliente en un plato sopero. Acompañar con pan.



En Arequipa y Cuzco es el plato ideal para recuperarse de una buena jarana. El adobo cae muy bien si se remata con una taza de té negro muy cargado al que se le agrega un chorrito de anisado: el famoso té "piteado".

## LA CLAVE DEL MESTIZAJE

Rodolfo Hinojosa también sostiene que son tres los mecanismos que bastan para transformar un plato. “Estos se aplicaron de un lado y de otro, espontáneamente, en los fogones de ambas repúblicas, hasta lograr al cabo de un par de siglos de experimentación y de porfía todo el nuevo abanico de sabores de lo que en adelante será la cocina peruana, paradigma de mestizaje”. Los mecanismos o principios a los que se refiere Hinojosa son los siguientes: la sustitución de un ingrediente por otro parecido, como por ejemplo trigo por maíz o frejoles por habas; la aplicación de una técnica conocida a un material desconocido, “como agregarle un aderezo típico, a base de aceite, ajo y cebollas, a una sopa serrana que nunca tuvo esos ingredientes”; y la aplicación de especias a platos que nunca los emplearon, como en el caso, entre otros, de la ancestral carapulcra, la que se transformó con un toque de pimienta, comino, clavo y canela.



6 porciones

## CALDO DE CANGREJOS

### Ingredientes

- 6 cangrejos de buen tamaño
- Jugo de 2 limones
- 1 cebolla roja
- 1 tallo grande de apio
- 2 tomates
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de kion picadito
- 2 hojas de laurel
- Tomillo
- Sal y pimienta
- Cebollita china

### Preparación

Lavar bien los cangrejos y golpearlos levemente con el mazo ablandador de carnes. Sazonarlos con sal, pimienta y jugo de limón.

Colocar los cangrejos en una olla grande, cubrirlos con dos litros de agua y dejar hervir aproximadamente por ocho minutos. Bajar el fuego y agregar la cebolla, el apio, los tomates, el ajo, el kion, las hojas de laurel, la sal, la pimienta y el tomillo. Cocinar a fuego lento aproximadamente por 45 minutos.

Servir el caldo con un cangrejo por persona. Decorar con cebollita china finamente picada, apio y laurel.



Los mochicas le llamaban "yan". Y es que el cangrejo no solo fue sustento de los antiguos peruanos sino también un elemento simbólico de su religiosidad. Cuando compran cangrejos para preparar un caldo como este, asegúrense de que estén vivos.

## MÁS DE DOS COCINAS JUNTAS

En La cocina en el Virreinato del Perú, Rosario Olivas asegura sin embargo que el mestizaje culinario “aconteció de manera casi inmediata al arribo de los europeos a tierras peruanas”. Sea como fuere, a mediados del siglo XVII, tanto las ollas de las casas de familias acomodadas, como las de los austeros conventos de monjas y las que reposaban en los fogones populares bullían repletas de deliciosos alimentos. Pero lo más interesante es que no fueron solo las cocinas española e indígena las protagonistas del feliz encuentro, como bien señala Hinostroza: “hay intervención también de otras manos, otras culturas, desde los primeros albores de la cocina peruana: no hay que olvidar a las cocineras moras [esclavas moras, les decían], que vinieron en el equipaje de los españoles, al igual que las cocineras negras que llegaron en los primeros años de la conquista, pues ambas razas aportaron lo suyo, en el momento fundacional de la culinaria peruana, a ese laborioso tejido de sabores y texturas que la componen”.



6 porciones

## PATASCA

### Ingredientes

- 250 gramos de mote pelado
- 1/4 kilo de mondongo
- 1/4 kilo de carne de cordero (lomitos)
- 1/2 pata de vaca
- 1/4 kilo de pecho de res
- 1/4 kilo de chuleta de cerdo
- 1/3 taza de aceite
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de ají verde molido
- 4 papas negras
- 4 pimientas de chapa (olor)
- Sal y pimienta al gusto
- Orégano, hierbabuena, perejil y cebollita china frescos

### Preparación

Remojar el mote de un día para otro. Sancocharlo por una hora y media en abundante agua, hasta que reviente. En la olla de presión se cocina más rápido.

Aparte, en otra olla grande y de fondo grueso verter el aceite y freír todas las carnes por un ratito. Retirarlas y reservar. En la misma olla echar la cebolla y los ajos finamente picados. Rehogar durante ocho minutos. Añadir el ají y cocer por tres minutos más. Regresar las carnes ya cortadas en trozos personales –pata, mondongo y pecho–, sazonar con sal y pimienta y agregar tres litros de agua. Dejar hervir a fuego medio por una hora más o menos.

Pasados 45 minutos incorporar el cordero, el cerdo y la pimienta de chapa. Hervir por otra media hora. Quince minutos antes de que todo esté listo echar el mote ya sancochado y reventado y las papas peladas partidas en dos. Rectificar el sabor.

Servir en platos individuales cuidando que a todos les toque un trozo de las diferentes carnes. Espolvorear con las hierbas picaditas.



Patasca es una palabra quechua que significa "reventado" y se refiere tanto al trigo o al mote de maíz que revientan cuando hierven. Es un plato muy antiguo y reconfortante al que también se le podría agregar lengua o alguna parte de la cabeza de carnero.

## DE AQUÍ...

Se dice que uno de los primeros platos mestizos fue la carapulcra, hecha a base de papa seca, maní tostado y molido, carne de cerdo y, claro, ají, condimento que preincas e incas consumieron desde tiempos remotos. Este plato tiene un antecedente directo, la kala pukra, vocablos quechuas que significan "cocinado con piedra caliente", modalidad con la que este potaje se habría cocinado originalmente. Todos los ingredientes mencionados, excepto el cerdo, son nativos, pero la receta original llevaba charqui o carne de llama seca y salada. En consecuencia, lo que hace mestizo a este plato es la sustitución del charqui por cerdo y la adición del aderezo hispánico hecho a base de aceite, ajos y probablemente pimienta y comino. La pachamanca es otro plato que pronto adquirió el carácter de mestizo.



6 porciones

## PATACONES CON QUESO FRESCO

### Ingredientes

- 4 plátanos verdes
- 1 molde de queso fresco
- Aceite para freír
- Sal al gusto

#### Para la salsa de cocona picante:

- 2 coconas
- 2 ajíes charapita
- 1 cebolla cortada en cuadraditos
- Perejil
- Limón
- Sal al gusto
- Aceite de oliva al gusto

### Preparación

Pelar los plátanos con cuidado y cortar en rodajas de aproximadamente 4 centímetros. En una sartén calentar el aceite y freír las rodajas de plátanos por ambos lados, para que se ablanden. Retirar y dejar enfriar.

Con el fondo de un vaso aplastar cada rodaja de plátano para formar los patacones y volver a llevar a la sartén para dorar por ambos lados. Deben quedar crocantes. Salpimentar.

Para servir, acomodar los patacones en un plato con un buen trozo de queso fresco. Acompañar con la salsa de cocona picante.

#### Salsa de cocona picante

Picar la cocona, los ajíes y la cebolla en cuadraditos y mezclarla con el perejil picadito. Aliñar con limón, sal y un chorrito de aceite de oliva.



En ciertas ciudades de la Amazonía, como Puerto Maldonado o Tarapoto, se añade plátano verde o *inguiri* a los chupes, que cuando se sancocha, tiene la textura de la papa.

## Y DE ALLÁ...

Por el lado de los españoles y criollos también se fueron produciendo cambios. Rodolfo Hinostraza, por ejemplo, escribe: “Al muy típico sancochado se le agregaron papas, yucas y choclo, que es como se come ahora; al estofado le incorporaron papa amarilla; al adobo de chanco que ya llevaba un montón de especias, lo maceraron con ají colorado y chicha de jora; al escabeche le agregaron ají amarillo, que por ahí pasó a llamarse ají escabeche; a la patita de chanco le agregaron maní tostado y molido, y ají; acompañaron sus asados con papas doradas y camotes asoleados; entomataron sus pescados”. Las cocineras moras tuvieron también una participación decisiva en este período que algunos llaman auroral de la cocina peruana. Según Hinostraza: “Casi todos los rellenos en que nuestra cocina es pródiga proceden de sus hábiles manos y se emplean con algunas variantes en las más diversas cosas, desde las empanadas hasta la caigua rellena, pasando desde luego por la papa rellena, el rocoto relleno, el arroz tapado, etc”.



6 porciones

## Sopa reparadora: CALDO DE GALLINA

### Ingredientes

- 8 tazas de agua
- 6 presas grandes de gallina (o pollo)
- Los huesos de una gallina (o pollo)
- 1 trozo de kion
- 1 tallo de apio
- 1 poro
- 1 zanahoria
- 1/2 cebolla
- Aceite
- 200 gramos de fideos
- 6 papas amarillas
- 6 huevos poché
- Cebollita china y culantro picaditos
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación

En una olla grande verter el agua, los huesos de pollo, las presas de gallina (o pollo), el kion, el apio, el poro y la zanahoria. Salpimentar. Dejar hervir hasta que la carne esté tierna. Colar y desechar las verduras y los huesos.

Añadir los fideos y las papas amarillas. Apenas estén cocidas apagar la olla y servir. Decorar con el huevo poché y las hierbas picaditas.

### Huevos poché

En una olla echar dos tazas de agua y tres cucharadas de vinagre. Cuando comience a hervir romper los huevos uno por uno en un tazón y echarlos a la olla. La yema debe quedar medio cruda. Retirar y colocar sobre la sopa.



Mientras se prepare este caldo recomendamos tararear el último verso del vals "Carretas, aquí es el tono" de Mario Cavagnaro: "Salud, salud, salucito/ cabe otro pizquito para resbalar/ la papa la huancaína/ que allá en la cocina/ me acabo de tirar/ Ya iremos en un cola e' pato hasta la Parada/ a calmar la tranca asesina/ con un criollazo caldo de gallina".

Segundo Capítulo

# DESAYUNOS





## COSTA, SIERRA ¿Y SELVA?

Hay que considerar, además, que costa y sierra tienen modelos de consumo diferentes. En la costa predominan los pescados y mariscos; y en la sierra los tubérculos y la carne, sobre todo, de carnero. De allí que se produjera un mestizaje más mariner, especialmente en los poblados del norte porque –no le falta razón a Hinojosa– “la costera Lima siempre miró más a la sierra que al mar, y estuvo amurallada durante tres siglos, temerosa de los piratas y sin el menor rasgo portuario”. El poeta señala que más bien El Callao sí cultivó los productos del mar. En cuanto a la cocina de la Amazonía, aunque posee sus propios productos y modos de preparación, en razón de su aislamiento no fue sino mucho más tarde que entró en un proceso de mestizaje con los nativos, debido a la presencia de asentamientos hispánicos encabezados por los curas misioneros.



6 porciones

## PAN CON CHICHARRÓN

### Ingredientes

- 2 kilos de costilla de cerdo
- 4 dientes de ajo
- Sal y pimienta
- Hierbabuena
- Camote cortado en láminas y frito

### Para la salsa criolla

- 2 cebollas cortadas en pluma
- 1 ají verde cortado en juliana
- Culantro
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

### Preparación

En una olla grande y de fondo grueso echar la costilla cortada en trozos grandes. Agregar agua hasta que casi cubra la carne. Añadir los ajos ligeramente chancados, sal, pimienta y hierbabuena. Dejar hervir lentamente hasta que el agua se consuma. A este punto la carne se comenzará a dorar con su propia grasa. El proceso es lento y hay que darle vueltas constantemente para que se dore por todos lados. Si es necesario añadir aceite.

### Salsa criolla

Mezclar todos los ingredientes y aderezarlos bien.

### Armado

Cortar por la mitad un buen pan francés, colocar dos tajadas generosas de chicharrón, un par de láminas de camote frito y abundante salsa criolla. Si se desea se puede untar el pan con mostaza.



Tanto los chicharrones como los tamales forman parte del desayuno dominguero (en Lima, el norte y el sur chicos) desde hace muchísimo tiempo. Existen menciones al respecto que datan de mediados del siglo XVIII y todas se refieren a la “carne de puerco frita en su propia grasa”.

## EL MERCADO: nace la comida de la calle

De acuerdo al cura cronista Bernabé Cobo, hacia 1631 más de la cuarta parte de la plaza mayor estaba ocupada por el mercado y en él se podía encontrar todo lo necesario para el sustento de los habitantes de la ciudad. Rosario Olivas refiere que quienes vendían en ese lugar “eran mujeres mulatas, negras, indias y mestizas”, que se ubicaban debajo de toldos para protegerse del sol. “Las indias solían poner todos sus productos sobre mantas, estereras o petates en el suelo, en tanto que las mulatas y las negras colocaban sus mercancías sobre mesas de madera cubiertas de hojas frescas de plátano”. Al respecto, hay un interesante testimonio de fray Buenaventura de Salinas, que Olivas recoge en su libro. Este cuenta: “Entran también las indias cada día, con tinajones, y ollas grandes de locros [ajijacos] a su usanza de carneros de la tierra, maíz, y ají (...) Traen poleadas y mazamoras, blancas y moradas del color del maíz. Venden otras las frutas y raíces que sembraban en su antigüedad y ahora se sustentan de ellas, yucas, camotes, papas verdes, cocidas y secas (...) frijoles cocidos, tostados, charquis y cecinas aderezadas con pimientos”. Es pues en el mercado y sus alrededores que se comienzan a vender los platos más populares, tal como ahora.



6 porciones

## QUINUA/AVENA Y PAN CON TORTILLA

### Ingredientes

- 1 litro de agua
- 2 manzanas
- 1/2 taza de quinua
- 2 cucharadas de avena
- Azúcar al gusto
- Canela al gusto

### Sándwich de tortilla de huevo:

- 6 panes franceses o ciabatta
- 9 a 10 huevos
- 2 cucharadas de leche
- Sal y pimienta al gusto
- 4 salchichas o hot dogs
- 2 cebollitas chinas finamente picadas
- 1 cucharada de aceite y 1 de mantequilla.

### Preparación

Poner el agua a hervir con las manzanas partidas en cuatro y la canela. Cuando las manzanas estén a punto de deshacerse colar la preparación. Regresar el líquido a la olla, al dar el primer hervor incorporar la quinua (previamente lavada para quitarle el amargor) hasta que reviente. Antes de retirar del fuego añadir la avena, hervir por cinco minutos más y endulzar al gusto.

### Sándwiches de tortilla de huevo

Batir ligeramente los huevos, agregar la leche y salpimentar. Incorporar las salchichas o hot dogs partidos en rodajas y la cebolla china picadita. Batir nuevamente. En una sartén pequeña echar un poquito de aceite y otro de mantequilla. Verter un poco de la preparación de huevos y formar una tortilla. Dorarla por los dos lados. Repetir la operación hasta terminar con toda la mezcla de huevos.

Rellenar los 6 panes con las tortillas y servir.



La quinua o “grano dorado de los incas” como se le suele llamar, tiene muchas proteínas. Además, cada día se inventa una nueva manera de prepararla. Un desayuno con quinua es pura energía para adultos y niños.

## DE COMPRAS EN "EL GATO"

El mercado de la plaza mayor se fundó apenas llegaron los españoles y permaneció allí cerca de 300 años. En aquella época, al mercado limeño le decían "gato" ("de rábanos y coles lleno el gato", escribió Mateo Rosas de Oquendo, poeta satírico que nació alrededor de 1559 en España y que vivió en Perú y México). Ahora bien, de acuerdo a las investigaciones de Sergio Zapata, kccatu o ccatu significa mercado o lugar en aimara. "Con lo cual –afirma Zapata– queda clara la denominación que por entonces recibía el mercado limeño (...) Parece que la deformación de la voz ccatu dio lugar a expresiones como gati o gato, tal como se puede apreciar en algunas de las relaciones de mercados que posteriormente fueron apareciendo". En México se le llama tianguis al mercado ambulatorio que se realiza en un día específico y en diferentes lugares. El tianguis ha dado lugar a lo que nosotros conocemos como mercadillo. Es decir, al mercado que se mueve de un lado a otro de la ciudad.



6 porciones

## SALCHICHA HUACHANA Y HUEVO REVUELTO

### Ingredientes

- 1/2 kilo de salchicha de Huacho
- 6 huevos
- Aceite
- 6 panes

### Preparación

Comprar salchicha de Huacho de buena calidad. Retirar la tela que la cubre y deshacerla.

Calentar el aceite (no mucho) en una sartén y verter la salchicha. Dorar y procurar que no se seque. Mientras tanto, cascar los seis huevos y batirlos ligeramente. Echar los huevos en la sartén y revolverlos con la salchicha. Verificar la sazón y agregar sal y pimienta si fuera necesario.

Servir bien caliente con panes y un buen café negro.

**NOTA:** Si lo desea puede reemplazar la salchicha por relleno siguiendo las mismas instrucciones. También puede preparar el relleno de la siguiente manera: cortarlo en rodajas, espolvorearlo con azúcar granulada y freírlo. En este caso la mejor compañía son los huevos fritos.



De preferencia no le eche sal ni pimienta a la preparación. La salchicha de Huacho siempre está muy bien condimentada y es algo salada. La puede emplear también para hacer papas o rocosos rellenos, combinándola con la carne de res.

Tercer Capítulo

# TENTEMPÍÉ





## EL MERCADO DE LA CONCEPCIÓN (Central)

Según una ficha de inventario turístico publicada por el Ministerio de Comercio Exterior y Turismo (Mincetur), el mercado estuvo ubicado en la plaza mayor, en el portal de Botoneros (actual jirón Huallaga) solo hasta 1800, cuando fue trasladado a la plaza de San Francisco, donde permanecería hasta 1820. En ese año se mudó a la Plaza de la Inquisición; en 1840 se instaló en las inmediaciones del Colegio Dominicó de Santo Tomás, y finalmente, en 1851, el presidente Ramón Castilla dispuso construir el Mercado Central de Lima entre las intersecciones de los jirones Huallaga y Ayacucho, que es donde está ahora. La obra sería culminada durante el gobierno de Echenique. Señala la mencionada ficha: "Su construcción se realizó con una fuerte influencia europea, la que buscaba limpieza, orden y sanidad. Ocupaba una manzana completa, de la cual se retiró al monasterio de La Concepción. En el siglo XIX se realizó la primera remodelación de su diseño original y a principios del siglo XX se le hizo una ampliación. Al promediar la década de 1960 el mercado sufre un incendio y sobre este terreno se levanta el nuevo Mercado Central de Lima tal como lo conocemos en la actualidad".



6 porciones

## CHILCANO DE PESCADO

### Ingredientes

- 1 kilo de cabeza y espinazo de pescado
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla picadita
- 1 tomate partido en cuatro
- 1 trozo de apio picado
- 1 poro picado
- 2 dientes de ajo picados
- 1 trozo de kion
- Sal y pimienta al gusto
- 6 trozos de yuca
- 6 rodajas de choclo tierno
- 1 cucharada de perejil picadito
- 1 cucharada de ají verde picadito
- 1 cucharada de culantro picadito
- 6 filetes de pescado fritos

### Preparación

En una olla verter el aceite y dorar la cabeza y espinazo de pescado. Incorporar la cebolla, el tomate, el apio, el poro, los ajos y el kion. Salpimentar y hervir hasta que las cabezas se deshagan. Colar y pasar a otra olla.

Llevar de nuevo a hervir y agregar los trozos de yuca y las rodajas de choclo. Dejar que se sancochen. Rectificar la sal y la pimienta.

Para servir colocar en cada plato un filete de pescado frito, encima el caldo con un trozo de yuca y una rodaja de choclo por persona. Espolvorear encima con el perejil, el ají verde y el culantro picaditos.



Sergio Zapata asegura que el nombre de Chilcano viene de Chilca, lugar donde los pescadores lo han preparado desde siempre. Para enriquecerlo recomendamos servirlo con un trozo de pescado frito. Es la base, además, para preparar un chupe, solo hay que añadirle más verduras, leche y queso.

## EL "GRAN ESTÓMAGO" DE LA CIUDAD DE LOS REYES

Hacia 1847, el cónsul inglés en Lima, J. McGregor, tal como lo consigna Sergio Zapata, cuenta que el mercado de Lima, ubicado en una plaza abierta (probablemente en las inmediaciones del Colegio Dominicó de Santo Tomás), estaba muy bien provisto: "No hay puestos propiamente y se utilizan esteras en vez de ellos. La carne es desplegada en hileras, y los vegetales amontonados en pilas. La carne es cortada con su fibra y después en pequeños pedazos según el gusto del comprador; las aves de corral se cortan de manera similar. Los puestos de cocina tienen gran demanda y constantemente se prepara en ellos estofados, frituras y ...". Esta cita nos demuestra que, en efecto, el mercado era el laboratorio de nuestra gran cocina popular. No hay que olvidar además que en 1916, el poeta Abraham Valdelomar, llamaría a este centro de abastos "El gran estómago de la Ciudad de los Reyes".



3 porciones

## CHOROS A LA CHALACA

### Ingredientes

- 12 choros bien cerrados
- 1 cebolla mediana finamente picada
- Jugo de limón al gusto
- 1 cucharada de ají verde, sin venas ni semillas, finamente picado
- 1 cucharada de rocoto, sin venas ni semillas, finamente picado
- 1 1/2 cucharada de culantro picado muy fino
- 3/4 taza de choclo sancochado y desgranado
- 1/2 taza de tomate pelado y sin semillas cortado muy fino

### Preparación

Limpiar los choros con una escobilla para retirar la arena y las barbas. Sancocharlos en agua hirviendo hasta que se abran. Dejar enfriar.

Abrir las valvas y despegar los choros. Colocar las 12 valvas en una fuente y un choro sobre cada una de ellas.

Aparte, en un tazón, mezclar el resto de ingredientes. Sazonar bien y verter una cucharadita de esta preparación sobre cada choro. Servir con unas tajadas de limón de adorno.



Escoger choros que estén bien cerrados pues los abiertos suelen estar malogrados. Las conchitas de abanico también son ideales para esta receta. En caso se prepare “conchitas a la chalaca”, eliminarles la parte roja.

## DETALLES DEL MERCADO

Si bien un par de páginas atrás, una ficha turística del Mincetur nos proporciona datos de la ubicación y construcción del Mercado Central de Lima, vale la pena recoger las siempre irónicas palabras de Manuel Atanasio Fuentes publicadas en Lima. Apuntes históricos, descriptivos, estadísticos y de costumbres (1867). Y es que respecto a los mercados él nos dice: “El único que merece este nombre es el construido en 1851, por disposición suprema, en una parte del convento de la Concepción; su costo fue de 244,950 pesos. Concurren diariamente al mercado mil cincuenta vivanderos poco más ó menos. Los víveres y comestibles son en general abundantes y variados; lo único en que se nota poca variedad es en las aves. No se encuentran regularmente sino gallinas y pavos; en menor cantidad, patos y palomas; algunas veces, tórtolas y, en muy raras ocasiones, perdices”. Al referirse a los pescados, Fuentes se queja de que aunque son muchas las variedades “apenas hay tres o cuatro especies que merezcan la preferencia”.



6 porciones

## CHOCLOS CON SALSA HUANCAÍNA

### Ingredientes

- 6 choclos de grano grande
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de anís en grano

### Para la salsa huancaína diferente

- 5 ó 6 ajíes verdes
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande cortada en pluma
- 1 paquete grande de queso crema (150 gramos o más)

### Preparación

Sancochar los choclos con el azúcar y el anís hasta que estén tiernos.

### Salsa huancaína diferente

Retirar las semillas y las venas de los ajíes. Dorar en aceite de oliva con la cebolla hasta que todo esté bien cocido, casi caramelizado. Verter en la licuadora con el queso crema y sazonar.

Servir con los choclos bien calientes.



Es imprescindible sancocharlos con azúcar y algunos granos de anís y mantenerlos en agua hasta su consumo. La versatilidad del choclo acepta cualquier salsa. Aquí sugerimos, además del queso, la huancaína, pero se le puede acompañar con una salsa de rocoto picante y hasta con guacamole.

## CADA VEZ MEJOR

Por las anotaciones que figuran en una guía de Lima publicada por Cisneros y García en 1898, y que Sergio Zapata cita en su Diccionario, podemos percibir que el Mercado Central es cada vez más organizado y mejor provisto. Dicen estos caballeros que “por su gran variedad y abundancia de víveres y comestibles en todo tiempo es uno de los primeros y más baratos mercados del mundo (...) Lo abastecen de vegetales las numerosas huertas y jardines que existen dentro de la misma población (...) Entre los peces se encuentran el ayanque, anguila, bonito, corvina, cazón, chita, cabrilla, lenguado, liza, pampanito, pejerrey, peje blanco, raya, rovalo, sardina, anchoveta, bagre, vieja, congriño, doncella, cojinova, salmonete, chalapo, congrio, murena y multitud de otros. Y aunque la caza no es abundante se hallan venados, vizcachas, perdices, pintadas, cuaresmeros, becacas, varias clases de patillos y algunos más”. ¿Se imaginan? Por cierto, el mercado abría a las cuatro de la madrugada y se cerraba a las cuatro de la tarde. Además del Mercado Central o de La Concepción, en esa época había tres centros de abastos más: el Baratillo, la Recoleta y la Aurora.



12 porciones

## BUTIFARRAS

### Ingredientes

#### Para el jamón del país

- 2 kilos de carne de choncho (pierna)
- 1 cucharada de ajos molidos
- Sal al gusto
- 1 cucharadita de achiote
- 1 cucharadita de comino
- 1 rama de hierbabuena y otra de perejil
- 2 cebollas partidas en cuatro

#### Para la salsa criolla

- 2 cebollas cortadas en pluma
- 1 ají verde cortado en juliana
- Culantro
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

### Preparación

#### Jamón del país

Con un trozo grande de pabito amarrar la carne para darle forma. Enseguida hacer incisiones con el cuchillo en varios lugares e introducir la mezcla de ajos, sal, achiote y comino. Dejar reposar por una hora como mínimo.

En una olla grande colocar la pieza de carne y cubrirla con agua. Hervir con la cebolla en trozos y las hierbas. Se sabrá que está lista cuando al introducir la punta de un cuchillo salga un líquido blanco.

#### Salsa criolla

Mezclar todos los ingredientes y aderezarlos bien.

#### Armado

Cortar por la mitad un buen pan francés, colocar dos tajadas generosas de jamón del país y abundante salsa criolla. Si se desea se puede untar el pan con mostaza.



Muchos cronistas hacen referencia a las butifarras como un contundente bocadillo que se vendía de manera ambulante en la Lima de fines del XIX. Abelardo Gamarra “El Tunante” dice que también se preparaban de carne de gallina. Antiguamente se servían con una salsa criolla que además de cebollas tenía rabanitos.

## DE ORDENANZAS Y PASTELEROS

En las ordenanzas de Lima del 24 de enero de 1594, dadas por el virrey García Hurtado de Mendoza, marqués de Cañete, y consignadas en el libro de Rosario Olivas, se comienza a regular la venta callejera de comidas. Es así por ejemplo que se dispone examinar a los pasteleros antes de permitirles elaborar sus productos o abrir una tienda. Estos y sus ayudantes debían ponerse un mandil blanco de lienzo para trabajar, cernir la harina con cedazos blancos y delgados y no podían vender los pasteles que les habían quedado del día anterior. Además, estaban obligados a emplear manteca de cerdo, “nunca de ballena, de lobo de mar ni de otra grasa, so pena de la privación del oficio a perpetuidad y destierro del reino”. Se les exigía, de otro lado, obtener cuarenta pasteles de cada tres celemines de harina blanca de trigo. Estos pasteles o empanadas de masa hojaldrada debían rellenarse (cada cuarenta) con un real y medio de carne de vaca o carnero bien picada y media onza de azafrán o pimienta. Estaba prohibido, por cierto, emplear carne que oliera mal o vender la carne de carnero como si fuera de vaca.



12-15 porciones

## EMPANADAS DE CARNE

### Ingredientes

#### Para la masa

- 2 tazas de harina
- 1/2 taza de manteca vegetal
- 1/2 taza de margarina sin sal
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- 1 1/4 taza de agua bien helada

#### Para el relleno

- 1 taza de cebolla finamente picada
- 2 cucharadas de aceite
- 1/4 kilo de carne molida o carne picadita
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de ají panca (especial) molido
- 2 cucharadas de aceitunas picadas
- 1 cucharada de pasas picadas
- 2 huevos duros picaditos
- 1 yema de huevo
- 1 cucharada de leche
- Azúcar en polvo

### Preparación

#### Masa

Colocar todos los ingredientes menos el agua en un tazón. Con la ayuda de dos tenedores mezclar todo, desmenuzando la manteca. Usar las manos lo menos posible. Añadir el agua poco a poco hasta formar una masa. Envolverla en un film o plástico y refrigerarla hasta el día siguiente.

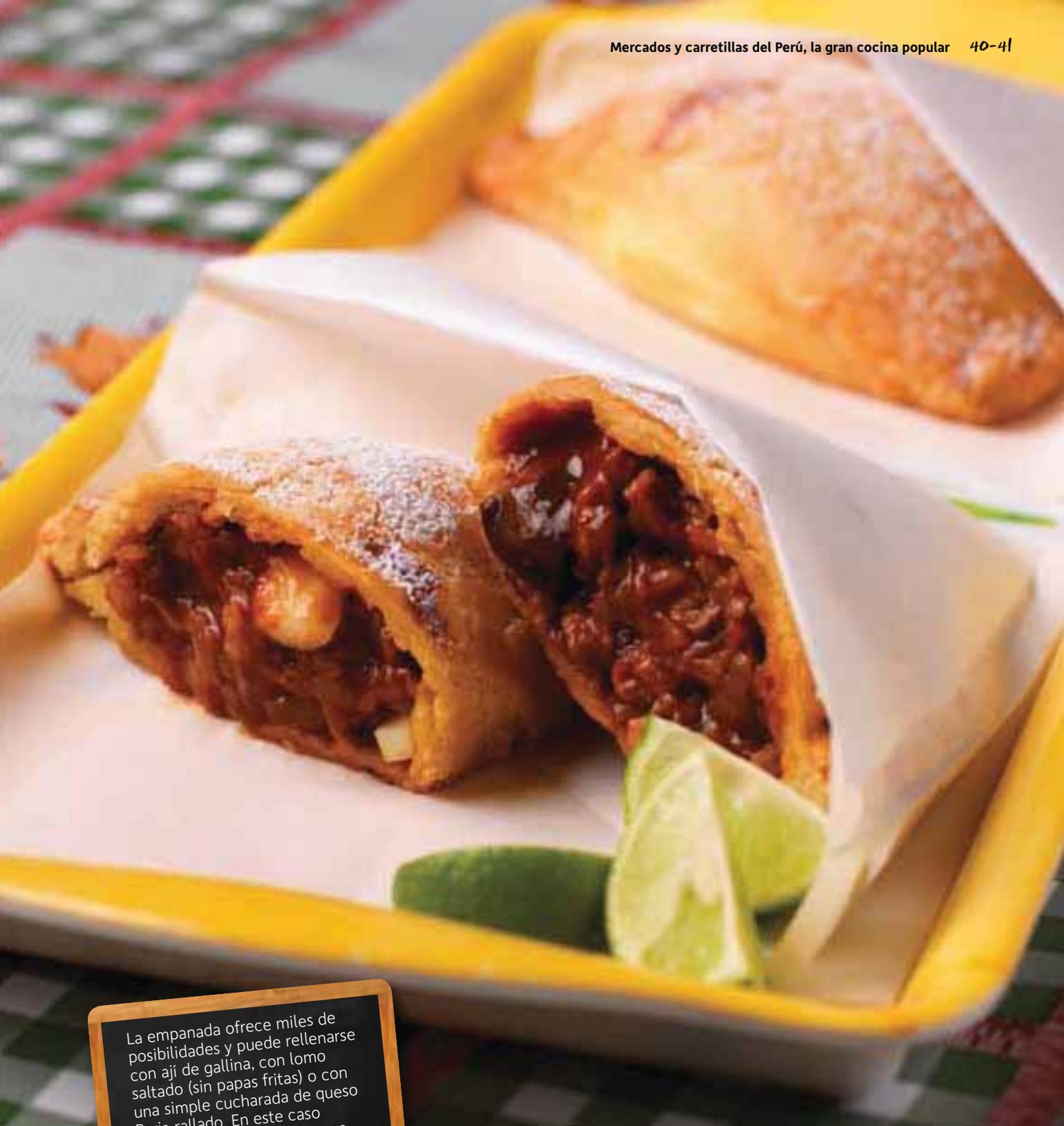
#### Relleno

En una sartén colocar el aceite y dorar la cebolla. Incorporar el ají molido, rehogar unos minutos y añadir la carne. Sazonar.

#### Armado

Retirar la masa de la refrigeradora y estirla. Cortar en discos de 10 centímetros de diámetro (saldrán alrededor de 15 discos), en cuyo centro se colocará una cucharada de relleno, pasas, aceitunas y huevo duro. Cerrar y presionar los bordes. Pincelar las empanadas con la mezcla de yema y leche y colocarlas en una lata enharinada y enmantequillada. Llevar al horno a 400 °F por 25 minutos, hasta que doren.

Antes de servir espolvorearlas con el azúcar en polvo.



La empanada ofrece miles de posibilidades y puede rellenarse con aji de gallina, con lomo saltado (sin papas fritas) o con una simple cucharada de queso Paria rallado. En este caso recomendamos adicionar una hojita de albahaca.

## PULPERÍAS Y TABERNAS

Durante la Colonia, amén de los mercados que ofrecían todo tipo de platillos o de las pastelerías y panaderías, había también una serie de establecimientos donde se vendía comida y víveres. Estos se clasificaban como pulperías, tabernas, bodegones o “casas de gula”, bodegas y chinganas. Según los cronistas, en Lima abrían sus puertas diariamente 250 pulperías y tabernas, 20 “casas de gula” y 70 bodegas. Sergio Zapata, en su Diccionario de gastronomía peruana tradicional, sostiene que las pulperías, de acuerdo a una definición contenida en la real cédula del 27 de mayo de 1631, eran tiendas donde se vendían algunos “mantenimientos” como vino, pan, miel, queso, manteca, aceite, plátanos y otras menudencias. Zapata también consigna la cita del cronista Diego Sánchez Portocarrero (1620), quien dice: “Tiene Lima en todos los cuatro cantones o esquinas que se hacen en las cuatro calles de todas las calles, pulperías, que son tiendas de cosas de comer”. Las pulperías, de acuerdo a una ordenanza de aquellos tiempos, no podían estar abiertas más allá de las nueve de la noche y en cada una se debía colocar, a partir de las siete, “un farol de cristal con luz permanente y pescante largo”. Si bien la pulpería y la taberna eran establecimientos casi iguales, en la segunda era donde originalmente se vendía vino.



5 porciones

## PAN CON PEJERREY

### Ingredientes

- 20 pejerreyes
- 2 huevos
- 3 a 4 cucharadas de harina sin preparar
- Sal y pimienta al gusto

### Para la salsa de rocoto

- 1 rocoto
- 2 tomates
- Aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de cebollita china picadita

### Preparación

Lavar los pejerreyes y retirarles las cabecitas.

Aparte, en un tazón, batir las dos claras a punto de nieve, incorporar las yemas y la harina. Seguir batiendo hasta que la mezcla se espese un poco. Salpimentar.

Calentar abundante aceite en una sartén, pasar los pejerreyes por la mezcla y freír por ambos lados hasta que estén bien dorados.

### Salsa de rocoto

Sancochar el rocoto. Cuando esté bien cocido retirarles las semillas y las venas, y deshacerlo con un tenedor. Colocarlo en un tazón pequeño. Pelar los tomates, retirarles las semillas, picarlos en cuadraditos y mezclarlos con el rocoto. Aparte, en una sartén, verter un poco de aceite de oliva y dorar ligeramente el diente de ajo picado muy finito. Verter esta mezcla sobre el rocoto. Salpimentar e incorporar la cebollita china.

### Armado

Cortar por la mitad un buen pan francés, colocar dos o tres pejerreyes fritos. Acompañar con la salsa de rocoto.



A la hora de freír los pejerreyes, a la mezcla de huevos y harina se le puede agregar una pizca de palillo (cúrcuma) para que adquieran un hermoso color dorado y ese sabor peculiar que tiene la especie.

## CASAS DE GULA

Tal como lo señala Sergio Zapata, citando a fray Buenaventura de Salinas y Córdova, cronista criollo y nieto del conquistador Lope de Salinas, las “casas de gula” (también llamadas “bodegones”) eran los espacios en los “que se dá de comer continuamente lo que piden”. Y por la descripción que hace a continuación, nos podemos dar cuenta de que hacían verdadero honor a su nombre. Escribe fray Buenaventura: “Pues para el regalo de la gente, abunda toda la tierra y la ciudad de gallinas, pollos, pavos, palominos, patos, gansos, perdices, tórtolas, cabritos, conejos, cuyes y carnes de puerco”. Hacia finales del Virreinato es muy probable que las “casas de gula” fueran desapareciendo y cediendo paso a otro interesante establecimiento del que nos ocuparemos más adelante: la picantería.



10-12 porciones

## TAMALES

### Ingredientes

- 1/2 kilo de maíz blanco pelado
- 1/2 kilo de chuleta de cerdo sin hueso
- 50 gramos de ají panca (especial) molido
- 2 cucharadas de vinagre
- Sal, pimienta y comino al gusto
- 1 cucharada de manteca vegetal
- 100 gramos de maní tostado y molido
- 50 gramos de ajonjolí tostado
- 1 1/2 taza de manteca vegetal
- 5 yemas
- 1 copa de pisco
- Aceitunas negras (una por tamal)
- 3 huevos duros
- 2 ajíes mirasol soasados
- 1 paquete de hojas de plátano
- 1 paquete de totora para amarrar
- Corontas de maíz

### Preparación

Remojar el maíz de un día para otro, colar y escurrir bien. Retirar las puntitas y molerlo. Reservar. Aparte, en un tazón mezclar la carne de chanco previamente cortada en trozos pequeños y adobarla con el ají panca molido, el vinagre, la sal, la pimienta y el comino. Dorarla en la cucharada de manteca. Incorporar el jugo de la maceración junto con un poco de agua y dejar hervir hasta que la carne esté tierna.

Colar el caldo de la carne y verter el líquido sobre el maíz molido, agregar la manteca, el maní y el ajonjolí. Comenzar a amasar y añadir las cinco yemas. Incorporar el pisco y sobar mucho la masa para que quede firme.

Soasar las hojas de plátano, quitarles las nervaduras y armar los tamales: colocar un poco de masa sobre la hoja de plátano, hacer un hoyito y poner un trozo de carne, una aceituna, un pedazo de huevo duro y una tajada de ají mirasol previamente soasado. Envolver y amarrar con las tiras de totora.

Acomodar las corontas en una olla grande vacía, poner encima algunas hojas de plátano, agua que llegue al borde de las hojas y luego, con cuidado, ordenar encima los tamales, cubrir con más hojas de plátano y dejar hervir lentamente alrededor de cuatro horas.



La palabra tamal es un americanismo que proviene de la voz azteca *tamálli* y es una preparación ancestral a la que muy pronto se le añadió ingredientes europeos como las carnes de cerdo o de gallina.

## BODEGAS Y CHINGANAS

De hecho las bodegas eran una suerte de pulperías. En estas y de acuerdo al cura Buenaventura se vendía “vino, maíz, trigo, tocinos, manteca, miel, azeyte, arroz, lentejas, pallares, frixoles, tollos, quesos, aniz (...)”. Sin embargo, Zapata concluye que por los resultados de un incendio ocurrido en una bodega en 1865 “el vino era el producto que la distinguía”. En el siniestro, además de trescientos quintales de sebo, se quemaron “más de doscientas botijas de vino”. Mientras tanto las chinganas (del vocablo quechua chinkana, que significa escondrijo) eran negocios donde se vendían algunos comestibles y mucho aguardiente; por lo tanto, acierta Ricardo Palma cuando sostiene que se trataba en realidad de “pulperías de poca importancia”. Algunos cronistas de la Colonia refieren que en estos lugares, además de beberse como en las tabernas, se “comía como en el figón” (local de poca categoría que existía en España desde la Edad Media, donde se servía de comer).



2-4 porciones

## ENSALADA DE PATITAS DE CHANCHO

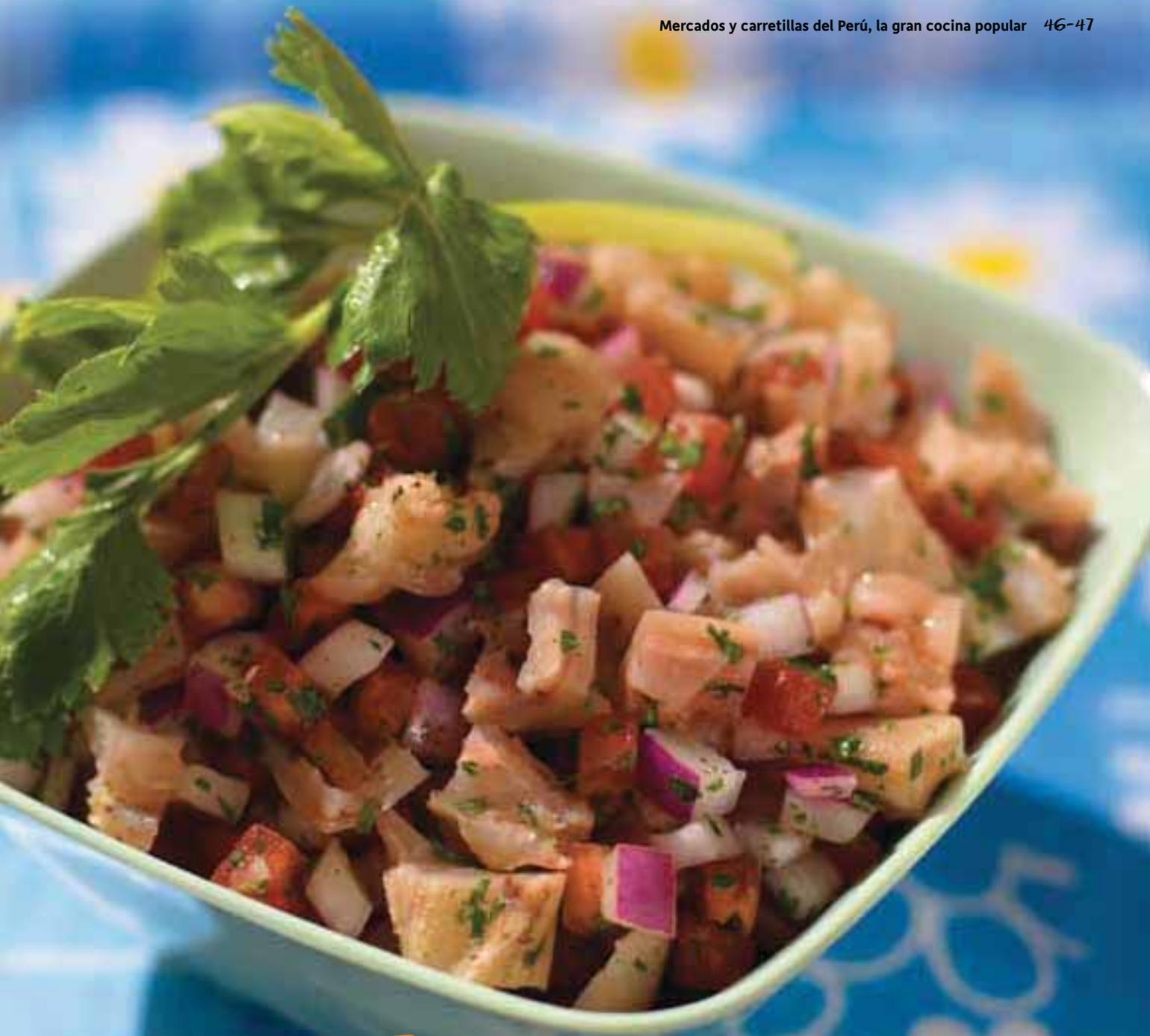
### Ingredientes

- 4 patitas de chancho
- 1 cebolla grande cortada en cuadraditos
- 2 tomates sin cáscara y sin semillas cortados en cuadraditos
- 1 cucharada de perejil picadito
- 1/2 cucharada de orégano fresco
- Aceite de oliva
- Vinagre blanco
- 1 limón
- Sal y pimienta al gusto
- 1 trozo de apio
- 1 trozo de poro

### Preparación

Sancochar las patitas en agua con sal, un trozo de apio y un trozo de poro hasta que estén bien tiernas. Dejar enfriar.

En una ensaladera colocar las patitas trozadas con todo y huesos. Incorporar la cebolla bien lavada, el tomate, el perejil y el orégano. Hacer una vinagreta con el aceite, el vinagre blanco al gusto, el jugo de limón, sal y pimienta. Esta ensalada debe prepararse una hora antes de servir para que los sabores se integren bien.



Recomendamos sancochar las patitas de choncho en una olla de presión para que queden realmente tiernas. También, añadir hierbabuena picadita a la ensalada pues, según las abuelas, esta contribuye a una buena digestión.

## LA PICANTERÍA

Si bien la cocina popular nace en los mercados y se trasladada también a fondas, pulperías y casas de gula, hay otro espacio muy importante donde asimismo se cuece popularidad: la picantería. De acuerdo a Alonso Ruiz Rosas, autor del libro *La gran cocina mestiza de Arequipa*, la picantería nace alrededor de la preparación de una bebida ancestral, la chicha de jora. “En el principio –dice Ruiz Rosas– fueron las chicherías”, y añade que tuvieron su partida de nacimiento en unas ordenanzas que promulgó el virrey Toledo durante una visita que hizo a Arequipa el 6 de noviembre de 1575. “La normativa es precisa y de ella provienen sin duda las chicherías de Arequipa y de todos los pueblos y ciudades del por entonces muy extendido Virreinato del Perú (...)”. La norma toledana abre las puertas a las picanterías al afirmar que “el principal daño [de la chicha] es beberla en ayunas, de allí que proponga también armar allí todos los hornos que para todo el pueblo sea menester”. Las primeras chicherías y picanterías abrieron sus puertas en las rancherías o pueblos de indios que rodeaban las ciudades.



6-8 porciones

## PAPA RELLENA

### Ingredientes

- 1/2 kilo de papa negra
- 1/2 kilo de papa amarilla
- 1 clara de huevo
- 1 cucharada de chuño
- 300 gramos de carne de bistec o carne molida
- 1 cebolla roja picada en cuadraditos
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de ají panca (especial) molido
- 1/2 cucharada de ají verde molido
- Sal, pimienta y comino al gusto
- 1/2 taza de caldo de carne
- Perejil picadito
- 50 gramos de pasas
- 100 gramos de aceitunas
- 2 huevos duros

### Para freír

- 1 clara de huevo
- Harina

### Preparación

Sancochar las papas en abundante agua con sal. Ojo que las papas amarillas se cuecen más rápido. Pelar y pasar por el prensapapas. Salpimentar y mezclar el puré con la clara y el chuño. Reservar.

Aparte, picar la carne de bistec en cuadraditos pequeños. Calentar aceite en una sartén y saltear la carne, añadir la cebolla y los ajos picaditos y dorar bien. Incorporar los ajíes y condimentar con la sal, la pimienta y el comino al gusto. Echar el caldo y dejar que se consuma. Agregar el perejil picado, las pasas y las aceitunas.

Para armar las papas, colocar un poco de masa en la mano, hacerle un hoyito y echar ahí el relleno. Acomodar un pedacito de huevo duro y tapar con más masa de papa. Darle la forma deseada.

Calentar abundante aceite en una sartén. Pasar la papa por la clara, teniendo cuidado de que no se impregne mucho y luego por la harina. Freír con cuidado.

Servir con salsa criolla y la salsa de ají de su preferencia.



Las cocineras moras que llegaron con los conquistadores trajeron consigo el “arte de rellenar” con picadillo de carne muchos vegetales y como en este caso, inspiraron a alguna creativa cocinera a rellenar la papa convertida en puré. La carne de res se puede reemplazar por la de pollo y hasta por camarones.

## EL LUGAR DE TODOS

Es innegable que las picanterías, especialmente las arequipeñas, tuvieron su apogeo entre mediados del siglo XIX y mediados del XX. “En sus tiempos de gloria —señala Ruiz Rosas— solo las damas encopetadas no pisaban tan insignes templos del buen comer local, aunque era frecuente que mandaran comprar con el servicio doméstico los contundentes preparados para apreciarlos en casa. El resto de la sociedad [arequipeña], de señorones a peones pasando por chacareros, letrados, comerciantes, profesionales, empleados, artesanos, amas de casa, proletarios y por supuesto artistas y bohemios adjuntos, las frecuentaban y frecuentan, junto a una clientela que incluye ahora un creciente número de nuevos migrantes, visitantes y turistas interesados en apreciar sus valores”. Las picanterías fueron, pues, lugares emblemáticos (aún hasta hoy, como bien dice Ruiz Rosas), y de hecho verdaderos laboratorios de la cocina popular y no solo en Arequipa por cierto, sino en todas las ciudades donde esta tradición sigue vigente.



6 porciones

## PAPITAS CON HUEVO DURO Y AJÍ

### Ingredientes

- 6 papas negras
- 6 papas amarillas
- 6 huevos
- Sal

### Para la salsa de ají mirasol

- 4 ajíes mirasol
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cebollitas chinas picaditas

### Para la salsa de rocoto

- 1 rocoto grande de color verde
- 2 ó 4 dientes de ajo
- 1 ramita de huacatay
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación

Sancochar las papas en agua con sal. Sancochar los huevos. Pelar las papas y los huevos. Servir dos papas y un huevo por persona con la salsa de ají y la de rocoto.

#### Salsa de ají

Remojar por media hora los 4 ajíes mirasol sin semillas ni venas. Secar con un papel toalla. Calentar el aceite de oliva en una sartén y dorar los ajíes, la cebolla y los ajos hasta que la cebolla esté lacia. Licuar con el mismo aceite y salpimentar. Verter en un tazoncito y mezclar con la cebollita china.

#### Salsa de rocoto

Sancochar el rocoto, sacarle las venas y las semillas. Deshacerlo con el tenedor y colocarlo en un tazoncito. Aparte asar los ajos con cáscara directamente en el fuego de la hornilla. Hacer lo mismo con el huacatay. Pelar los ajos, deshacerlos con el tenedor y juntarlos con el rocoto. Deshacer el huacatay quemadito y también mezclarlo con el rocoto. Salpimentar y rociar con bastante aceite de oliva.



Este sencillo tentempié es delicioso y nutritivo. Se puede servir con diversas salsas y convertirse en una buena entrada. Esta podría enriquecerse con habas tiernas sancochadas con cáscara, un diente de ajo y una rama de hierbabuena.

## ESE GRAN PLATO LLAMADO CEBICHE

La gran confirmación de que los antiguos peruanos consumían pescado crudo se encuentra en un texto del mexicano Gutiérrez de Santa Clara que rescata el investigador Sergio Zapata. Se trata de sus crónicas Las guerras civiles del Perú (1544-1548), en las que afirma que “los indios desta costa pescan y todo el pescado que toman en el río, o en la mar, se lo comen crudo (...)”. Sin embargo y según el propio Zapata, la primera vez que se menciona el nombre de “cebiche” es en una canción de José Bernardo Alcedo y José de la Torre Ugarte que salió a la luz en 1820: “La chicha”. Asimismo, le corresponderá a Manuel Atanasio Fuentes publicar la primera receta de este potaje en su libro Lima. Apuntes históricos, descriptivos, estadísticos y de costumbres (1867). En ese texto, el famoso “Murciélago” escribe: “Consiste en pedazos menudos de pescado ó en camarones que se echan en zumo de naranjas ágrías, con mucho agi y sal; se conservan así por algunas horas hasta que el pescado se impregna de agi y casi se cocina por acción cáustica de este y del agrío de la naranja”. Por cierto, Fuentes también explica respecto a los picantes, que estos “se preparan con todo tipo de carnes pero el picante más picante y el que más lágrimas arranca (después de los celos) es el seviche”.



4 porciones

## CEBICHE

### Ingredientes

- 1 kilo de pescado blanco muy fresco
- 8 a 10 limones
- 2 dientes de ajo picados muy fino
- 1 cucharadita de kion picado muy fino
- 4 ajíes limo picaditos
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de culantro picadito
- 4 cubitos de hielo
- 2 cebollas rojas cortadas en pluma
- 3 camotes amarillos
- 2 choclos desgranados
- Lechuga, rodajas de rocoto y yuyo para decorar

### Preparación

Cortar el pescado en cubos y colocar en una fuente. Añadir los ajos picaditos, la sal, la pimienta, el kión y el ají limo. Mezclar con las manos. Incorporar el jugo de los limones recién exprimidos y los cubos de hielo que al derretirse disminuirán la acidez.

Sancochar los camotes y los choclos (en agua con azúcar y granos de anís). Cortar la cebolla a la pluma.

Servir el pescado inmediatamente sobre hojas de lechuga. Espolvorear con el culantro picadito. Acomodar la cebolla encima, junto con el yuyo y una rodaja de rocoto. Acompañar con mitades de camote y choclo desgranado.



Lo más importante a la hora de preparar un cebiche es que el pescado esté muy fresco. Al añadirle unos cubitos de hielo para bajar la acidez del limón, también estamos enfriando la preparación y dándole un toque especial.

## ¿CEBICHE O SEVICHE?

Hay muchas teorías sobre el origen de la palabra cebiche y más de una manera de escribirla. El doctor Fernando Cabieses, estudioso de la alimentación en el antiguo Perú, dice que cebiche podría derivar del vocablo quechua sipich, que significa “macerado en frío”; la lingüista Martha Hildebrandt asegura más bien que vendría de “cebo”, por el que se emplea para pescar, y el historiador Juan José Vega opina que cebiche procede del árabe sivich, que quiere decir “cocido en ácido”. Lo más probable es que provenga de “cebo” y por eso lo más correcto es escribir la palabra con “c” y “b”. Lo cierto en todo caso es que el cebiche en su forma más rudimentaria se consumió desde la época prehispánica y, mucho tiempo después, se maceró con limón y cebolla, productos que trajeron los españoles. Y como bien sostiene Rodolfo Hinojosa, apenas iniciada la República aparece este plato en la capital. “Ahora se conjetura—escribe el poeta gastronómico— que cebiche y tiradito eran platos étnicos de algunos pueblos de la costa norte que bajaron a Lima con todo el movimiento que trajo la independencia, en la primera mitad del siglo XIX, y se difundieron en chicherías y pulperías”. El cebiche nace pues como comida de pescadores, se apodera luego de mercados y carretillas para finalmente entrar a los comedores elegantes.



4 porciones

## CEBICHE DE CONCHAS NEGRAS

### Ingredientes

- 3 docenas de conchas negras
- 8 a 10 limones
- 2 cebollas rojas medianas cortadas en cuadraditos
- 4 ajíes limo picaditos
- Sal y pimienta al gusto
- 4 camotes sancochados cortados en rodajas
- 2 choclos sancochados y desgranados
- Canchita

### Preparación

Lavar una y otra vez las conchas negras hasta que el agua quede completamente limpia. Abrir las conchas con cuidado y echarlas en un tazón con todo su jugo. Agregar la cebolla picadita y los ajíes. Salpimentar y echar el jugo de los limones recién exprimidos. Rectificar el sabor.

Servir con el camote, los choclos y la canchita.



Al comprar las conchas negras hay que desechar las que estén medio abiertas. También hay que respetar la veda de estos sabrosos moluscos y consumirlos solo cuando su venta esté autorizada.

## EL MAÍZ EN LAS MESAS POPULARES

¿Habr  algo más delicioso y simple que el choclo con queso, más reconfortante que la humita o más placentero que el tamal? Todas estas preparaciones tienen al maíz como insumo básico. Alimento en torno del cual crecieron civilizaciones tan espléndidas como la maya, la azteca y las que conformaron el antiguo Perú; protagonista de esos manjares que nos han acompañado toda la vida. Lo más sorprendente es que hasta hoy lo comemos tal y como lo hacían nuestros antepasados. Veamos si no lo que señala el doctor Fernando Cabieses en su libro Cien siglos de pan: "Había –escribe él– muchas formas de consumir el maíz en el Perú prehispánico: cocido en agua le llamaban muti que ahora se traduce a mote; tostado le llamaban camcha, que ahora se dice cancha; a medio cocer en agua y secado después al sol le llamaban chochoca, igual que hoy. Se preparaba con la harina unos panecillos o tortillas llamados tanta; el maíz molido y cocido en envolturas diversas, como tamales, se llamaba huminta (...)". A todo esto tendríamos que añadir el empleo del maíz en la fabricación de la chicha, de cuyos detalles también hablaremos en este libro.



10-12 porciones

## HUMITAS VERDES

### Ingredientes

- 12 choclos no muy tiernos
- 1 atado de culantro
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1/2 taza de leche evaporada
- 250 gramos de manteca vegetal
- Aj  mirasol molido al gusto
- Sal y pimienta
- 12 tajadas de queso fresco
- 12 tajadas delgadas de ají verde
- Pancas de choclo

### Preparación

Rallar los choclos (guardar las corontas) y mezclarlos con la leche. Moler el culantro (debe quedar aproximadamente 1 taza) y unir con el choclo rallado. Poner en una sartén un poco de manteca y freir la cebolla, el ajo hasta que están bien cocidos. Salpimentar. Incorporar la mezcla del choclo con la leche y el culantro y cocinar. Añadir el resto de la manteca. Dejar reposar la masa una media hora.

Pasar las pancas por agua caliente para que se suavicen. Extender una de ellas sobre la mesa de trabajo y poner una buena cucharada de la masa de choclo, encima una tajada de queso y una tajada de aj , cubrir con otra cucharada de masa. Tapar con otra panca colocándola en distinto sentido de la que sirvió de base. Envolver y atar con un pabito.

Colocar en el fondo de una olla grande las corontas del choclo, taparlas con pancas. Cubrir con agua solo hasta las pancas y acomodar encima las humitas en sentido vertical. Poner más pancas, tapar la olla y dejar hervir por 30 minutos aproximadamente.

Servir con salsa criolla.



Las humitas también son ancestrales y las “verdes” son típicas del norte del país. Inclusive pueden carecer de relleno y servirle de compañía a un buen seco de cabrito. Sin culantro y con un poco de granos de anís, anidado (o pisco) y azúcar en su preparación de transforman en “humitas dulces”.

Cuarto Capítulo

# PLATOS FUERTES





## VENDER CANTANDO

Los pregoneros aparecen durante el Virreinato y, bajo otro nombre y otros estilos, no descansan hasta nuestros días, por una sola razón: la comida era tan importante en aquellos tiempos como lo es hoy. Hinostroza, por ejemplo, imagina una deliciosa estampa de la “amodorrada sociedad limeña” de fines del siglo XVIII y escribe: “Se vivía al ritmo de los pregones que marcaban el paso de las horas y anunciaban la aparición de algún proveedor de alimentos que llegaba hasta las puertas mismas de las casas, montado en su burrito o a pie nomás señor, suerte de delivery colonial, cuyos ecos aún subsisten en algunos distritos tradicionales”. Y es que claro, según las crónicas de época desfilaban todo el día, desde la lechera a las seis de la mañana hasta el vendedor de revolución caliente bien entrada la noche, pasando por la tisanera, la tamalera, el frutero, la humitera, la picaronera, etc., cada uno con su pregón. Y sigue Hinostroza: “(...) la perezosa Lima de las largas siestas después de la contundente carapulcra, con su tocino más y su maní, la sensual Lima dulcera de los interminables lonches con manjar blanco y ponderaciones, la coqueta Lima de los lucidos saraos con ponche, anticuchos y empanada”.



4 porciones

## CAU CAU

### Ingredientes

- 1/2 kilo de mondongo precocido bien limpio y cortado en cuadraditos
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cebolla picada en cuadraditos
- 2 dientes de ajo picaditos
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 1 cucharada de ají mirasol molido
- 1 cucharadita de palillo
- 3/4 taza de vino blanco
- 2 tazas de caldo de carne o de verduras
- 1 ramito de hierbabuena
- 3/4 kilo de papa negra
- 1 ají verde
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de hierbabuena picada
- 1 cucharada de perejil picado
- 1/4 kilo de alverjita
- 1/4 kilo de zanahoria

### Preparación

En una olla de fondo grueso calentar el aceite y dorar la cebolla y el ajo. Añadir los dos ajíes molidos y el palillo. Rehogar unos cinco minutos. Echar el vino blanco y dejar que se evapore. Incorporar el mondongo al que previamente se le habrán echado unas gotitas de limón. Añadir el caldo, alverjitas, zanahorias y el ramito de hierbabuena. Bajar el fuego y cocinar lentamente, hasta que el mondongo esté suave.

Agregar las papas peladas y picadas en cuadraditos y el ají verde cortado en juliana (sin semillas y sin venas) Salpimentar. Cuando las papas estén listas apagar el fuego y echar la hierbabuena y el perejil picaditos. Servir bien caliente y acompañar con arroz blanco.



La preparación del cau cau no ha variado desde mediados del siglo XIX de acuerdo a recetas de esa época. En el lenguaje popular es una palabra que puede significar: “sustento, alimento o comida”. Lo maravilloso de este plato es que el mondongo se puede reemplazar con mariscos, por ejemplo.

## SABOR, COLOR Y RITMO

En su libro *La cocina en el Virreinato del Perú*, al referirse a los afroperuanos, Rosario Olivas sostiene que más que el aporte de nuevas técnicas, que sí trajeron otros grupos de inmigrantes –como los italianos o chinos que llegaron al país, a mediados del siglo XIX–, la comunidad negra contribuyó a la cocina criolla costeña dándole “sabor, color y ritmo”. Por cierto, Olivas recoge estos calificativos de boca del periodista y gastrónomo Bernardo Roca Rey. Lo que sí es indudable, según la investigadora, es que “muchos negros ganaron prestigio de excelentes cocineros, y ejercieron este exquisito arte en las residencias de los señores o en la venta ambulante”. Como se sabe, los primeros esclavos que llegaron a estas tierras fueron traídos por Pizarro y muy pronto destacaron en la preparación de la comida criolla. Sin embargo, todos los estudiosos de nuestra gastronomía coinciden en aclarar que los afrodescendientes no son autores de una gran cantidad de platos criollos, como se cree, ni son ellos los que nos enseñaron a comer los interiores (vísceras), como también se piensa. Más adelante veremos por qué.



4 porciones

## MONDONGUITO A LA ITALIANA

### Ingredientes

- 1/2 kilo de mondongo precocido cortado en tiras de tres centímetros
- Un chorrito de leche
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 3/4 taza de vino blanco
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de azúcar
- Sal y pimienta
- 3/4 kilo de papa negra
- 1 zanahoria sancochada y cortada en juliana
- 1/2 taza de arvejas sancochadas
- Aceite
- Queso parmesano rallado al gusto
- Perejil picadito

### Preparación

En una olla grande sancochar el mondongo con agua, un chorrito de leche y un poquito de sal. Debe quedar muy tierno.

Aparte, en otra olla, calentar aceite y dorar la cebolla y el ajo picaditos. Incorporar el tomate picadito sin cáscara ni semillas y la pasta de tomate. Salpimentar y rehogar. Añadir el laurel, el azúcar y el vino blanco. Dejar que se evapore y echar el mondongo. Mezclar bien.

Pelar y cortar las papas en bastones. Freír.

Verter la zanahoria y las arvejas a la preparación y antes de servir mezclar todo con las papas fritas. Espolvorear con el queso parmesano y el perejil picadito. Acompañar con arroz blanco.



Este plato llegó con la gran migración italiana que arribó al Perú entre 1840 y 1880, motivada por el auge del guano, e inmediatamente se hizo mestizo pues a nosotros nos tocó añadirle las papas fritas. Actualmente es un plato que, desafortunadamente, apenas se prepara.

## LOS SECRETOS DEL TACU TACU

Si bien la dificultad de cocinar el frejol en los Andes, por la altura, limita de alguna manera su consumo a las ciudades de la costa, el tacu tacu (revuelto de arroz y frejoles del día anterior), plato criollo por excelencia, no es de origen negro. Al menos eso es lo que dicen Sergio Zapata y Rodolfo Hinostraza. El primero señala que basándose en la documentación existente, se inclina a creer que tacu tacu es un peruanismo de origen quechua (viene de tacuni que significa "mezclar una cosa con otra") y en lo gastronómico se debe "a la evolución mestiza del plato con la influencia de la herencia culinaria española". Hinostraza por su parte afirma que como desde un principio "los negros se identificaron con los frejoles o los frejoles con los negros, en el imaginario del pueblo los negros son virtuosos cocineros de frejoles, y solo a ellos se les pudo ocurrir el tacu tacu". Esto no quiere decir sin embargo, que no se les reconozca la autoría del arroz zambito, el frejol colado y el camotillo. Sobre las vísceras el poeta escribe: "la costumbre de comerlas no era privativa de los negros sino de todos los pobres de la Colonia".



4 porciones

## TACU TACU

### Ingredientes

- 1/2 kilo de frejoles canarios o bayos preparados el día anterior
- 1/2 kilo de arroz preparado el día anterior
- Un chorrito de leche evaporada
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla picada finamente
- 2 dientes de ajo picados finamente
- 1/2 cucharadita de comino
- Sal y pimienta al gusto
- 4 bistecs apanados
- 4 huevos fritos
- 4 plátanos fritos

### Preparación

Mezclar bien los frejoles con el arroz. Ambos deben prepararse el día anterior con los aderezos acostumbrados. Incorporar a la mezcla un chorrito de leche evaporada. Unir bien.

Calentar una sartén grande con el aceite y dorar la cebolla y el ajo. Condimentar y verter la mezcla de frejoles. Esparcir bien la preparación en toda la sartén y comenzarla a mover de afuera hacia adentro para que el tacu tacu se vaya formando. Hay que dorarlo por ambos lados.

Servir al gusto con un bistec bien chancado, casi hasta que quede transparente, y apanado (sábana), un huevo y un plátano por persona.



Según el investigador Sergio Zapata la palabra tacu tacu vendría del quechua *tacumi* que quiere decir "mezcla" o "todo revuelto". Durante el Virreinato, los frejoles fueron alimento de los esclavos y ellos, al prepararlos, les transmitieron toda su sazón.

## EL FAMOSO ADEREZO

La dieta de los antiguos peruanos era sencilla y sana. No conocieron el aceite, por lo tanto jamás frieron sus alimentos y sus únicos condimentos fueron el ají, la sal y algunas hierbas. Fue a raíz de la llegada de los españoles y durante el proceso de mestizaje que nació el famoso aderezo base de absolutamente todos los platos de nuestra cocina y que consiste en una mezcla de cebollas, ajos y ají, en unos casos verde, en otros mirasol y en la mayoría panca (también llamado especial), rehogada en aceite. De hecho es una adaptación del sofrito español, que lleva los mismos ingredientes pero, en lugar de ají, tomates y pimientos. Y así como cada región de nuestro país huele a una hierba diferente: a culantro en el norte, a huacatay en el sur y a paico y muña en el centro, en cada región hay también un ají para cada aderezo: verde y mirasol en el norte y en la costa, y panca en el sur.



4 porciones

## CHANFAINITA

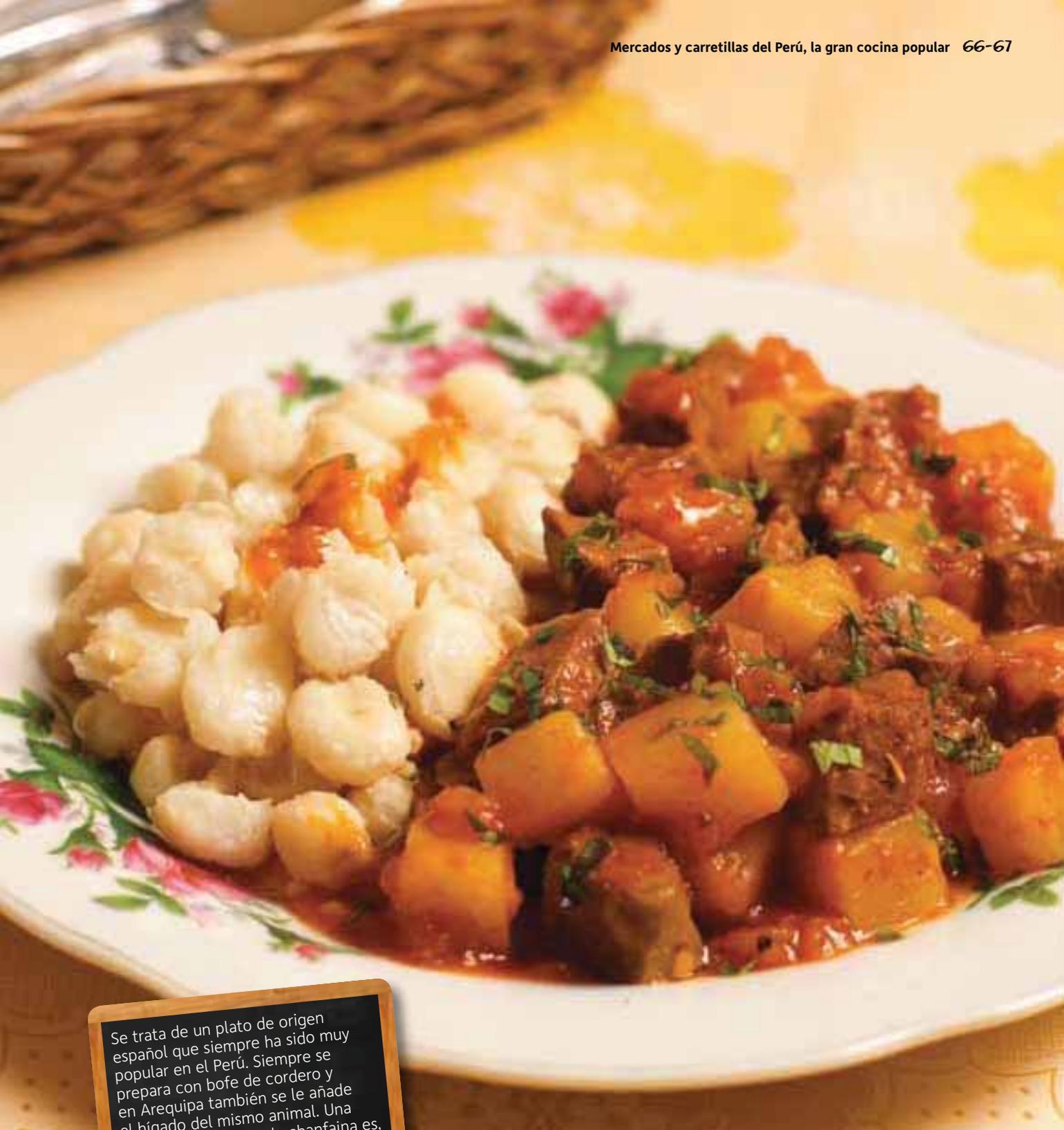
### Ingredientes

- 1/2 kilo de bofe de res
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de ají panca (especial) molido
- 1 cucharada de ají mirasol molido
- 4 papas negras peladas y picadas en cuadraditos
- 1 ramito + 2 cucharadas de hierbabuena picadita
- 2-3 tazas de caldo de res
- Aceite
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 cucharadita de comino
- Mote

### Preparación

Sancochar el bofe con agua, un trozo de apio y un trozo de poro. Cuando esté listo, colar el agua y desecharla. Picar el bofe en cuadraditos.

Aparte, en una olla, verter el aceite y dorar la cebolla y los ajos. Incorporar los ajíes y rehogar por cinco minutos. Echar el bofe y sazonar con sal, pimienta y comino. A este punto agregar las papas, el ramito de hierbabuena y el caldo de res. Dejar hervir hasta que las papas estén listas. Servir caliente con harto jugo y con mote sancochado. Espolvorear con la hierbabuena picadita.



Se trata de un plato de origen español que siempre ha sido muy popular en el Perú. Siempre se prepara con bofe de cordero y en Arequipa también se le añade el hígado del mismo animal. Una buena compañía por la chanfaina es, amén del mote, la yuca sancochada.

## ¿DE DÓNDE VIENE EL ANTICUCHO?

De acuerdo a la historiadora María Rostworowski, en su ponencia titulada “La cocina prehispánica”, recopilada en el libro Seminario de historia de la cocina peruana, fueron las mujeres moras que llegaron con Pizarro “las que causaron mayor impacto en la cocina andina y jugaron un rol muy importante en esos tiempos (...)”. Rostworowski dice también que “cambios notables en las recetas moras y otras transformadas por las moras en el Perú fueron los pinchos morunos como se les dice en España; es decir, los trozos de carne de corazón de buey ensartados en palito y puestos a dorar a la parrilla. Al hacerlos más grandes, acompañados de abundante ají, tomaron el nombre de anticucho”. No piensa lo mismo el investigador Sergio Zapata, quien dice que los anticuchos “son una creación peruana”, que el nombre es de reciente factura (siglo XIX) y que al parecer en un principio se les conoció como “bistec de palito”. Lo cierto es que este plato se cita en diversos documentos recién a partir de 1842.



8-10 porciones

## ANTICUCHOS

### Ingredientes

- 1 kilo de corazón de res bien limpio, libre de toda grasa y cortado en tajadas diagonales gruesas de aproximadamente tres centímetros
- 3 dientes de ajo molidos
- 1/4 taza de ají panca (especial) molido
- 2 cucharadas de ají verde molido
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de comino
- 1 taza de vinagre tinto
- 1 taza de aceite vegetal
- 1/2 paquete de palitos de carrizo para ensartar los trozos de corazón
- Pancas de choclo para servir
- Papas sancochadas

### Preparación

En un tazón grande mezclar los ajos, los ajíes, la sal, la pimienta, el comino y el vinagre. Incorporar los trozos de corazón y dejar macerando por tres horas.

Calentar la parrilla o una plancha a fuego muy alto. Ensartar tres trozos de corazón en cada palito de carrizo, pincelarlos con aceite y con el jugo del adobo, y llevar a las brasas. Bañar con el adobo de tanto en tanto. Voltarlos y una vez cocidos retirar y servir. Acompañar con un pedazo de papa caliente y con una buena salsa de ají.



En Marruecos se preparan una suerte de anticuchos con el hígado y el corazón de ternera o cordero; se les llama pinchos y se comen sobre todo en el "Aïd", fiesta que rememora la prueba por la que pasó el profeta Abraham cuando Dios le pidió que sacrificara a su único hijo, Isaac. Su consumo en el norte de África refrenda la teoría de la historiadora María Rostworowski: que son de origen moro.

## EL ARTE DE VENDER EN LA CALLE

El sabor de la comida callejera es incomparable y el servicio único. En ningún otro lugar está el comensal tan cerca del cocinero y en constante contacto visual con él, amén de convertirse en su casero. Y los caseros, como se sabe gozan del privilegio de la “yapa” (esta palabra de origen quechua se usa en el mismo sentido en toda América, especialmente en América Central); es decir, de una porción mayor. Además, con el tiempo, las carretillas han ido evolucionando de tal manera que parecen verdaderas cocinas ambulantes y en muchos casos la vajilla de loza aporcelanada, tan típica en ese tipo de venta, ha sido reemplazada por vajilla de cerámica o por higiénicos platos descartables. Grímanesa Vargas, por ejemplo, la famosa anticuchera que se ubica en la calle Enrique Palacios, en Miraflores, tiene página web y no piensa moverse de su sitio; mientras que la tía Pochita, de la calle Ignacio Merino, en Lince, vende más de 40 corazones al día. Por su parte, Magaly Silva, también célebre por haberle dado un vuelo gourmet a los tamales, vende en un solo fin de semana, en una esquina del Rímac, alrededor de mil unidades y hasta dicta clases de cocina en diversos institutos. La calle, sin duda, tiene sabor.



6-8 porciones

## ESPAGUETIS VERDES Y PAPA A LA HUANCAÍNA

### Ingredientes

- 1 kilo de espaguetis
- 6 papas negras
- Queso parmesano rallado al gusto

### Salsa verde

- 300 gramos de albahaca
- 1/2 kilo de espinacas
- 2/3 taza de leche evaporada
- 1/2 taza de nueces o pecanas
- 1/3 taza de aceite de oliva
- 350 gramos de queso fresco

### Salsa a la huancaína

- 8 ajíes verdes
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Aceite al gusto
- 1/2 taza de leche evaporada
- 300 gramos de queso fresco
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación

Sancochar los fideos y las papas y reservar.

#### Salsa verde

Dorar las hojas de albahaca en una sartén con un poquito de aceite. Aparte, sancochar las espinacas en una olla con agua hirviendo por un minuto. Licuar la albahaca y la espinaca con la leche evaporada, las pecanas, el aceite de oliva y el queso fresco. Sazonar con sal y pimienta.

#### Salsa a la huancaína

Calentar el aceite y dorar los ajíes, la cebolla y los ajos. Verter esta preparación a la licuadora y añadir la leche y el queso fresco. Salpimentar.

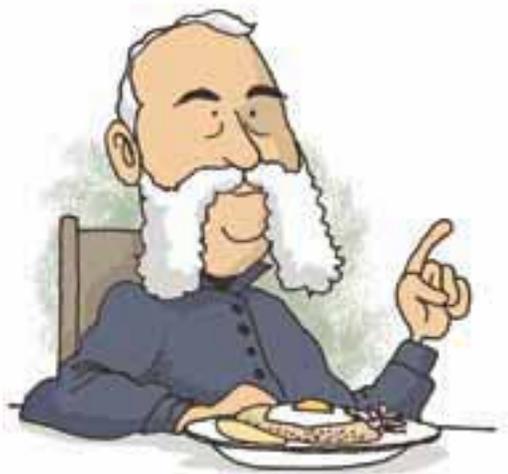
Mezclar los espaguetis sancochados con la salsa verde y el queso parmesano al gusto. Servir en cada plato una porción de espaguetis y al lado acomodar unas rodajas de papas. Verter sobre estas la salsa a la huancaína.



Feliz unión de una entrada criolla con un plato de origen italiano. A la hora de preparar la salsa verde (*pesto*) recomendamos reemplazar el aceite de uso diario por un buen aceite de oliva. Otra opción es preparar los espaguetis y mezclarlos únicamente con la salsa huancaína.

## EL CALENTADO

¿Podremos vivir los peruanos sin un delicioso calentado en el desayuno? Probablemente no lo comamos todos los días pero sí por lo menos una vez a la semana y con un deleite incomparable. En su libro *Jerga criolla y peruanismos*, don Guillermo Bendezú define calentado como “menú del día anterior y que suele servirse en el desayuno”. Al respecto Zapata menciona un dato sumamente interesante. Dice que revisando uno de los puntos de la ordenanza sobre la higiene, emitida en enero de 1887 por el alcalde capitalino Canevaro, aparece como práctica frecuente el consumo de las comidas calentadas, como el tacu tacu, especificándose lo siguiente: “Se prohibirá del todo la práctica usual de tomar alimentos del día anterior, guardados y calentados, como se hace, por ejemplo, con el puchero, frejoles, etc.”. Aunque la prohibición pretendía evitar enfermedades estomacales, lo más probable es que, como concluye Zapata, los platos recalentados surgieran para aprovechar la comida y no tirarla. Recordemos que en aquellos tiempos no existía el refrigerador.



6 porciones

## TRUCHA FRITA CON PAPAS DORADAS

### Ingredientes

- 3 truchas enteras
- Sal y pimienta al gusto
- 4 ajos cortados en láminas delgadas
- 2 cucharadas de perejil picadito
- Aceite para freír
- 6 papas negras sancochadas
- Limones partidos en mitades para decorar

### Preparación

Partir las truchas en dos a lo largo y salpimentarlas.

Calentar abundante aceite en una sartén. Echar la trucha por el lado de la piel y los ajos en láminas. Dorar por los dos lados. Antes de retirarlas espolvorear con el perejil picado.

Aparte, en otra sartén dorar las papas partidas en rodajas y espolvorear con perejil picado.

Servir con salsa criolla y un limón partido en dos.



Para que un pescado frito quede perfecto hay que utilizar abundante aceite caliente. De la sartén debe saltar a un papel toalla a fin de que este absorba toda la grasa.

## EL PROBABLE ORIGEN DEL COMBINADO

Si bien en su Diccionario, Zapata se limita a decir que el combinado consiste en “servir en un mismo plato potajes diferentes entre sí”, y “que este plato, que es más una manera popular de servir los alimentos, es consumido en su gran mayoría por migrantes de la sierra”, aquí consignamos una teoría muy simpática elaborada por Rodolfo Tafur, chef y profesor del curso de Antropología de la Gastronomía, cuya ponencia aparece en el libro Seminario de historia de la cocina peruana. Dice él que el combinado podría ser descendiente directo del “atago con trigo”, plato que inventaron los indígenas para molestar a los españoles y que consistía en mezclar una hierba prehispánica con la gramínea que estos habían traído: “Fue su manera de protestar por la imposición de nuevos dioses y nuevas comidas, mostrando orgullo por sus alimentos en comparación con los habían llegado del Viejo Mundo y acaso la marca de nacimiento de esa forma peculiar que tenemos los peruanos de consumir dos preparaciones muy distintas presentadas en un mismo plato: el combinado”, escribe Tafur.



6-8 porciones

## AEROPUERTO

### Ingredientes

- 1 pechuga entera de pollo
- 1 cucharada de chuño
- Aceite en cantidad necesaria
- 4 huevos
- 4 tazas de arroz cocido sin sal
- 150 gramos de tallarín chino sancochado
- 1 1/2 taza de frejolito chino
- 1 taza de holantao cortado en juliana
- 250 gramos de champiñones
- 1 taza de cebollita china picadita
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí
- 1 cucharada de salsa de ostión
- 1 cucharada de sillao

### Preparación

Cortar la pechuga en cubos, pasarlos por el chuño y dorarlos en una sartén con aceite caliente. Retirar y reservar.

En otra sartén hacer una tortilla con los huevos, retirar, cortar en juliana y reservar.

Echar un poco más de aceite a la sartén donde se doró el pollo. Poner los cubos de pollo que se reservaron, incorporar los champiñones cortados en láminas, saltear por un minuto. Añadir el holantao y el frejolito chino y saltear por un minuto más. Incorporar el arroz y seguir salteando, luego los tallarín, la cebollita china y la tortilla. Sazonar con poca sal, pimienta y azúcar, mezclando bien todos los ingredientes. Finalmente echar el aceite de ajonjolí, la salsa de ostión y el sillao. Integrar rápidamente.



Este contundente combinado acepta más verduras, hongos chinos, pimientos de colores, col china finamente picada, etc.

## LA OLLA COMÚN

A finales de la década de los setenta (incluso antes), cuando estaba por culminar el régimen militar en el Perú, ocurrieron dos fenómenos muy interesantes. En primer lugar, comenzaron a llegar a Lima grandes migraciones de provincianos en busca de mejores oportunidades y, para comenzar una nueva vida, se apoderaron de terrenos en las laderas de los cerros capitalinos o en las zonas desérticas (las llamadas "invasiones"), esperando que el Estado, con el paso del tiempo, los reconociera como suyos. Asimismo se desencadenó una serie de protestas y movilizaciones sociales, a través de las cuales se reclamaba desde mejoras salariales hasta la reivindicación de derechos elementales. Es en este contexto que nacen las "ollas comunes" preparadas por las mujeres de los involucrados en ambos acontecimientos, en un caso para soportar días enteros "cuidando sus terrenos", evitando que desalojaran a sus familias, y en el otro, en solidaridad con sus maridos huelguistas con el fin de que pese al revuelo no dejaran de alimentarse.



4 porciones

## SANGRECITA

### Ingredientes

- 1/2 kilo de sangre de pollo
- 2-3 cucharadas de aceite
- 1 cebolla picada en cuadraditos
- 2 dientes de ajo picados en cuadraditos
- 2 ajíes amarillos sin venas ni semillas bien picaditos
- 8 cebollitas chinas
- Orégano, hierbabuena y culantro al gusto
- Sal y pimienta

### Preparación

Limpiar bien la sangre de pollo y dejarla reposar en agua. Cambiar el agua y reposar una vez más. Eliminar esa agua y cocinar la sangre en poca agua hasta que se seque.

Aparte, en una sartén verter el aceite y dorar la cebolla y los ajos. Añadir los ajíes y la sangre cocida. Sazonar. Revolver e incorporar la cebollita china y las hierbas bien picaditas.

Servir con yucas sancochadas.



Es costumbre servirla en el norte del país donde, para su preparación, se emplea la sangre del cabrito. En Piura se utiliza también la del pavo o gallina. En Lima, la que más acogida tiene es la sangre de pollo. La sangrecita es sumamente nutritiva.

## LOS COMEDORES POPULARES

Las ollas comunes son el origen de los comedores populares, movimiento de bases femenino realmente sui generis y que, según consignaran la historiadora Cecilia Blondet y la socióloga Carmen Montero en su libro Hoy: menú popular, no solo abrió espacios para solucionar la supervivencia sino que “se convirtió en una escuela donde muchas mujeres se han adiestrado en actividades de organización, práctica de democracia, en superar conflictos y en el trato con instituciones y funcionarios”. El hecho de que las mujeres crearan organizaciones para alimentar a sus familias les sirvió además, tal como lo señalan Blondet y Montero, para que pasaran “del aislamiento del ámbito doméstico a la participación en acciones del ámbito público”. Actualmente, más de medio millón de personas, solo en Lima, se alimenta en comedores populares y más de cien mil mujeres trabajan todos los días, de forma colectiva, para dar de comer a sus hijos y de alguna manera contribuir a aliviar la pobreza en sus hogares.



4 porciones

## PATITAS CON MANÍ

### Ingredientes

- 4 patitas de cerdo
- 1 trozo de apio
- 1 trozo de poro
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla picadita
- 2 dientes de ajo picaditos
- 2 cucharadas de ají mirasol
- 100 gramos de maní tostado y molido
- 1 cucharada de vinagre
- Orégano fresco
- Sal y pimienta
- Papas sancochadas para acompañar

### Preparación

Sancochar las patitas en agua con el apio y el poro. Deben quedar muy blanditas. Picarlas en trozos y eliminar los huesos.

En una olla verter el aceite y dorar la cebolla y el ajo. Añadir el ají mirasol y rehogar. Incorporar las patitas, el maní tostado, el vinagre y media taza del caldo en el que hirvieron las patitas. Salpimentar y dejar que toda la preparación se mezcle bien y los sabores se junten. Antes de servir espolvorear con abundante orégano fresco. Acompañar con papas sancochadas.



Las patitas de cerdo se consumen aquí, en Brasil y en algunas ciudades de los Estados Unidos como Nueva Orleans. Este es un plato criollo antiguo que se preparaba con pata de vaca.

## EL POLLO A LA BRASA TIENE UNA HISTORIA

Aunque la técnica de asar carnes atravesándolas con un fierro no es patrimonio nuestro, sino universal, sí lo es el “rotombo”, invento del suizo Roger Schuler que los peruanos han adoptado como suyo y gracias al cual las pollerías se han masificado y extendido a lo largo y ancho de todo el país. A don Roger, que llegó al Perú con el objetivo de invertir en la industria hotelera, y que echó raíces en Santa Clara, Chaclacayo, se le ocurrió un buen día (hace poco más de 50 años), luego de ver cómo su cocinera asaba uno de los pollos que él criaba, que la venta de pollos cocidos de esa manera podía convertirse en todo un éxito. Fabricó entonces, con la ayuda de un amigo especialista en metal-mecánica, un horno especial, con unas barras de fierro (en las que se pondrían los pollos) que rotaban sobre su eje y que daban vueltas sobre el carbón encendido o sobre el fuego de la leña de algarrobo. De esta manera, en un par de horas, el ave se cocinaba impregnada de los sabores de su propia y especial marinada y al mismo tiempo iba adquiriendo ese gusto tan especial que dan las brasas encendidas. Al poco tiempo don Roger abrió su exitoso restaurante Granja Azul.

4 porciones

## POLLO A LA BRASA

### Ingredientes

- 1 pollo de 1 1/2 kilo
- 1 cucharada de sal
- 1/2 taza de cerveza negra
- 1/4 taza de jugo de limón recién exprimido
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 1 cucharada de ají panca (especial) molido
- 1 cucharadita de comino
- 2 cucharaditas de pimienta negra recién exprimida
- Romero y orégano

### Preparación

Limpiar bien el pollo. Mezclar el resto de ingredientes en un tazón y cubrir con esta preparación el pollo por dentro y por fuera. Colocar las hierbas en las cavidades. Dejar reposar un ratito y luego llevarlo a las brasas.

En la forma tradicional –es decir, en un asador que rota–, la cocción demora aproximadamente una hora.

Servir con papas fritas y ensalada.





El Instituto Nacional de Cultura ha reconocido al pollo a la brasa como “Patrimonio Cultural de la Nación” y hasta tiene su propio día para celebrarse: el tercer domingo de julio. Otro dato: se dice que el 95.7% de peruanos prefiere ir a una pollería que a cualquier otro restaurante.

Quinto Capítulo

# PLATOS SOLIDARIOS





## GRAN PLATO MESTIZO

Uno de los primeros platos en volverse mestizo fue la pachamanca (pacha, tierra; manca, olla), cuya técnica es sin duda prehispánica. Esta suerte de horno natural se hace abriendo un hoyo en el suelo, en el que se colocan piedras de río calientes y luego, de acuerdo al orden de cocción, los alimentos. Los antiguos peruanos hacían sus pachamancas solo con tubérculos, maíz y probablemente carne de llama o alpaca. Es recién con la llegada de los españoles que esta gran olla se enriquece con carne de ovino, de cerdo, de pollo y con las habas, dando lugar a uno de los primeros platos mestizos elaborados en la Colonia. Por cierto la pachamanca, que tiene variantes según la región donde se prepare –en el sur se emplea el huacatay, en el centro la marmaquilla y en el norte el paico, por ejemplo–, es al mismo tiempo un ritual de agradecimiento a la Pachamama (Madre Tierra) y una fiesta en la que no faltan los músicos, los bailes y las celebraciones.



6 porciones

## PACHAMANCA A LA OLLA

### Ingredientes

- 1 taza de caldo de pollo
- 6 presas de pollo
- 6 lomos de cordero
- 2 ramas de chincho (u otra hierba como la marmaquilla)
- 2 ramas de huacatay
- 1 taza de ají panca (especial) molido
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 cucharadita de comino
- 1 vaso mediano de chicha de jora
- 1 taza de vinagre
- 1 cucharada de ajos molidos
- 1/2 taza de aceite
- 2 choclos cortados en rodajas gruesas
- 6 papas negras con cáscara
- 6 camotes medianos con cáscara
- 2 tazas de habas con cáscara
- Pancas de choclo

### Preparación

La noche anterior mezclar en un tazón grande mezclar el ají, la sal, la pimienta, el comino, la chicha de jora, el vinagre, los ajos y el aceite, también un poco de chincho y otro de huacatay. Macerar el pollo y el cordero.

Al día siguiente, lavar bien las pancas y pasarlas por agua hervida.

En el fondo de una olla grande (de preferencia de barro) echar un poco de caldo de pollo y hacer una cama con las pancas. Encima acomodar los camotes, verter un poco del jugo de macerado, tapar con un poquito de hierbas y con más pancas. Repetir la operación en este orden: papas, choclos, habas, cordero y finalmente el pollo. Cubrir todo con más pancas de choclo.

Mezclar una taza de harina con media de agua y formar una masa espesa. Cubrir la olla con esta masa y encima poner la tapa de barro de olla. Cocinar por una hora aproximadamente.



Con esa receta no hay disculpas para no preparar una buena pachamanca casera. Se le puede añadir más carnes e inclusive queso envuelto en pancas de choclo.

## PERUANA SOLIDARIDAD

Si hay algo que caracteriza a los peruanos son sus ganas de salir adelante y su ingenio. Pero esos atributos serían insuficientes si no existiera la solidaridad, virtud que afortunadamente cultivamos y que nos permite afrontar hasta los más oscuros temporales. Por eso, justamente, surgió “la pollada” y hasta tiene fecha de nacimiento: 1985. Sí, la pollada tuvo su origen hace poco más de 25 años, en el seno de las familias menos favorecidas del país. Había de alguna manera que capear la crisis, la reducción de salarios y la pérdida de empleo. ¿Por qué no organizar una fiesta y servir un buen trozo de pollo a la parrilla con papas, ensalada más una bebida, a cambio de una pequeña colaboración monetaria? A las polladas no solo acuden familiares y amigos de los beneficiarios sino también desconocidos que quieren pasar un buen rato y ser solidarios. ¿Cuántas casas se habrán techado, cuántos niños han podido ser curados y cuantos problemas se han solucionado en estas últimas décadas gracias a las polladas?.

6 porciones

## POLLADA

### Ingredientes

- 6 piernas de pollo con encuentro
- 2 cucharadas de ají panca (especial) molido
- 2 cucharadas de ajos molidos
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharaditas de mostaza
- 1/4 taza de vinagre tinto
- 1/4 taza de sillao
- 1 limón

### Preparación

En un tazón grande mezclar bien todos los ingredientes y macerar ahí las presas de pollo durante toda la noche. Es importante cubrir el tazón y dejarlo en la refrigeradora.

Al día siguiente, calentar la parrilla o un sartén onda con bastante aceite y dorar las presas lentamente, echándoles constantemente el líquido de la maceración.

Servir acompañado de papas doradas en rodajas y una ensalada de lechuga, tomate y cebolla.





Si se desea sorprender a la familia y amigos con una pollada *gourmet* incluir en la maceración 1/2 taza de jugo de naranja y una cucharada de ralladura de naranja.

## EL INGENIO LOCAL

Una de las bondades más interesantes de la venta de alimentos en carretilla o en un puesto de mercado es sin duda la posibilidad de trabajo para el vendedor (todas las carretillas y kioscos deben contar con un permiso especial de la municipalidad del distrito en el que se ubican) y el ilimitado ingenio del fabricante de estos restaurantes ambulantes cada vez más cómodos e higiénicos. Muchos de ellos por ejemplo –en el Perú también les llamamos “los agachados”– tienen un depósito para almacenar agua y otro para arrojar la basura, por lo que resultan ideales ya que, según un estudio elaborado por la FAO sobre las tecnologías apropiadas para la venta callejera de alimentos, indica que el principal problema que enfrentan los puestos ambulantes de comida en América Latina, es el de la calidad del agua que utilizan ya sea para la preparación de la comida o para la higiene de los platos. Muchas amas de casas –la mayoría migrantes–, por otra parte, han resuelto la economía familiar con tan solo desplazarse unas cuantas cuadras de su casa y echar mano de sus dotes frente al fogón, y han encontrado en este negocio no solo rentabilidad sino la oportunidad de seguir cocinando nuestro mestizaje.



12 porciones

## CHANCHO AL CILINDRO

### Ingredientes

- 1 brazuelo de cerdo de aproximadamente 3 kilos
- Sal al gusto
- Ajos al gusto

### Aderezo 2

- 1 taza de sillao
- 2 tazas de miel
- 3 cucharas de kiñón rallado

### Preparación

Embadurnar el cerdo con sal y ajos molidos. Calentar el carbón (alrededor de 3 kilos) en la parte baja del cilindro. Colgar el brazuelo en los travesaños superiores. Hay que colgarlo en dos ganchos para que el brazuelo no esté muy abajo. Esperar con paciencia a que se cueza. Una pieza de 3 1/2 kilos debe permanecer en el cilindro como cinco horas.

### Aderezo 2

Si desea hacer un aderezo especial, unte el brazuelo con el sillao, la miel y el kiñón rallado y cuélguelo en el cilindro.

Acompañar con camotes glaseados y ensalada.



El gran secreto del chancha al cilindro es aderezarlo solo con sal como hacen los parrilleros argentinos con sus carnes. No necesita más condimentos. Por otro lado, hay que tener cuidado de que la distancia entre el carbón y la carne no sea muy corta.

Sexto Capítulo

# BEBIDAS





## UNA BEBIDA SALUDABLE

Según las definiciones de "emoliente" y de "tisana" que encontramos en el Diccionario de Sergio Zapata, las dos bebidas son similares, ambas se preparan con cebada entre otros ingredientes y ambas son, además de saludables, refrescantes y diuréticas. Ahora bien, solo el emoliente se ha quedado entre nosotros pues la tisana desapareció apenas iniciado el siglo XX. De acuerdo al viajero francés Pradier-Fodéré, que pasó por Lima a finales del ochocientos y cuyo relato recoge Zapata, los emolientes "son tisanas de cebada y guimaube [malva], preparadas con goma arábica y granos de lino, Perfumadas con piña u otra fruta, estas bebidas se toman heladas, en establecimientos especiales". Son tan populares que sus ingredientes se venden embolsados para que cada quien se los prepare en casa; sin embargo, no superan al cocimiento que expenden los emolienteros, a sus sabias combinaciones y al arte con que lo preparan, mezclando con destreza los diferentes extractos de colores (alfalfa, cola de caballo, linaza, etc.) que guardan en botellas. En invierno el emoliente se sirve muy caliente y para muchos es la primera bebida del día.

6 porciones

## EMOLIENTE

### Ingredientes

- 4 litros de agua
- 150 gramos de cola de caballo
- 150 gramos de cebada tostada
- 1 taza de linaza
- 8 hojas de boldo
- 1 membrillo
- 1 cáscara de piña
- Azúcar al gusto
- Jugo de limón al gusto

### Preparación

Hervir el agua con el resto de ingredientes excepto el azúcar, hasta que la linaza reviente. Retirar del fuego y colar presionando bien. A ese punto y si se desea echarle azúcar al gusto.

Se sirve tibio o caliente con unas gotas de limón.





Es recomendable comprar todos los ingredientes del emoliente, juntarlos y guardarlos en un envase hermético. Así, siempre se tendrán a la mano. En el verano, el emoliente se puede enfriar con hielos y dárselo a los chicos en lugar de gaseosas.

## UNA BEBIDA ANCESTRAL

El maíz fue una planta sagrada para los incas, un motivo de celebración y de prestigio pues representaba al Estado y a su riqueza agrícola. Fue incluso más importante que la papa, cuyo cultivo –las más de las veces– quedaba reducido al ámbito familiar. Una manera de consumir el maíz, quizás la de mayor significado, fue como bebida: la chicha (palabra de origen centroamericano pues la voz quechua para este insumo es aqa). Y fue la chicha precisamente la que marcó el desencuentro entre dos mundos justo en el instante en que el cura Valverde la arrojó al suelo ante la mirada atónita de Atahualpa quien, cortésmente, se la había invitado. La ancestral bebida iniciaba de este modo un largo camino de vicisitudes y sobresaltos que hasta hoy no concluye. En el antiguo Perú, era la chicha –preparada de diferentes maneras y en diversos grados de fermentación (de acuerdo a las edades y ocasiones)– la bebida cotidiana, la que servía para socializar y la que se ofrendaba a los dioses. Cuando llegaron los españoles la chicha quedó relegada por ser “cosa de indios”, tuvo un ligero despertar en el siglo XVIII, para luego volver a refugiarse en el regazo de los marginados. Luego de la independencia, una canción compuesta por los mismos autores del Himno Nacional, denominada “La chicha”, le dio otro carácter a esta bebida cuyo consumo actual si bien está muy extendido por todo el país, paradójicamente corre peligro de extinción ante la arremetida de la cerveza. Curiosamente la palabra chicha le ha dado su nombre a un modo de vivir y de crear que es la síntesis del Perú moderno: la cultura chicha.



24 porciones

## CHICHA DE JORA

### Ingredientes

- 1 kilo de maíz de jora
- 1/4 kilo de cebada (opcional)
- 2 tapas de chancaca
- 12 litros de agua
- 1 cucharada de clavo de olor

### Preparación

En una sartén grande, sin nada de grasa, tostar el maíz de jora y la cebada sin quemarlos.

Aparte, en una olla con bastante capacidad, hervir el agua, la cebada, el maíz de jora y el clavo de olor moviendo constantemente. Cuando se haya consumido la mitad del agua, añadir otros 5 litros de agua y hervir por una hora y media más. Mover de vez en cuando. Al final añadir la chancaca hasta que se disuelva. Enfriar y colar.

Pasar la preparación a una vasija de barro, taptarla y cubrirla. De vivir en una casa con jardín, enterrar la vasija pero solo hasta la mitad y cubrirla. La chicha debe fermentar por una semana y media más o menos y se debe remover por lo menos una vez al día.



Si se desea se puede agregar membrillo o manzana a la jora. De esta manera la chicha tendrá un sabor afrutado delicioso.

## UNA BEBIDA ÚNICA

En el libro *Chicha peruana*, una bebida, una cultura, la socióloga Isabel Álvarez refiere que la variedad *kculli* o maíz morado es una de las cuatro o cinco razas primitivas a partir de las cuales se originó el maíz. Dice además que ya se encontraba en la costa peruana hace más de cuatro mil años. “Lo primero que debemos preguntarnos los limeños es el porqué las generaciones de hoy no hemos mantenido la costumbre de comer los granos de maíz morados como se hacía hace 60 ó 70 años”, señala Álvarez. Y claro, tiene la respuesta: “Considerando que el tinte o antocianina (pigmento de color rojo amoratado que también poseen las uvas tintas) se encuentra en la coronta o tusa y no en los granos, los especialistas en maíz han ido reduciendo el tamaño de estos a fin de concentrar el tinte en la coronta”. El hecho es que este maíz es la base de dos preparaciones muy limeñas, la mazamorra y la chicha morada. Isabel Álvarez afirma que la manera en que se prepara la chicha morada —con especias, cáscaras de frutas frescas, etc.— es una clara influencia de las mujeres moriscas en nuestra culinaria.



8 porciones

## CHICHA MORADA

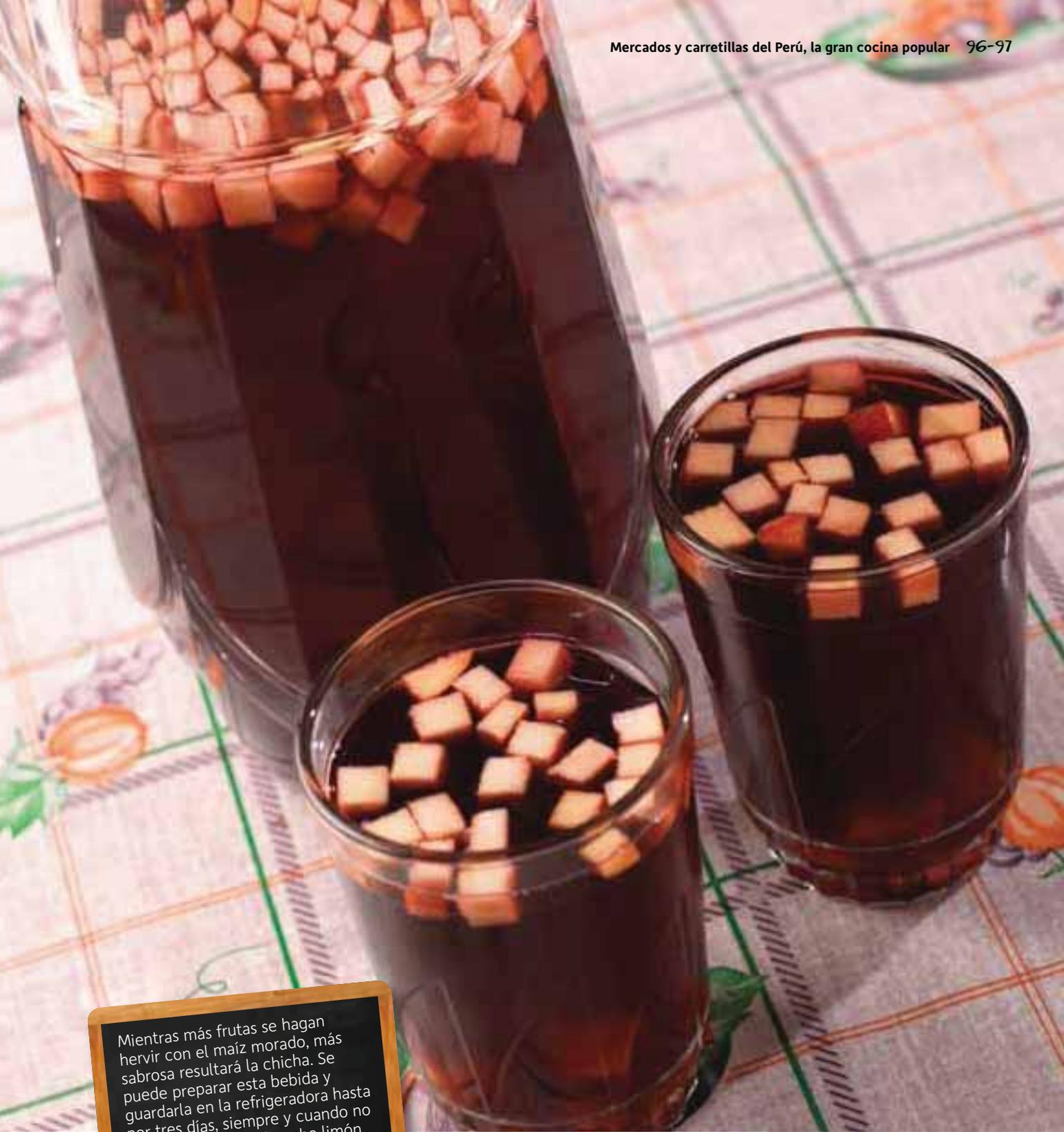
### Ingredientes

- 4 litros de agua
- 1 kilo de maíz morado
- 2 manzanas
- 1 membrillo
- 1 piña
- 100 gramos de guindas secas
- 6 clavos de olor
- 2 ramas de canela
- Limón al gusto
- Azúcar al gusto

### Preparación

En una olla grande hervir el agua e incorporar el maíz morado bien limpio. Pasados cinco minutos agregar la cáscara de piña, una de las dos manzanas y el membrillo partidos en cuatro, los clavos, las guindas secas y la canela. Dejar hervir hasta que el maíz reviente, aproximadamente por una hora. Si es necesario y el líquido está muy concentrado añadir más agua y hervir nuevamente. Retirar del fuego y dejar enfriar.

Verter la chicha morada en una jarra y echarle el jugo de limón y el azúcar al gusto. También trocitos pequeños de piña fresca y de manzana.



Mientras más frutas se hagan hervir con el maíz morado, más sabrosa resultará la chicha. Se puede preparar esta bebida y guardarla en la refrigeradora hasta por tres días, siempre y cuando no se la endulce ni se le eche limón sino hasta el momento de servirla.

## EL MEJOR VERANO

Nadie pone en duda que los refrescos más populares del verano no son precisamente las gaseosas embotelladas pero sí la raspadilla, la cremolada y los “marcianos”. La raspadilla es de hecho la preparación más antigua y no es otra cosa que una suerte de helado hecho de hielo picado o raspado mezclado con jarabes de frutas. El estudioso Pedro Benvenuto Murrieta decía que el heladero de la Colonia había sido reemplazado por “un japonés amable y siempre sonriente que vende helados de raspadilla”. Para hacerlos emplea una especie de cepillo o “torito” que saca raspaduras de un hielo, para luego prensarlas en un vaso y teñirlas con jarabes de diferentes colores. La cremolada se prepara más bien con pulpa de fruta en lugar de jarabe y hielo molido, mientras que los “marcianos” se hacen con jugos de frutas que se colocan en bolsitas individuales y se congelan. Estos últimos abarrotan las congeladoras de los hogares en el verano –para el consumo de la familia o para su venta– y hasta se hacen industrialmente bajo reconocidas marcas.

8 porciones

## RASPADILLA

### Ingredientes

- 1 litro de jugo concentrado de maracuyá
- 1/2 kilo de azúcar
- 3 kilos de hielo

### Preparación

Para obtener el litro de jugo concentrado de maracuyá, licuar la fruta sin nada de agua. Verter el concentrado en una olla y añadir el azúcar. Hervir hasta formar una suerte de jarabe. Si lo desea más dulce añadir más azúcar. Enfriar.

Con la ayuda de un cuchillo raspar el hielo hasta obtener una escarcha. Con ella llenar vasos individuales y verter encima el jarabe de maracuyá.





Se puede hacer la raspadilla con el jarabe de cualquier fruta de estación, por ejemplo con fresas. Para eso hay que dejar reposar dos tazas de fresas en una taza de azúcar hasta que esta se diluya y las fresas boten todo su jugo. Llevar a hervir la mezcla hasta que tome punto de jarabe (no de mermelada).

## BIBLIOGRAFÍA

### **Cabieses, Fernando**

1995. Cien Siglos de Pan. Lima.  
Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología.

### **Fuentes, Manuel Atanasio**

1988 (1867) Lima: Apuntes históricos, descriptivos, estadísticos y de costumbres. Librería Firmin Didot, hermanos, hijos y Ca., París. Edición Facsimilar, Lima: Banco Industrial del Perú.

### **Hinostrza, Rodolfo**

2006. Primicias de cocina peruana. Madrid. Everest.

### **León, Rafo (compilador)**

2008. Chicha peruana, una bebida, una cultura. Lima. Universidad San Martín de Porres.

### **Olivas Weston, Rosario**

1996. La Cocina en el Virreinato del Perú. Lima. Universidad San Martín de Porres.

### **Ruiz Rosas, Alonso**

2008 La gran cocina mestiza de Arequipa. Arequipa: Gobierno Regional de Arequipa.

### **Villavicencio, Maritza (compiladora)**

2007. Seminario Historia de la Cocina Peruana. Lima. Universidad San Martín de Porres y Centro Cultural de España.

### **Zapata Acha, Sergio**

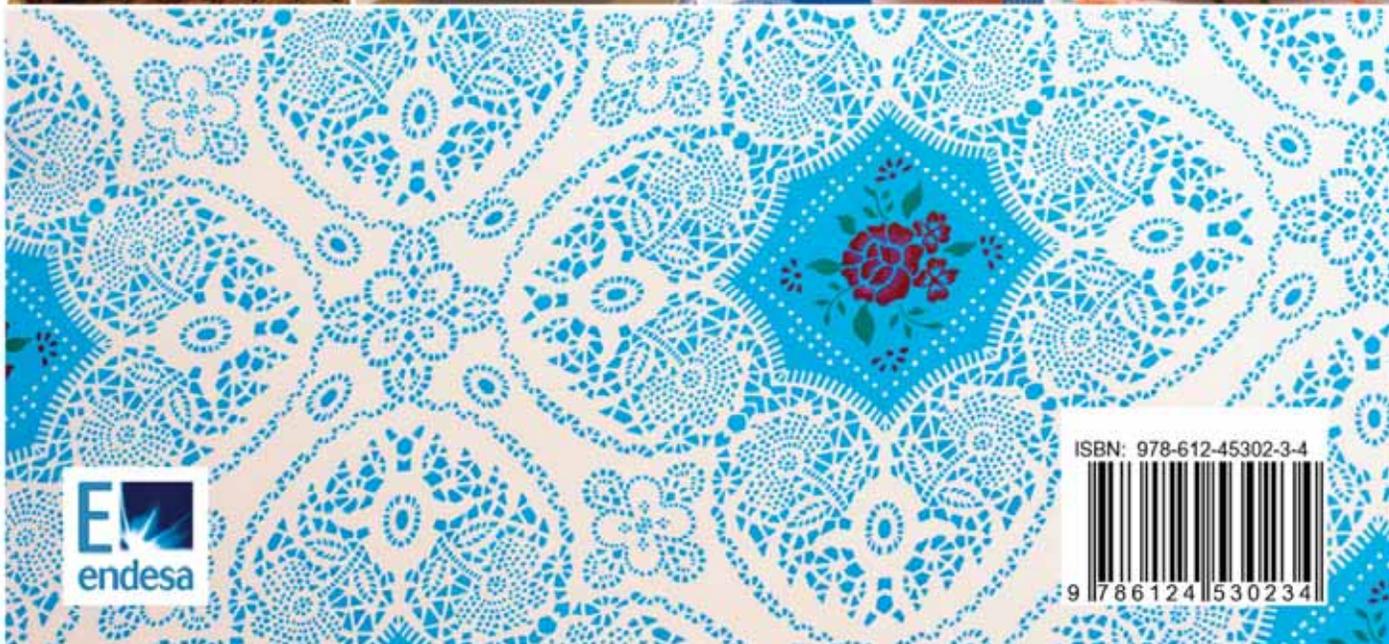
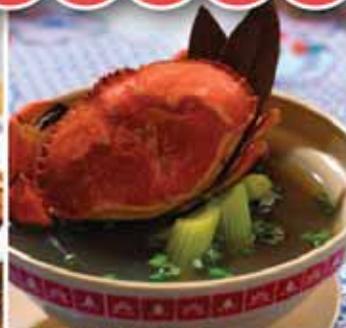
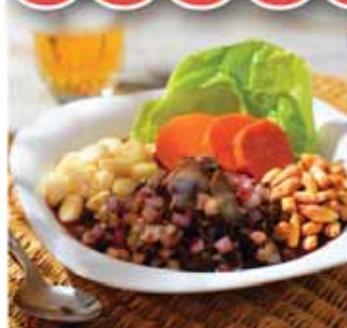
2009. Diccionario de Gastronomía Peruana Tradicional. Segunda edición corregida y aumentada. Lima. Universidad San Martín de Porres.

## AGRADECIMIENTOS

Alfonso López  
Juan Pablo Larraín  
Raúl Vargas  
Alberto Fernández  
Ibtissam Zaki  
Aurora Muñoz-Nájar  
Ignacio Medina



MERCADOS Y CARRETILLAS DEL PERÚ *La gran cocina popular*



ISBN: 978-612-45302-3-4



9 786124 530234