

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE
EDUCACIÓN SECUNDARIA**



**DESARROLLO HISTÓRICO DE LA GASTRONOMÍA
EN EL PERÚ**

**TRABAJO MONOGRÁFICO PARA OBTENER EL TÍTULO
PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN**

BACHILLER :
LENIN RAÚL BERRÍOS HURTADO

ASESOR :
DR. ÁNGEL J. MUCHA PAITÁN

**NUEVO CHIMBOTE – PERÚ
2014**

**DESARROLLO HISTÓRICO DE LA
GASTRONOMÍA EN EL PERÚ**

HOJA DE CONFORMIDAD

Terminada la sustentación de la monografía titulada “DESARROLLO HISTÓRICO DE LA GASTRONOMÍA EN EL PERÚ”, se considera aprobado al Sr. Bachiller LENIN RAUL BERRIOS HURTADO, dejando constancia de ello el jurado integrado por :

Mg. Wilfredo Contreras Aranda
(Integrante)

Mg. Brinelda Julca Castillo
(Secretaria)

Dr. Ángel Javier Mucha Paitan
(Presidente)

HOJA DE CONFORMIDAD

En cumplimiento a lo estipulado en el reglamento de titulación en Educación de la Facultad de Educación y Humanidades de la Universidad Nacional del Santa, el que suscribe da cuenta de haber participado como asesor del Bachiller LENIN RAÚL BERRIOS HURTADO, en la elaboración de la monografía titulada “DESARROLLO HISTÓRICO DE LA GASTRONOMÍA EN EL PERÚ”.

Quedo conforme con el desarrollo y elaboración del trabajo.

Dr. Ángel Javier Mucha Paitan

Asesor

DEDICATORIA

A mi hijo **JHEICOT**, que con una sonrisa alegra mi vida, a **JESSICA**, que a su lado conocí el verdadero amor, son el motor que me da fuerza para lograr mis objetivos.

A mis padres **RAÚL Y MARY**, por su incansable apoyo en ayudarme a realizar mis objetivos trazados, a mi hermano **ALEX** que desde el cielo guía mis pasos.

AGRADECIMIENTO

Mi mayor gratitud a mis **maestros** que me guiaron por el sendero del saber, y en forma muy especial al Dr. Ángel Mucha Paitán, por su valioso tiempo en el asesoramiento de este trabajo. Al Dr. José Cedeño León, por sus recordadas clases críticas de historia

PRESENTACIÓN

Cumpliendo las exigencias académicas que conlleva la formación universitaria, pongo a vuestra consideración el presente trabajo de investigación bibliográfica denominado: "DESARROLLO HISTÓRICO DE LA GASTRONOMÍA EN EL PERÚ", resultado de la inquietud, análisis teórico, confrontaciones bibliográficas y fundamentalmente de la propia experiencia personal adquirida con el contacto directo con el trabajo gastronómico. Realizamos este trabajo indicando a la gastronomía como una de las manifestaciones culturales más representativas de la sociedad peruana en la actualidad.

Estamos convencidos que el profesional de ciencias sociales y más aun el de la especialidad de historia y geografía debe tener muy en claro el desarrollo evolutivo de una de las manifestaciones culturales más difundidas de nuestro país en la actualidad. Conocer la historia de la gastronomía es conocer la historia misma de la sociedad peruana.

INTRODUCCIÓN

El desarrollo alcanzado por la gastronomía peruana en los últimos años , responde a toda una evolución histórica de la sociedad peruana, que va desde los albores mismos de la civilización andina hasta nuestros días, en el presente trabajo explicaremos dicho proceso evolutivo , entendiendo la gastronomía como el estudio de la relación del hombre, su alimentación y su medio ambiente (entorno). La gastronomía estudia varios componentes culturales tomando como eje central la comida, la gastronomía peruana se debe a las fusiones de las cocinas de las diversas culturas inmigrantes, mezclando sabores asiáticos, europeos y africanos con sabores indígenas de más de 3,000 años de antigüedad

La inmensa variedad de ingredientes que existe en tierras peruanas, gracias al territorio geográfico con el que contamos es uno de los factores por el cual nuestra cocina está llena de riqueza.

La Costa, ubicada al lado del Océano Pacífico, en un punto específico donde se produce una gran riqueza de vida marina, especialmente por los efectos de la Corriente de Humboldt, de aguas frías y la Corriente del Niño de aguas cálidas. Este fenómeno ha hecho de nuestro mar el más rico del mundo. En la Sierra, marcada por la cordillera de los Andes, encontramos distintas técnicas de cocción, como es la pachamanca (cocción bajo tierra, de tubérculos y viandas previamente maceradas). Tiene una gran variedad de tubérculos como el olluco, oca, mashua, arracacha.... En la Selva, situada en la Amazonía Peruana encontramos otras clase de hierbas y condimentos, como el sachaculantro, el achiote, frutos como el camu-camu, la pitaya, el aguaje, la guanabana, la guayaba, el tumbo, etc. Peces de río, como el gran Paiche, el ractacara o la palometa entre otros.

Dentro de estas 3 regiones existen 8 zonas climáticas y varios microclimas, siendo así el Perú, el país con mayor biodiversidad del mundo.

Realmente no debería sorprendernos que la capital del Perú, Lima, haya sido proclamada Capital Gastronómica de América en la cuarta cumbre internacional de gastronomía Madrid Fusión 2006. Ni que la escuela de reconocido prestigio internacional, Le Cordon Bleu haya decidido poner una sede en Lima, en el año 2000.

Hoy, la cocina peruana representa una simbiosis de culturas culinarias. Nuestra diversidad de ingredientes, tanto nativos como los que llegaron de otras partes del mundo, permitieron la evolución de una culinaria amplia y diversa, en constante reinvención.

En la cocina peruana se fusionan varios miles de años de historia pre-inca, inca, colonial y republicana.

El Perú fue el centro del Imperio Incaico, por consecuencia obtuvo un intercambio importante de productos entre los distintos poblados ocupados anteriormente por las culturas pre-incas. El arribo de los españoles significó tres siglos de aporte culinario (influenciado por la presencia musulmana en la Península Ibérica). Más adelante, la llegada de esclavos de la costa atlántica africana trajo consigo la incorporación de esa gastronomía.

Después de la independencia del Perú, San Martín decretó la entrada libre a los extranjeros. En 1857 había un estimado de 20,000 europeos (no españoles) viviendo en Lima. Estos incluían franceses, escoceses, ingleses, alemanes e italianos, entre otros ciudadanos europeos.

En conjunto, este mestizaje, tan de moda hoy: la fusión gastronómica, se dio en el Perú de manera natural, manifestándose primero a través de la cocina Criolla.

Sin embargo, nadie podría haber pronosticado que el mayor impacto en la comida peruana durante los siglos XIX y XX vendría desde el lejano oriente. En 1849, la llegada de los primeros inmigrantes chinos-cantoneses para trabajar en las haciendas de algodón, trajo un nuevo mundo de sabores y especias, originando años después el nacimiento de la cocina Chifa. Tiempo más tarde, en 1899, llegaron los primeros inmigrantes japoneses, dejando su huella distintiva y esencial en las tendencias de las cocinas del Perú, en la cocina Nikkei.

En la actualidad, un gran cocinero y restaurantes renombrados dentro del estilo chifa son Javier Wong y los “chifas” Wa-Lok y Royal. Tuvieron que pasar casi cien años para que los peruanos valoraran y reconocieran los aportes culinarios y la fusión lograda por los japoneses y los nikkei (hijos de japoneses nacidos fuera de Japón) entre la cocina japonesa y criolla.

La cocina novoandina fue desarrollada por el gastrónomo Bernardo Roca Rey en los años '80 con el apoyo y colaboración del chef Cucho la Rosa. Esta cocina se desarrolla sobre la base de los ingredientes andinos, incorporando algunos productos de la costa y selva, y aplicando en algunos casos técnicas y presentaciones modernas.

En los últimos 15 años la comida peruana ha evolucionado y se ha dado a conocer de una manera significativa. Este gran giro partió desde las ideas innovadoras de sus cocineros, que se marcharon a estudiar al extranjero y debido a la distancia echaron de menos su añorada comida peruana. Esto los hizo valorarla más de lo que alguna vez hubiesen imaginado, y a su regreso la redescubrieron así como también profundizaron en ella y en el género que la hizo posible en todas las regiones del Perú: Costa, Sierra y Selva.

Estos cocineros fueron principalmente Gastón Acurio junto a su esposa Astrid Gutsche, Rafael Osterling, Emanuel Piqueras, Pedro Miguel Schiaffino, Flavio Solórzano, entre otros. Desde entonces los cocineros peruanos están redefiniendo la cocina peruana ya sea con creaciones en la cocina Novoandina o progresiones sobre la comida Nikkei, Chifa o Criolla, haciendo que la cocina peruana se dé a conocer y ocupe un merecido lugar entre las mejores del mundo. Lima la capital gastronómica de América es un destino que no deben perderse por su variada oferta culinaria de todo nivel.

ÍNDICE

	Pág.
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Presentación	v
Introducción	vi

CAPITULO I

GASTRONOMÍA EN EL PERIODO PRE INCA

1.1.- Gastronomía en el periodo lítico.....	13
1.2.- Gastronomía en el periodo arcaico.....	17
1.3.- Gastronomía en el periodo de las altas culturas.....	21

CAPITULO II

GASTRONOMÍA EN EL PERIODO INCA

2.1.- Antecedentes.....	31
2.2.- Alimentación Incaica.....	31
2.3.- Preparación y condimentación de los alimentos.....	34
2.4.- Costumbres alimenticias.....	37
2.5.- Aportes de los Incas a la gastronomía mundial.....	40

CAPITULO III

GASTRONOMÍA EN EL PERIODO COLONIAL

3.1.- Antecedentes.....	44
3.2.- LA CONQUISTA, llegada de nuevos productos.....	46
3.3.- Mestizaje culinario.....	47
3.4.- Costumbres de alimentación.....	50

CAPITULO IV

LA GASTRONOMÍA PERUANA EN LA ÉPOCA REPUBLICANA, SIGLOS XIX Y XX

4.1.- Antecedentes.....	56
4.2.- Inicios de la república.....	57
4.3.- Influencia italiana en la cultura culinaria peruana.....	59
4.4.- Influencia china en la cultura culinaria peruana.	61
4.5.- Influencia japonesa en la cultura culinaria peruana.....	63
4.6.- Otras influencias.....	64

CAPITULO V

LA GASTRONOMÍA PERUANA EN EL SIGLO XXI

4.1.- Antecedentes.....	68
4.2.- La gastronomía del norte del Perú.....	70
4.3.- La gastronomía del sur del Perú.....	72
4.4.- La gastronomía de los andes centrales del Perú.....	76
4.5.- La gastronomía de la selva peruana.....	79
4.6.- La cocina Novoandina.....	81
4.7.- La cocina en Lima y las principales ciudades.....	83
Conclusiones.....	87
Sugerencias.....	93
Referencias bibliográficas.....	94

CAPITULO I
GASTRONOMIA PERUANA EN LA EPOCA
PRE- INCA

1.1.- GASTRONOMÍA PERUANA EN PERIODO LÍTICO

Es un hecho demostrado, que hace 4 millones de años, aparecieron los primeros homínidos, iniciando su desarrollo y expansión; estimándose que los primeros hombres ingresaron al continente americano hace 20,000 años, época en que indudablemente se necesitaba contar con fuentes de alimentos para su subsistencia y, dado que el territorio presentaba diferentes escenarios de vida, se vieron obligados a procurarse de lo que el ambiente ofrecía, creando inicialmente diversidad de dietas y luego un intercambio de productos y alimentos.

Al ir ocupando paulatinamente el continente americano el ser humano debió percatarse de la diversidad climática y biológica, permitiéndole al hombre recolectar frutos estacionales y endémicos. Señalando que, en esa época, el ser humano habitaba en cuevas abandonadas, hasta que el alimento en la zona se terminara. Después se trasladaba a otro lugar que le proporcionara las condiciones de vida necesarias.

En esos años los primeros habitantes de América ya contaban con alguna incipiente tecnología, fabricando algunos utensilios que les permitieran cazar o extraer los productos de la tierra; caminaban en pequeños grupos, adaptándose a las condiciones geográficas que les ofrecía el medio ambiente al que llegaron. **CACERES**, (1989)

De acuerdo a **SILVA** (1998) Los Andes fueron ocupados en varias etapas entre los años 20000 y 5000 a.C., dándose en forma progresiva desde el norte, entrando a gran parte del continente, al cabo de varias oleadas.

Las oleadas se fueron posicionando en territorios, creando sus áreas de influencia, y al cabo de varias generaciones, pequeños grupos se separaron en diversas direcciones encontrando en estas oleadas de ocupación local, por llamarlas de alguna manera, otros territorios con condiciones de vida que les permitían acceso a otros alimentos, así como técnicas, suelos y fertilidad de

ecosistemas. Es necesario señalar que en esos tiempos la flora y la fauna no eran muy diferentes a las de hoy; podían vivir en los Andes gracias a la caza y posteriormente la domesticación de tubérculos, frutos y pastos para sus auquénidos, a pesar de las rudimentarias herramientas y difíciles condiciones climatológicas, sobre todo en alturas superiores a los cuatro mil metros sobre el nivel del mar.

Por su parte **KAUFFMANN**, (1991) menciona que: El actual territorio peruano empieza a ser poblado hace doce mil años; Señalando, como los restos humanos más antiguos encontrados, los ubicados en Lauricocha, Paijan, Chivateros y Santo Domingo, los que datan de aproximadamente diez mil años antes de nuestra era; época que marca la última glaciación o el periodo del pleistoceno, creando condiciones ambientales similares a las que tenemos en la actualidad. Habiendo ocupado principalmente zonas como la sierra de Piura, Ayabaca y Huancabamba; los actuales callejones de Conchucos y Huaylas, así como la zona circundante al lago Titicaca, la sierra sur hasta la actual Moquegua; también en la costa había una ocupación desde Tumbes hasta Tacna.

Estas migraciones paralelas y en oleadas estimularon la necesidad de contar en el camino con alimentos, ya que su capacidad y medios de carga eran limitados para llevar considerables cantidades de insumos, por lo que su inventiva se vio estimulada para procurarse diariamente de carnes, frutos, cereales, tubérculos, pesca en ríos y lagos, durante su desplazamiento en busca de territorios adecuados para su ocupación, pasando mucho tiempo en la búsqueda de estos. Esto obligó a que en cada región geográfica se desarrollen actividades para procurarse los alimentos indispensables; es en este contexto que hace 9,000 años se realizan las primeras prácticas con cultivos en Tehuacan y Tamaulipas (México) y en Ayacucho (sierra central del actual Perú); sin embargo aún continuarían con la recolección como principal fuente de alimentos.

El hombre andino por esta época vivía en el periodo de las glaciaciones, al respecto **CARDICH**, (1982) indica que: Al final de la glaciación los grandes animales estaban extintos, encontrando como fauna de la época a las vicuñas, las llamas, los guanacos, el cuy, la vizcacha y los patos. Al traspasar la cordillera de los andes encontraron a la sachavaca, el sajino, el tapir, el ronsoco, el bufeo

de río, el manatí, las tortugas, los peces de río como el paiche, la gamitana, el dorado y aves como la pava de monte.

Entre los frutos silvestres que pudieron empezar a apreciar estaba el caimito, la ciruela, la guanábana, el pepino, la lúcuma, el tumbo y la palta. Encontraron, así mismo, cereales y tubérculos, hortalizas, legumbres, raíces y verduras, entre otros.

Estos primeros pobladores que realizaban actividades exclusivas para su subsistencia, tenían el cráneo alargado (dolicocefalos), estatura no mayor a 1.60 metros, con rasgos faciales evidentemente mongólicos; trabajaban la piedra para hacer sus rudimentarios utensilios, representaban sus actividades y vivencias mediante pinturas en las paredes de cuevas y rocas, lo que es apreciable en las cuevas de Toquepala y muchas otras registradas; más aún tenían un sentido musical ya que fabricaban flautas con huesos para reproducir notas musicales.

Estos pobladores descritos en los párrafos precedentes se organizaban en grupos de no más de veinte a cincuenta individuos, quienes fueron poblando paulatinamente todo el territorio Americano, en el que también se encontraba el actual territorio peruano, tanto en la sierra como en la costa y la selva, cazando animales y recolectando frutos y raíces.

Se considera que al iniciar este largo proceso de domesticación de plantas y animales el ser humano consideraba como principal fuente de alimentos al agua de los ríos, lagos y el mar, debido principalmente a que la recolección de mariscos y peces era más simple, menos peligrosa y existía mayor abundancia que mamíferos por cazar.

En la costa los hombres extraían del mar conchas, choros, machas, chanques, almejas, lapas y pulpos, entre otros mariscos y moluscos. Una fuente que también les proporcionaba alimento eran los lobos marinos, los que cazaban en las playas y utilizaban su carne, su grasa, su piel y sus huesos con los que fabricaban algunos instrumentos finos.

A fin de tener una idea de la facilidad de aprovisionarse del mar mencionamos a los choros (*Mytilus gallo provincialis*), los que se encontraban al alcance de la

mano y solo era requerida una roca afilada o alguna estaca de madera con la punta endurecida al fuego para sacar el molusco; en el caso de los lobos de mar los encontraban en grandes cantidades en las playas del litoral, los que podían cazarse sin mayor esfuerzo y siendo una fuente completa de alimentos e insumos para utensilios, con lo que podemos tener una idea cabal de la preferencia de estas fuentes para alimentarse.

En el caso de la sierra se contaba con ríos de buena pesca, así como caza abundante de mamíferos como las tarucas, los venados, guanacos y vicuñas; entre las aves tenemos a los pavos, los patos y las palomas americanas. Como productos recolectados de la tierra tenían semillas, frutos succulentos, raíces bulbosas e incluso caracoles de tierra.

Un aspecto de suma trascendencia y que marcó el inicio de una época que impulsaría el desarrollo humano es el descubrimiento del efecto del fuego sobre los alimentos, ya que esto permitió eliminar algunas toxinas que limitaban el aprovechamiento de vitaminas y proteínas, las que eran ingeridas en la carne cruda que se consumía.

Sobre el descubrimiento del fuego se puede presumir que hace miles de años en algún lugar del planeta o del continente americano, quizás en forma paralela o simultánea y en forma accidental, un rayo cayó sobre una mata de árboles o pasto seco y generó un fuego, o quizá alguien frotó dos piedras y produjo la chispa que inició el fuego que llevó a cocinar la carne, la que al ser probada cambió substancialmente en su sabor y textura, adoptándola en forma paulatina, conforme era transmitido y difundido el conocimiento de esta nueva técnica.

El haber adoptado masivamente la forma de comer la carne y los alimentos en general cocidos, fue el paso que permitió que se alargaran las fibras del cuerpo, permitiendo que el hombre se irguiera completamente sobre las piernas, dejando en libertad sus extremidades superiores, este gran cambio permitió el desarrollo del intelecto, iniciando la evolución del ser humano, la que se aceleró, aún continúa y no se detendrá.

1.2 GASTRONOMÍA PERUANA EN PERIODO ARCAICO

Cabe mencionar que ocho mil años antes de nuestra era se inicia con más fuerza la domesticación de plantas y animales en los valles interandinos, pasando los cazadores recolectores a reconocer las plantas y animales beneficiosos, realizando algunas experiencias con éstos y transmitiendo sus experiencias a las generaciones que los seguían.

Uno de los logros de la civilización es la división y especialización del trabajo; mostrando los grupos humanos una calidad de vida similar antes de la vida civilizada; al formarse las sociedades se forman, como parte de ellas, estratos sociales de diferentes niveles, tornándose desigual la distribución de la producción y haciendo la calidad de vida escalonada, lo mejor para los superiores y así en descenso la calidad de vida.

SILVA (1998), nos precisa que el proceso que llevó a la especie humana hacia la domesticación de animales y plantas duró mucho tiempo, ocurrió en forma desigual y en formas diferentes, siendo una clara referencia que refuerza esta teoría el hecho de que hace más de cuarenta mil años la humanidad era recolectora y cazadora, hace cinco mil años, algunos grupos humanos y ciudades incipientes vivían de la pesca, la agricultura y la ganadería, ocurriendo este desarrollo en muy pocas partes del planeta, siendo una de esas el actual territorio peruano, el que sin tener contacto alguno con otras civilizaciones y completamente aislado llegó a formar un centro urbano.

La etapa comprendida entre los diez mil y tres mil años antes de nuestra era, es denominada como el periodo formativo, produciéndose una importante evolución tecnológica, social y evolutiva de la especie humana, reorganizándose la vida, sus medios de subsistencia y sus relaciones sociales.

Los primeros agricultores que vivieron en el territorio peruano vivían en la costa en pequeñas chozas de pajas o juncos, en grupos de veinte a cincuenta individuos, en la sierra lo hacían generalmente en cuevas, como las cuevas de Guitarrero, ubicadas a 52 kilómetros de la ciudad de Huaraz, en las alturas orientales de la cordillera negra, en las que se han encontrado restos de ocupación humana, desde hace diez mil años hasta los nueve mil años antes de

nuestra era, el lugar era usado como una estación temporal para sus actividades de caza, ubicando grandes cantidades de restos de animales que han permitido conocer la dieta del hombre de la época. Se ha determinado que este cazaba auquénidos, conejos, vizcachas, tarucas y zorros, en las alturas de la actual cordillera negra.

Sobre el proceso de domesticación de animales **BONAVIA** (1991) nos menciona que un aspecto que también presentó un inicio de ensayos y acumulación de conocimientos fue el proceso de domesticación de animales, habiéndose encontrado restos óseos de camélidos neonatos en los yacimientos de Junín, de lo que se deduce que eran animales en cautiverio, los que venían estudiando para aprender sus comportamientos y costumbres.

Este estudio los llevo a un constante aprendizaje y a conocer el comportamiento de las especies observadas, seleccionando a las más aptas para su domesticación; de esta forma se inicia la crianza de llamas y alpacas, de las cuales la más apreciada era la llama, ya que se utilizaba su cuero, su carne, su lana y su excremento, como combustible para las brasas de sus cocinas o fogones.

Otro animal que también formó parte de sus procesos de domesticación fue el cuy, el que fue y es muy usado como fuente de proteínas en la sierra y costa del Perú; sin embargo el haber domesticado la llama, la alpaca el cuy y el pato andino, no eliminó la caza de otras especies no domesticadas, como el venado, aves y otros camélidos.

Según los restos encontrados en Lauricocha hace 6,000 años a.C. se empezaron a construir centros urbanos y a integrar redes de intercambio de grandes distancias; creando aldeas menores, sistemas de cultivo y crianza, arte y medicina.

En cuanto al proceso de construcción de sus viviendas y sus establecimiento en una determinada región, **SILVA**(1998 Pág. 49), hace referencia que : hace tres mil años antes de nuestra era, los hombres inician la construcción de obras arquitectónicas grandes, usando ya el barro y la piedra, avanzando generacionalmente en su evolución hasta llegar al enlucido con arcilla de los

muros y paredes levantadas, restos que se ubican en Kotosh (Huanuco), encontrándose los restos de esas épocas más impresionantes en Caral, Aspero y Huaca Prieta al norte de la ciudad de Lima.

En aquella época en la zona de Huaca Prieta ya se practicaba cierto tipo de horticultura para enriquecer su dieta de pescados y mariscos; la gente vivía alrededor de los grandes centros ceremoniales, en pequeñas casas semi enterradas, las que eran construidas con pequeñas piedras, amalgamadas con barro, con techos de madera y huesos de ballenas. En esta etapa el ser humano se empieza a organizar en centros poblados y rurales, agrupándose en asentamientos, alrededor de una estructura social con autoridades.

Esta etapa del desarrollo no es uniforme en los pobladores que habitaban todas las regiones y zonas del actual Perú, en esa etapa por todo el territorio existían grupos humanos esparcidos y dirigidos por los ancianos o los más representativos del grupo, concentrados todos en las actividades de subsistencia como la recolección, la pesca y la crianza de auquénidos; sin embargo, en el área nor central del actual Perú, hace cinco mil años se había formado una civilización, en la que sus pobladores vivían en asentamientos urbanos bajo la dirección de su gobierno, organizados alrededor de diversas actividades productivas y con toda la estructura social que una civilización necesita para su subsistencia.

En tierras del actual Perú el proceso de nómada a sedentario se produjo en forma paulatina, irregular y en épocas y lugares distintos; de esta forma el hombre andino fue pasando a experto agricultor, sobrepasando los logros de otras culturas que incluso tuvieron intercambio de tecnologías. Este proceso de sedentarismo fue el resultado de un trabajo largo y de esfuerzo permanente, observando costumbres, comportamientos y fisiología de animales, ciclos de plantas, manejo de plagas, sistemas de riego, uso de fertilizantes y su desecado, almacenamiento y distribución. De esta forma aparecieron en todo el territorio diferentes técnicas de riego, canales, surcos, acequias, reservorios y canales subterráneos que asombraron a los españoles cuando llegaron.

Se ha determinado concluyentemente que la planta más antigua domesticada en el Perú antiguo fue la calabaza, la que se utilizó industrialmente, por decirlo de alguna forma, ya que se usó como alimento, como flotador para las redes de pesca, como depósito de líquidos, e incluso como olla para la cocina.

Hace tres mil años, cuando ya se había domesticado la calabaza se inicia la domesticación del fríjol, la quinua, la papa, la oca, la achira, la yuca, el olluco, la mashua, el maní, el pallar, el maíz, el ají, y frutas como la lúcuma, la ciruela, y la guayaba. Sin embargo un sembrío especial y muy cuidado era el algodón, ya que con la fibra de esta planta se elaboraban redes para contener las piedras en las bases de sus edificios y para la confección de redes de pesca, alimento principal en sus dietas, el que les brindaba las proteínas necesarias para su dura subsistencia.

En el periodo inicial hace 2,800 años antes de nuestra era aparecen importantes edificios con usos religiosos y administrativos, se establece el sedentarismo y pequeños grupos se dedican a la agricultura, se inicia el desarrollo de tecnología en todos sus campos.

1.3 GASTRONOMIA PERUANA EN PERIODO DE LAS ALTAS CULTURAS

La primera sociedad que se empezó a integrar en una ciudad fueron los asentamientos ubicados en la actual zona del valle de Supe, 180 Km al norte de la actual ciudad de Lima, construyendo un centro poblado de 66 hectáreas; ésta se desarrolló y tuvo su mayor apogeo entre los años 3,000 a 2,000 antes de nuestra era; llegando a albergar de 1,000 a 3,000 pobladores, los que indefectiblemente tenían que contar con diversos elementos que mantuvieran la jerarquía y el orden de la sociedad, siendo alguno de estos la religión, la jerarquización, la organización y la alimentación.

Siguiendo a **SHADY** (2003) afirma que el área norcentral peruana fue el lugar en donde se asentaron un conjunto de grupos humanos con todos los elementos para desarrollarse como una sociedad establecida, contando con: un sistema político, cultura e identidad, religión, desarrollo tecnológico e innovaciones sociales, científicas y redes de intercambio. Ubicándose esta zona desde el valle de Supe por el norte hasta el valle del Chillón por el sur, al norte de la actual región Lima.

En esta zona hace cinco mil años se dio un desarrollo económico, social y cultural, el que beneficio principalmente a la civilización que vivía en el valle de Supe y conocida como la civilización de Caral, la que perduro por más de mil años y cuyo desarrollo prematuro la convirtió en la civilización más antigua de América.

Los restos encontrados en Caral nos indican que el proceso de civilización se llegó a concretar con la división del trabajo, lo que permitió a los designados destinar tiempo para la administración, la tecnología, la construcción, la religión, la construcción de canales y campos agrícolas, la predicción del tiempo, el clima, las plagas, así como en el conocimiento y mejoramiento de plantas comestibles y medicinales, desarrollando todo un bagaje de conocimientos transmitidos y mejorados generacionalmente, finalmente el logro que permitió concretar estas

distribución del trabajo fue el hecho de haber podido articular la especialización y conjugar con el gobierno central toda la producción, almacenamiento y distribución de alimentos y bienes.

Los avances logrados en la sociedad de Caral, en los aspectos, sociales, agrícolas, políticos científicos, tecnológicos y artísticos fueron la cimiento de otras culturas, aportando las bases necesarias para iniciar el proceso cultural de país.

La población de los asentamientos en Caral, desarrolló tecnologías como: redes de pesca, elaboradas de algodón en campos agrícolas con sistemas de riego. Dándose un proceso de dependencia interpersonal, en el que los pescadores requerían redes de algodón para la pesca, las que les proporcionaban los agricultores y estos entregaban a cambio pescado y moluscos a los agricultores, estableciéndose una economía pesquero-agrícola, sostenida por una demanda permanente, inicialmente en el valle y luego con poblaciones de la sierra, la ceja selva y la selva alta, de donde recibían madera, plantas medicinales y algunos otros productos; esto permitió la creación de una red de intercambio interregional, realizando ferias locales y periódicas, en las que se producía el intercambio de productos de la sierra y selva, con los de la costa. Es necesario mencionar que gran parte de los productos ofrecidos e intercambiados eran el recurso marino, el que era abundante debido a la alta productividad del mar, en particular de la anchoveta y algunos moluscos, los que eran salados y secados al sol para su intercambio.

La alimentación en una sociedad es determinante, ya que de ella depende la fuerza productiva e intelectual, así mismo permite la organización de la productividad, desarrolla la tecnología sobre la agricultura, la pesca, la construcción y otros aspectos imprescindibles para el desarrollo de una sociedad, ya que estos conocimientos deben ser transmitidos en forma generacional, a fin de preservar la civilización.

En el caso de la alimentación esta debió ser socializada para que sea organizada y pueda ser distribuida en forma desigual, generando el establecimiento de estratos sociales con jerarquías diferentes. Las formas de organización social y

política de las poblaciones de Caral-Supe trascendieron en el espacio y el tiempo y fueron las bases de las culturas de los Andes Centrales.

En el caso de Caral no se conocía la alfarería ni la cerámica, el cocimiento de sus alimentos se realizaba mediante la colocación de piedras calentadas previamente, en un agujero en la tierra, en donde ponían los alimentos directamente o colocándolos en vasijas de calabaza sobre las piedras calentadas, como aún se hace en un pueblo de nombre Cajatambo, en la sierra norte de Lima, en la tradicional receta de la “sopa de piedras”. Esto realmente es la forma inicial de la tradicional comida conocida como “Pachamanca”, en el Perú y el mundo andino. Esta costumbre ha quedado demostrada con las innumerables piedras de diferentes tamaños calcinadas encontradas en la ciudadela de Caral; así como mates y calabazas desecadas y usadas como vasijas y ollas.

Los habitantes de Caral y las zonas circundantes consumieron pescado y mariscos, así como vegetales que cultivaban; entre las especies más consumidas tenemos a la anchoveta en grandes cantidades, choros, machas y algas marinas. Hasta la fecha se consumen en la zona las machas secas y se les envía a diferentes partes del país. Es conveniente mencionar que también se consumieron otros peces, en menor cantidad y en muy raras ocasiones se consumía carne de venado.

Entre los vegetales consumidos por las sociedades del valle de Supe se encontraron restos de zapallo, calabazas, achira, guayaba, frijolo, pallar, camote, papa, yuca, maní, paca, palta, lúcuma y maíz; entre sus condimentos estaba el achiote, el palillo, y el ají. Sin embargo, su cosecha más importante era el algodón, con el que confeccionaban ropa y redes para la pesca.

Durante las excavaciones se han encontrado canales de irrigación, los que eran mantenidos con las herramientas encontradas, como cavadores, palos y herramientas para la cosecha. Demostrando que contaban con tecnología agrícola y organización.

La sociedad de Caral contaba con una dieta balanceada, la que estaba formada por su producción agrícola, enriquecida con productos como: peces, mariscos y anchoveta, con mucho valor proteínico. Un hecho peculiar es que se han

encontrado vértebras de ballenas, usadas como asientos o mesas, así como costillas de estas, las que alguna vez sostuvieron los techos de sus viviendas, lo que nos muestra que también contaban con técnicas para la caza de estos mamíferos marinos y su aprovechamiento.

Dentro de los productos alimenticios de las sociedades del antiguo Perú el mar era el principal proveedor de productos, del que extraían, además de la anchoveta como principal producto, la corvina, el róbalo, la guitarra, el pejerrey el congrio y el lenguado, así como erizos, lobos de mar y aves marinas.

Esta mejoría en la calidad nutricional, provocó una sustancial evolución en el estado físico e incremento poblacional, el que a su vez demandó mayor cantidad de alimentos, viéndose los pobladores obligados a pescar ya no solo en la orillas si no internarse en alta mar con pequeñas embarcaciones, en donde buscaban los cardúmenes de peces.

El tiempo inexorablemente avanza y las sociedades aparecen, desaparecen o evolucionan, es en este contexto que hace mil ochocientos años antes de nuestra era, en el callejón de Conchucos, se empieza la construcción del centro ceremonial Chavín de Huántar, en donde se desarrolló tecnología propia a propósito de esto **BONAVIA** (1991 pág. 98), precisa que fue el primer lugar en donde se empezó a trabajar con metales preciosos. La construcción más antigua de Chavín de Huántar es el llamado Templo Antiguo.

Es en este tiempo en el que se desarrollan ideologías complejas de religión, las que integran diferentes grupos étnicos de los andes centrales; encontrándose como máximo exponente el mencionado centro ceremonial Chavín de Huántar y en la costa la cultura Ancón, asentada en el lugar del mismo nombre, a algunos kilómetros al norte de la ciudad de Lima y que se desarrolló entre 2,000 a 1,500 años antes de nuestra era. Cabe también señalar como una cultura ancestral, a la cultura Cupisnique, ubicada en la costa norte del Perú entre los 800 a 200 a.C, quienes precedieron a los Moche y se formaron como sociedades establecidas. En este tipo de asentamientos humanos se produce el mejoramiento de la alimentación incrementando la población en las zonas más ricas y fértiles,

realizando actividades de riego, estratificación de la sociedad, mejorando su calidad de vida y su alimentación.

Por lo antedicho podemos señalar que, a partir de tres mil años antes de nuestra era florecieron diversos asentamientos de agricultores, pescadores, ganaderos, quienes se asociaron y aceptaron la organización y la presencia de ceramistas, sacerdote, astrónomos, textiles y administradores, interactuando todos en conjunto, en forma armónica y en forma de sociedad estratificada.

Esta organización permitió el almacenamiento y la distribución de los alimentos y bienes requeridos, consiguiendo excedentes debido al intercambio de productos, entre diferentes regiones, desde la costa a la selva, por corredores establecidos por milenios de años de comercio e intercambio.

Esto obligo a organizar los procesos agrícolas y hacerlos industriales, ya que sus demandas eran cada vez mayores, al tener una población en crecimiento, es por esto que se inicia en la sierra el uso de la técnica de la andenería, y en la costa la construcción de canales de regadío. Esta actividad era el complemento del recurso marino, para el que habían logrado desarrollar la técnica del secado y salado, lo que les permitía trasladar el producto a grandes distancias para el intercambio o almacenarlo, para su distribución en épocas difíciles.

Existía un sector de la población que no formaba parte de los pescadores, agricultores, ceramistas, metalurgistas, militares o sacerdotes, estos eran los administradores, quienes llevaban el control de toda la producción y distribuían los alimentos y bienes; siendo las clases más altas las más beneficiadas con la calidad y cantidad de alimentos recibidos, prueba de esto es el cuerpo de un hombre encontrado en Caral, de aproximadamente 25 años, su columna vertebral correspondía a la de un hombre de 60 años, sus pies estaban deformados por un uso excesivo, más aún tenía una anemia crónica, esto debido a que en aquella época no se usaban animales de carga, todo se transportaba a fuerza humana y a grandes distancias y finalmente debió haber tenido la mala suerte de pertenecer a una clase inferior.

Mientras esto se daba en la costa norte del Perú, **KAUFFMANN** (1991) dice que : en el sur los pobladores de la cultura Paracas (500 a.C.), buceaban, vistiendo un pequeño taparrabo llamado huara y una red envolviendo sus largas cabelleras, se zambullían hasta los siete metros (4 brazas), en donde ubicaban a los bancos de conchas de abanico. Los pobladores de esta cultura, muy reconocidos por sus textiles, gozaban de una gastronomía completa, variada y balanceada.

Así como el sistema de buceo también se practicaban otras formas de extraer peces, moluscos y mariscos, como la cala, método que consistía en que grupos de pescadores ingresaban al mar y extendían sus redes, las que eran tiradas por otros pescadores desde las orillas; así mismo también se practicaba la pesca real, que se llevaba a cabo haciendo un gran bullicio sobre los cardúmenes, para desorientar a los peces y capturarlos con facilidad y finalmente usaban la pesca nocturna, con mecheros de grasa sobre los cardúmenes y cuya luz atraía a la superficie a los peces, que eran arponeados por los pescadores; cuando la pesca era buena se llevaba a cabo una celebración con comida y mucha chicha. Los Mochica, se desarrollaron entre los siglos I y VII de nuestra era, fueron continuadores de la cultura Cupísnique,. Quien a su vez provenía de los antiguos Quenetos, cultura ubicada en territorios del valle de Viru. Los Mochicas según **LUMBRERAS** (1976) tenían en la agricultura y la pesca sus principales actividades productivas, labor que realizaban extrayendo peces, moluscos y mariscos en los ahora llamados “caballitos de totora”, embarcaciones de tallos de totora (*Scirpus californicus*), abundante en las desembocaduras de los ríos de la costa en el mar, la técnica para su construcción es muy similar a la empleada en el lago Titicaca, en Puno a 3,810 msnm.

La cultura Moche se desarrolla en el norte del Perú, surgió en los años 200 d.C. años y tuvo una duración de 700 años, Su centro principal era la actual ciudad de Trujillo, en donde encontramos las huacas del Sol y La Luna. Los Mochicas fueron innovadores en la tecnología metalúrgica, usando el cobre en la fabricación de ornamentos, armas y herramientas, Su logro más importante fue

llegar a la técnica del dorado del cobre, así como la construcción de canales y reservorios llamados “Wachaques”.

En cuanto a la agricultura y horticultura podemos mencionar que los mochicas, cultivaban papa, maíz, papa, chirimoya, lúcuma y ciruela, yacon, zapallo, caigua, pepino, papa, tomate, ají, camote, granadilla, tumbo, maní y otros cultivos; labor que lograban debido a sus obras de irrigación que les permitían una producción permanente. Fueron ellos quienes emplearon el guano de llama como fertilizante natural. Así mismo también cultivaban algodón, con que elaboraban sus prendas de vestir y redes para pescar.

Uno de sus logros artísticos más importantes son sus ceramios, los que lograron una especial riqueza expresiva, muchas de los cuales eran expresiones de vivencias rutinarias y de ceremonias y rituales propios de la cultura. Entre las carnes que consumían estaba la de llama, el cuy, el venado en menor cantidad y en días de ceremonias especiales se comía una variedad de lagartija llamada localmente “cañan”, la que en la actualidad aún se consume en sopas, ceviches y sudados. Toda la comida era cocida al fuego empleando la técnica de la pachamanca, es decir empleando un agujero en la tierra, en cuyo fondo se colocaban piedras calentadas previamente, sobre la se ponían las carnes, verduras, hierbas aromáticas, papa, camote y maíz, luego se tapaba con mantos y al cabo de tres horas se abría, según la receta actual, la que aún se practica en muchos lugares de los andes peruanos.

En cuanto a otras culturas que se desarrollaron en el territorio peruano, en épocas de hasta los años 1,000 de nuestra era, mencionamos a la cultura Tiahuanaco, la que se asentó en la meseta del Collao a 21 km del lago Titicaca, entre los años 200 al 1000 de nuestra era, **SILVA** (2000), nos afirma que fue un pueblo agricultor, ganadero y guerrero; entre sus principales cultivos mencionamos al maíz, la yuca, la oca, frutas , y la papa, la que deshidrataron para producir chuño y moraya, así como la quinua y la mashua.

Un aspecto interesante en la cultura de los Tiahuanaco es el empleo de la técnica de los camellones (waru waru), es decir surcos longitudinales hechos con la finalidad de crear microclimas y favorecer el desarrollo de los cultivos; esta técnica tuvo tanto éxito que actualmente ingenieros estudian su rehabilitación en las comunidades de la región. Otro logro era la deshidratación de la papa, la que podían guardar para tiempos de escasez, así como el secado y salado de carnes para su conservación por largo tiempo.

Los cronistas españoles que rescataron las historias de la época cuentan que los Tiahuanaco eran muy ricos, contaban con grandes cantidades de cabezas de ganado y cambiaban sus productos mediante el trueque con productos de la selva y de la costa, por lo que podemos deducir que tenían una dieta rica y variada, no solo consumiendo productos locales, si no también frutas de la selva, pescado y moluscos de la costa, enriquecidos con la agricultura local.

En cuanto a los WARI, siguiendo a **CACERES** (1989) podemos señalar que se desarrollaron entre el siglo VII y X de nuestra era, en la región de Ayacucho, al norte de donde se centralizó la cultura Tiahuanaco, esta cultura Wari, llegó por el norte hasta Piura y por el sur hasta territorios de Arequipa y Cuzco, enfrentándose con los Incas por el control de la zona.

Sus producción agraria fue intensa y se cultivaba maíz, papa, oca, mashua, yuca, camote y variedad de cultivos; entre las carnes consumidas están la de llama, de alpaca y el cuy, animal muy apreciado por su sabor y valor nutricional.

En la provincia de Nazca de la Región ICA, en la costas al sur de Lima se desarrolló la cultura Nazca, entre los años 100 al 800 de nuestra era, dejando un legado que asombra al mundo, las enormes líneas que se encuentran en el desierto de Nazca y los acueductos que construyeron para poder tener agua todo el año, mejorando su árida tierra y permitiéndose cultivos que eran irrigados por canales subterráneos y en forma permanente, aprovechando la capa freática del lugar y formado los llamados “puquíos”.

El centro administrativo y ceremonial más importante de los Nazca se encontraba en Cahuachi, era un conjunto de pirámides de adobe, plataformas y

plazas. En cuanto a sus líneas, estas representan animales, diseñados por trazos continuos, de las teorías que se manejan es que estas líneas representan un calendario.

La cultura Chimú se desarrolló en la actual región La Libertad, su centro administrativo se encontraba en la ciudadela de CHAN CHAN, esta cultura tuvo dos etapas: la primera se trataba de un grupo pequeño centralizado en el valle de Moche y zonas circundantes. La segunda etapa se trataba de una cultura en proceso de expansión. Los Chimú construyeron grandes ciudades, fueron buenos arquitectos y quizás los mejores de su época. Sus construcciones tenían tres usos principales: religiosos, construcciones para la gente del pueblo, y palacios para la gente importante. Construyeron la fortaleza de Paramonga.

La cultura Chimú, tuvo una dieta diversa, basada en su producción agropecuaria; conocían todas las especies comestibles nativas, así como algas marinas, peces y mariscos, incluyendo caza en las alturas de los andes.

Otra cultura con una dieta similar y variada es la cultura Chachapoyas, ubicada en el norte del Perú, en la ceja de selva, se desarrolla entre los años 700 a 1,500 d.C., a orillas del río Utcubamba, en una zona semi tropical, esta cultura se enfrentó con las huestes incas hasta su conquista; en la sierra construyen ciudades fortificadas para protegerse de ataques de los huari o de los incas, en el sur estaba la cultura Inca que empezaba a dominar el antiguo territorio, conocido en lengua quechua como Tawantinsuyo.

CAPITULO II
GASTRONOMIA PERUANA EN LA EPOCA INCA

2.1 ANTECEDENTES

Los Incas tenían dietas balanceadas y apropiadas para cada región, no olvidemos que ellos integraban a la cultura conquistada (por la persuasión o la imposición), a su reino, respetando muchas costumbres y más aun asimilando las que consideraban de provecho para su cultura caso que se dio con los principales orfebres de la cultura Chimú, cuando la conquistaron; sin embargo una particularidad de los Incas era el movimiento de poblaciones enteras a territorios anexados, estos llevaban sus costumbres y usos a sus nuevas ubicaciones, teniendo como ejemplo al pueblo de Huancas en Amazonas, cerca de Chachapoyas, los que provenían del valle del Mantaro en actuales territorios de Junín, fueron trasladados por los Incas después de sojuzgar a los Chachapoyas, años antes de la llegada de los españoles, la historia cuenta que estos se aliaron con los españoles para enfrentarse a los incas.

2.2 ALIMENTACIÓN INCAICA

Refiriéndose al tema alimenticio incaico **ESPINOZA** (1997) nos menciona lo siguiente: Los conceptos y las prácticas nutricionales fueron abundantes. Era un sistema ejemplar el que conocían con el fin de extraer el máximo de aprovechamiento de las plantas que sembraban para su alimentación.

En el ayllu la gente no sucumbía de hambre. Sus proteínas las sacaban y obtenían de mariscos y peces de mar, ríos y lagos. A la especies ictiológicas las consumían inmediatamente de la pesca, o bien deshidratadas, saladas o soasadas, en cuya condición podían conducir las para su comercialización en lo más interno de las altas serranías. El pejerrey, extraído de lagos y ríos era uno de los platos exquisitos. Comían poca carne ; y entre esta la mayor parte procedente de aves domésticas (patos, perdices) y de otras cazadas mediante diversas técnicas. En segundo lugar carnes de venado, lobo marino, zorros, vizcachas y camélidos, especialmente llama. En la costa norte paladeaban con delicia iguanas y cañanes. También consumían carne de cuy, difusamente

conocido en todo el perímetro andino, hallándoseles tanto en condición salvaje como doméstica.

De la flora alimenticia obtenían, es evidente, más provecho que los europeos. Los casos típicos están representados por las papas y el maíz, de los que hacían variadísimas preparaciones. En los siglos XV y XVI, merced a una labor precedente de milenios, dentro de las especies vegetales tenían por lo menos 80 plantas seleccionadas y domesticadas en forma intensísima, a tal punto que sin cultivo se hubieran extinguido.

Al desarrollarse en los Andes una sociedad predominantemente agrícola, los incas supieron aprovechar al máximo el suelo, venciendo las adversidades que les ofrecía el accidentado terreno andino y las inclemencias del clima. La adaptación de técnicas agrícolas que ya se empleaban con anterioridad en distintas partes, permitió a los incas organizar la producción de diversos productos, tanto de la costa, sierra y selva, para poder redistribuirlos a pueblos que no tenían acceso a otras regiones. Los logros tecnológicos, alcanzados a nivel agrícola, no hubieran sido posibles sin la fuerza de trabajo que se encontraba a disposición del Inca, así como la red vial que permitía almacenar adecuadamente los recursos ya cosechados y repartirlos por todo su territorio. El desarrollo agrícola inca y las técnicas usadas fueron tan efectivas que muchos expertos consideran que si se reutilizaran hoy en día se solucionarían los problemas de nutrición de la gente de los Andes por muchas décadas

Es posible escuchar historias antiguas en las comunidades andinas, las que cuentan hambrunas producto de la guerra o de desastres naturales, lo que obligó a las diversas etnias en la antigüedad a buscar medios para conservar los alimentos, acumulados en depósitos preparados como tales.

Es necesario tener en cuenta la importancia que se le dio a la alimentación en el imperio incaico, desempeñando gran parte de sus actividades en labores de producción alimentaria, desarrollando o mejorando tecnologías de agricultura y

ganadería o adecuando las suyas a las nuevas condiciones de los diversos territorios conquistados; es por eso que cada región posee una gran variedad de platos locales.

Desde el principio la preocupación permanente del ser humano fue la preparación de los alimentos y para ello debió desarrollar técnicas que lo ayuden a satisfacer esta necesidad es de esta forma como el ser humano aprende a deshidratar los alimentos como la papa y convertirla en chuño, así como secar y salar las carnes para hacer charqui, chalona o cecina como es conocida la carne seca, según la zona en que se le procese.

De esa forma y aplicando el mismo principio los pescadores secaban y salaban peces, moluscos, mariscos y algas, aprovechando la riqueza del mar y proporcionando grandes cantidades del recurso marino a las poblaciones y más aun transportando el pescado salado grandes distancias, incluso hasta la selva. Se cuenta que el Inca en el Cuzco podía comer pescado fresco del mar, ya que era transportado por los chasquis desde la costa.

En la costa, para conservar la papa, se le cortaba en cuadrados muy pequeños y se le ponía a secar, con el que preparaban la “carapulcra”, guiso que se considera el más antiguo del Perú. En los andes la papa era sometida a procesos de deshidratación complejos, con el que fabricaban el chuño, papa deshidratada parecida a la oca, la que también era deshidratada para convertirla en cawi.

Adicionalmente los Incas preparaban diversas sopas, las que eran conocidas como “chupis” y que la legua española se encargó de transformar en “chupes”. Actualmente se siguen preparando chupes en todo el territorio peruano, con la diferencia de que a este tipo de sopas se les agrega leche.

2.2 PREPARACIÓN Y CONDIMENTACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Sobre la condimentación y la preparación propiamente dicha de los alimentos en la época incaica seguimos a **OLIVAS** (2008). Es innegable que durante el desarrollo de la cultura Inca no existían muchos de los condimentos e insumos usados en la actualidad, como la cebolla, el ajo, el limón sutil y otros, lo que empobrecía los aderezos; estos eran preparados desde tiempos inmemoriales con hierbas aromáticas como el huacatay y el paico, enriquecidas con un sinnúmero de variedades de ajíes o utilizando el proceso de envolverlos en hierbas aromáticas y luego nuevamente envolverlos en hojas de diversos árboles, como el plátano o el bijao en la selva, con lo que conseguían cocinar al vapor o en agua hirviendo diversos peces o carnes.

Según las investigaciones de la autora, las técnicas más frecuentes usadas por los andinos para cocinar sus alimentos fueron las siguientes:

1. **LA EBULLICION:** La cucupa o hervido y secado de papas, ollucos y ocas son claros ejemplos de haber conocido todos los grados de ebullición.
2. **EL SOASADO:** practicaron el soasado arrimando el alimento al fogón. Uno de los tipos de soasado calcinaba piedras planas en el fogón para luego sumergirlas en mates con los preparados. El asado al rescoldo o asado de alimentos (como la papa) dentro de cenizas calientes era práctica común.
3. **EL ASOLEADO:** en los lugares donde no se encontraba combustible, se consumían algunas raíces, rizomas o bulbos crudos, luego de dos o tres días de asoleado. Este proceso levantaba el sabor dulce de dichos alimentos
4. **EL TORRADO O TOSTADO:** esta técnica les ayudo a mejorar la calidad de los alimentos transformando los carbohidratos de frijoles y

maíces en azúcares de mejor sabor, ablandando los productos. En otros casos se usó para retirar la cascara de los cereales y el sabor amargo de las quinuas.

5. **EL RECALENTADO O CHUNYA:** también fue práctica común , diversos alimentos cocidos eran luego enfriados y conservados para ser consumidos posteriormente. Para ello se les cubría de cenizas o brasas.
6. **LA PACHAMANCA O WATYA:** es una técnica de cocción muy empleada en el campo, inclusive actualmente. Aunque la técnica básica es la misma, se conocen por lo menos dos variedades:
 - 6.1 **LA HUATIYA:** esta emplea un horno de barro rudimentario calentado con los tallos secos de la cosecha. Mientras el horno va calentándose se asan las papas y los choclos. Cuando está caliente, se introduce una olla con los alimentos y a su alrededor se colocan los tubérculos, cereales y menestras. Luego se desmorona el horno para que cubra la olla y los otros alimentos cubriéndolos con la tierra para evitar la pérdida de calor.
 - 6.2 **LA PACHAMANCA:** Abrían un hueco en el suelo donde se encendía el fuego para calentar el fondo y las paredes. Hacían una cama de hojas verdes y colocaban las ollas con las viandas a ser cocidas, la carne aderezada y los tubérculos, cereales y menestras. El valor nutritivo de los alimentos se conserva muy bien en este tipo de cocción.

Los orígenes de los incas se explica en algunos casos a través de leyendas, como es el caso de los hermanos Ayar, sobre este caso, **CALLAO** (2009) nos indica que: Los hermanos míticos Uchu (Ají) y Cachi (Sal) en los orígenes de la sociedad incaica. Ahora bien uno de los hecho más notables es emplear nombres de héroes donde aparecen el Uchu (ají) y Cachi (sal), ni más ni menos; Ayar Uchu y Ayar Cachi son los dos hermanos que componen las parejas que

entraron en el valle del Cusco, luego de vagabundear por la zona en búsqueda de tierras fértiles. Los relatos míticos cuentan que ellos salieron de una cueva o ventana que estaba en el pueblo de Pacaritambo (Paruro – Cuzco, Perú). El nombre es tan mítico como como los héroes. Sin embargo, existe un pueblito con ese nombre y las destartaladas ruina que por allá se encuentran no expresan la grandeza que los incas crearon en la imaginación española del siglo XVI. Los otros héroes míticos eran Ayar Manco y Ayar Auca, fue el primero, el jefe del grupo, y el segundo, su compañero más longevo. Al término de sus peregrinajes míticos, el jefe, Ayar Manco, se quedó con todas las hermanas viudas, y entre ellas, la de Uchu y la de Cachi.

¿Qué hacían entre manco y Auca, los hermanos Ayar Uchu (Aji) y Ayar Cachi (sal)? Comparando los dos héroes, claro está que Uchu y Cachi desempeña roles distintos en los relatos. Cachi es el héroe rebelde, el que la junta fraterna castigará por sus atrevidas incursiones en las sociedades vecinas.

Según algunos relatos, Uchu quedará en la cima de Huanacaure como símbolo de las creencias religiosas del grupo fraterno. Era la suprema consagración de Uchu (ají) en la simbología incaica. A Cachi (Sal) le iba bien la imagen de adentrarse en el vientre de la tierra porque de la tierra sale la sal. Es algo así como el sudor de la Madre Tierra Pachamama. Son sus venas. A pocos kilómetros de Cuzco, en Maras, ahí estaban, venas y jugos de la Pachamama, la Sal (Cachi). En términos estructurales, Uchu (ají) representa lo Alto mientras Cachi (sal), lo bajo o el interior de la Madre Tierra.

2.4 COSTUMBRES DE ALIMENTACIÓN

Sobre la costumbres de comer **PEASE** (1994), menciona que la población Inca, desde el soberano hasta el poblador más humilde tenían la costumbre de comer dos comidas diarias, la primera era llamada “paqarin Ilaqway” en la mañana y la segunda “tuta mikhuy” en la tarde; sin embargo se daban diferencias entre las diferentes zonas de la gran nación del Tawantinsuyo, recordemos que su imperio era desde el Ecuador hasta el río Maule en Chile y por el este hasta los actuales territorios bolivianos e incluso argentinos.

La nobleza tomaba sus alimentos a las ocho de la mañana y los siguientes a las cuatro de la tarde, sin embargo no eran un pueblo goloso y comían lo necesario, tal es así que en la sierra aún no se descubren restos de gordura en los gobernantes o autoridades de la época.

En los palacios o centros administrativos del incanato la comida era abundante, la distribución era centralizada para toda la nobleza que vivía en el palacio y se bebía únicamente chicha, haciéndolo en grandes cantidades y hasta la noche; un hecho notable es que los incas no tomaban agua, solo chicha. Los nobles comían con grandes ceremonias y eran servidos por sus mujeres e hijos, quienes mantenían la cabeza inclinada en señal de respeto, hasta que este termine de comer. No se conoce de algún instrumento o cubierto usado, se presume que la comían con las manos.

Los nobles a la hora de comer se acercaban a una mesa muy baja en donde se colocaban los alimentos en vasijas o recipientes y si eran autoridades muy altas se usaban recipientes de oro o plata y solo una vez, nunca más era usado nuevamente ese recipiente. Entre los nobles de clase intermedia o baja se usaban vasijas de cerámica o madera y se creía que estas los protegían contra los venenos.

El pueblo o “hatun runa” comía directamente del suelo, doblando las piernas y jalando su vestimenta hasta ponerla tensa, colocando el recipiente en esta concavidad; las mujeres comían al mismo tiempo que sus esposos, pero nunca a su lado, se colocaban atrás dándoles las espaldas a los esposos, sirviéndoles nuevamente cuando lo pedían.

La base de la comida del pueblo eran hierbas cocidas y crudas, algas, ají, quinua, maíz, hojas tiernas de papa, tomaban chupis y guisos llamados “canchiyuyos”. Cosa curiosa es el consumo de flores como las de las plantas llamadas: achuma, mutuy, pisona y uchu cuchu entre otras.

Como condimentos y saborizantes usaron diversas plantas como la caihua, el achiote, el amanancay, la muña, el rocoto, el molle, el ají limo y el ají amarillo.

Con respecto a las frutas consumidas por los incas, siguiendo a **ESPINOZA** (1997. Pág. 151) podemos señalar que era común comerlas, principalmente la lúcuma, la que también deshidrataban; también consumían la guanábana, el caimito, el tumbo, el pepino y otras más. Entre los tubérculos el más consumido fue la papa, la que es originaria peruana y de la que se conocen más de tres mil variedades, consumiendo también la yuca, el camote, el yacon, la maca, la mashua, la achira, la arracacha, la oca y el olluco.

Los cereales más cultivados en las alturas, sobre la puna baja eran la quinua, en la costa se cultivaba kiwicha, y el maíz en algunos valles interandinos cálidos. El pallar era y actualmente lo sigue siendo, un producto de alto consumo en diferentes partes del territorio peruano, así como los frijoles y el tarwi, los que se consumían tostados, usaban también la semilla del algarrobo para hacer un jarabe que aún se consume.

Las especies marinas eran consumidas en diferentes formas, crudas y/o marinadas en un jugo agrio de tumbo, con ajíes y hierbas aromáticas,(predecesor del majestuoso ceviche peruano), asados, soasados, a la brasa o preparados en guisos conocidos como “locros”; generalmente el pescado era procesado deshidratándolo y agregándole sal y arena como conservante, lo que los secaba eficientemente y preservaba el alimento. Generalmente el pescado seco y salado era consumido con maíz tostado.

En las alturas de la cordillera y las altiplanicies existían aves que no eran cazadas como las perdices y patos, ya que eliminaban los parásitos del ganado,

el que si era consumido, existiendo la caza de animales salvajes como el venado, la taruca, la vizcacha y otros endémicos.

Una costumbre usada es la realización del chacco; en este trabajo comunal se cercaban a las manadas de auquénidos y animales de diversas especies, los que eran cazados y su carne convertida en charqui, para ser transportada a los almacenes o tambos de los caminos incas o Cápac Ñan, un gran complejo de caminos principales y secundarios que llegaron a sumar más de 23,000 km de caminos

Era a lo largo de estos caminos, los que unían todo el imperio del Tawantinsuyo, que existían lugares de aprovisionamiento y descanso para los viajeros y los ejércitos que marchaban a sofocar alguna rebelión o iniciar alguna conquista nueva. En estos lugares denominados tambos se podía encontrara chicha, maíz, ají, charqui, perdices, cuyes , así como frutas, ropa y armas, estos eran mantenidos y abastecidos permanentemente, de esa forma los viajeros, caminantes y chasquis tenían como alimentarse durante el camino y en cualquier rumbo que se tome.

Los viajeros durante sus desplazamientos llevaban una bolsa con maíz tostado o con harina de maíz tostado, el que disolvían con agua y les servia de comida y bebida, recuerde que los incas no tomaban agua, únicamente chicha o alguna bebida a base de maíz.

En la selva las costumbres culinarias estaba orientadas a otros alimentos, como la carne de tortuga, la crianza de aves como la pava de monte, el pato peruano o ñuñuma, Entre las carnes de monte las más consumidas eran la de sajino, el ronsoco, así como el tapir, el que además se usó como animal de carga; otra carne consumida era la de perro, presumiéndose que existía alguna raza especial para el engorde.

Durante su apogeo, el imperio incaico alcanzó los territorios de Chile, Ecuador, Bolivia y Argentina. Dividido principalmente en cuatro distritos o suyos, administrados cada uno bajo una autoridad nombrada por el inca desde el Cuzco considerada ombligo del mundo. Las estructuras del poder existentes se retuvieron, con la nobleza local establecidas en el Cuzco. El inca utilizó también

su riqueza para influir sobre sus tribus La producción agrícola se encontraba regulada, tomando en cuenta la administración del agua la sobreproducción era guardada en almacenes.

2.5 APORTES DE LOS INCAS A LA GASTRONOMÍA MUNDIAL

Según **DE LA VEGA** (2013) los incas consumían mucho pescado el que, cuando era cocinado al fuego, era llamado “Kanka”, llamándolo de igual forma cuando también era envuelto en hojas de hierbas aromáticas. Si lo sancochaban en agua con hierbas aromáticas lo llamaban “challwachupe” y si lo preparaban en un guiso con papas lo llamaban “lokro”, nombre que se conserva hasta la actualidad y se le da a un plato preparado con zapallo.

Existen algunos cronistas españoles de la época, como Francisco de Jerez, Agustín de Zarate, Bernabé Cobo y Pedro Cieza de León, quienes coinciden en señalar que los “indios”, consumían pescado crudo, cortándolo en trozos pequeños y macerándolos en chicha de gran contenido alcohólico; esto lo confirma el cronista Salomón Melchor, quien menciona la preparación de un plato macerando el pescado en jugo de tumbo agrio, sin mencionar el uso de ají; sin embargo, si tomamos los comentarios del famoso cronista GARCILASO DE LA VEGA, quien dice que “El ají lo usaban en todo”, es de suponer que este era un ingrediente principal en la preparación de este primitivo estilo de ceviche.

Según **DE LA VEGA** (2013, Pag.35), la lista de insumos que el Perú aportó al mundo, después de la conquista y durante los primeros convulsionados años de la colonia, es muy grande y menciona: la papa, la yuca, el camote, la quinua, la palta, el tomate, la calabaza, los fréjoles, los pallares, el ají, el maní, la lúcuma, la chirimoya, la vainilla, la papaya, la piña, la muña, la coca y tantos otros, de lo que se sentía orgulloso y lo menciona en varias oportunidades en sus famosos “Comentarios Reales”

El inca era la encarnación del sol, debiendo obedecerlo en todo, la sociedad incaica fue sumamente estratificada. Los nobles eran descendientes de las concubinas del inca, recibían una educación compleja, Las tareas se encomendaban desde muy pequeños, mientras que la deserción se pagaba con la muerte, La entidad principal en la sociedad era el ayllu; Los miembros de un ayllu que no cumplían con sus obligaciones eran castigados El idioma quechua era obligatorio. Los jóvenes eran obligados a casarse, dicho evento era manejado por el cacique o curaca. Su red de caminos eran igualmente impresionantes; El tambo era una parada obligada, siendo una especie de posada.

Los Incas contaban con un servicio de mensajeros, los que avanzaban determinados trechos hasta un tambo y eran relevados por otro, el que empezaba una carrera que lo llevaba al próximo tambo, en donde nuevamente era relevado, de esa forma el inca, encontrándose en el Cuzco, podía comer pescado fresco. Los mensajeros conocidos como chasquis, eran capaces de trasladar productos frescos desde la costa hacia Cuzco en menos de un día Los incas tenían un registro de toda la información. Su escritura era parecida a un sistema de jeroglíficos, llamados los quipus, aún no se sabe cómo esta información era codificada.

Con respecto a la arquitectura, las ideas, la religión y las sociedades del imperio incaico procedían del propio Inca. El desarrollo inicialmente fue lento, después del octavo inca asumió el trono PACHACÚTEC, quien se encargó de expandir el imperio en 25 años, convirtiéndose en el gran conquistador y visionario del imperio. Dicho poder trajo como consecuencia la guerra civil por la sucesión en el trono. Mientras que en esos momentos Francisco Pizarro comenzaba a ingresar hacia el interior del imperio de los incas.

Cabe mencionar que una política inca era de los mitimaes, así mismo existía un gran desplazamiento de personas entre los diferentes suyos que conformaban el Tawantinsuyo , desde funcionarios de diversos rangos, ejércitos, trabajadores especializados, visitantes, familias y pobladores , quienes se desplazaban por diferentes razones y se establecían en diferentes lugares, llevando a su vez sus

propias costumbres alimentarias y técnicas usadas, las mismas que eran respetadas y conservadas por sus descendientes, con lo que podremos señalar que es el primer proceso de transculturización culinaria que se empieza a dar en la etapa del imperio incaico; logrando un completo y permanente intercambio de recetas y creando nuevos potajes, como resultado de la fusión de usos culinarios de los diferentes suyos y regiones de cada uno de ellos. Entonces a partir de lo mencionado podemos resumir que

LA HERENCIA CULINARIA DE LOS INCAS

- Huatia
- Pachamanca
- Mote
- Charqui
- Pisancalla o palomitas de maíz.
- Patasca
- Lawa
- Rocro o Locro
- Chupe
- Uchus
- Api
- Zancú
- Chicha

CAPITULO III
GASTRONOMIA PERUANA EN LA COLONIA

3.- LA GASTRONOMÍA PERUANA EN LA EPOCA COLONIAL

3.1.- ANTECEDENTES

Cuando llegan al Perú los primeros españoles en los primeros años del siglo XVI, observaron que los pobladores del nuevo mundo eran fuertes, fornidos y saludables, lo que era una clara señal de una buena nutrición. En ninguno de los escritos de los cronistas y los estudios de los restos encontrados se hace mención o se puede deducir una mala o pobre alimentación.

Únicamente se hace mención a épocas, después del inicio de la conquista, de carencias y pobreza, esto como consecuencia del régimen propio de la conquista y el cambio de hábitos alimentarios, consecuencia de la imposición de costumbres y destierro de todo lo autóctono, incluyendo la alimentación.

Siguiendo a **CABIESES** (1995), nos menciona, cuando los españoles llegaron al continente americano sintieron nostalgia al encontrar que no podían contar con sus quesos, jamones, carnes, cereales y los condimentos a los que estaban acostumbrados, sin embargo cabe señalar que, antes de que los españoles llegaran al continente americano, estos inicialmente habían sido conquistados por los romanos(entre los siglos III a.C hasta el año 19 a.C), de quienes recibieron gran influencia en su culinaria, como lo es el apio, el rábano, la lenteja, el nabo, las habas, el trigo, el olivo y la uva, de las que elaboran aceite y vino, insumos muy preciados en su cocina.

Posteriormente a esta invasión, entre los años 711 d.C. al 1,492 d.C. fueron invadidos por pueblos árabes del norte de África, los que también aportaron lo suyo a la culinaria ibérica, señalando entre los aportes a la culinaria española a las hortalizas, y algunas frutas como la berenjena, la naranja, el limón, el dátil y el arroz.

Sobre las carnes consumidas en Europa medieval podemos mencionar a la ovina y la caprina, muy difundidas en Europa, así como la porcina en zonas cristianas, en zonas en las que se practicaba el Islam esta carne no era consumida por sus principios religiosos; sobre la carne de res señalamos que era excesivamente cara y su consumo era exclusivo de las clases más pudientes y de los círculos de nobleza de los diversos reinos de la época.

En Europa medieval los animales de trabajo proporcionaban su leche, con la que se elaboraban quesos y eran bastante apreciados; de la misma manera los huevos de aves eran consumidos por las clases medias; así como gran cantidad de pescados frescos y salados, se usaban también legumbres secas, siendo moderado el consumo de otras hortalizas. Lo que sí apreciaban los pueblos europeos en general era la excelente repostería con la que contaban, tal es así que se crea la Asociación de Pasteleros y Panaderos en Francia en el siglo XVI, y en el siglo XVII se crean las pastas de hojaldre, conocidas hasta la actualidad en el Perú como milhojas.

Lo señalado en los párrafos precedentes era la dieta de la nobleza y gente que se ubicaba en las cortes, sin embargo, **LONG** (2003) nos indica que: la dieta habitual del poblador común era pan y vino, en algunos lugares de la península Ibérica eran aceitunas y aceite de olivo; gran parte de sus alimentos eran elaborados en base a legumbres, con algún tipo de tocino, tenían especial preferencia por los guisos cocinados, sobre lo asado en hornos, debido principalmente que gran parte de los insumos para la preparación de sus alimentos eran los cereales y harinas.

En España medieval también se habían alcanzado técnicas para la conservación de alimentos, y de diversas formas, como salar los pescados, carnes y algunos vegetales, usando además la técnica conocida como del escabechado, es decir conservar los vegetales en una mezcla de aceites y vinagre, equivalente a los actuales encurtidos, otra forma era la elaboración de quesos y jamones, los que una vez curados tenían gran duración; entre los platos dulces que conservaban con especial cuidado tenemos las jaleas y mermeladas.

3.2.- LA CONQUISTA, Llegada de nuevos productos

Con respecto a la conquista española, seguimos a **VILLAVICENCIO**(2007), mencionándonos que: Cristóbal Colón desembarca por primera vez en territorio americano el 12 de Octubre de 1492, luego en su segunda travesía llega a la Española, lo que actualmente es Santo Domingo, en el año 1494, llevando en este segundo viaje algunas semillas, caballos, reses y algunas especies de aves, las que con el tiempo y dada la fertilidad local se propagaron con relativa rapidez, ; este es el caso de la caña de azúcar, la vid, el arroz en lugares cálidos, en lugares de temperatura media prosperaron las frutas, las legumbres y el trigo; en la altura la cebada, la avena y el centeno, en las planicies donde se daban buenos pastos proliferaron el ganado vacuno y caballos; en otras zonas las cabras, las ovejas y los cerdos, llegando al punto de que muchas especies se hicieron silvestres y algunos años después se dudaba de la procedencia de algún producto importado, lógicamente una consecuencia económica fue la reducción de costos, ya que antes estos productos se importaban de Europa. Cuarenta años después del primer viaje de Colón a América llega Francisco Pizarro al territorio del Tawantinsuyo, encontrándose familiarizado con algunos productos americanos, entre los que estaban el camote, la yuca, la calabaza, el ají, los frijoles, la palta, el tumbo, la caigua, la guayaba, la guanábana y otros; motivo por el que se le conocen a algunos productos peruanos con nombres mexicanos o centro americanos, es el caso de la palta, cuyo nombre mexicano es el de aguacate, o el maní, cuyo nombre mexicano es el cacahuate, a pesar de que en los andes tenían nombres diferentes y eran originarios de zonas andinas.

A la llegada de Francisco Pizarro y sus huestes, quienes ya conocían los productos mencionados, se sumaron otros encontrados, como la papa, las

fresas, la chirimoya, la coca, el cuy, tomates, frijoles, zapallos de diversas especies, la quinua, la llama, la alpaca y algunos otros totalmente desconocidos para ellos, configurando de esa manera un mestizaje muy variado de sabores y texturas que constituyeron el aporte del Perú a la culinaria mundial; cabe señalar que el mestizaje producido en el Perú, es totalmente diferente al producido en Centro América, México y el Caribe.

3.3.- MESTIZAJE CULINARIO

Sobre este aspecto **WUST** (2005), afirma que el proceso de mestizaje culinario que se produjo en el Perú es recíproco, ya que el Tawantinsuyo aportó alimentos y técnicas de cocción, recibiendo también una gran influencia española, la que venía a su vez con componentes romanos y árabes de muchos años. De una manera muy poco perceptible se fueron entrecruzando costumbres y gustos, mencionando el caso del charqui, este no era del gusto de los españoles, quienes lo tostaban por ambos lados y luego lo remojaban en agua para darle una textura suave y crocante, y para acompañarlo lo hacían con cancha o mote que comían los incas, asimilando ellos esta forma de conservar la carne usando el cerdo, traído por ellos.

En el caso de la tradicional Pachamanca andina podemos señalar que esta fue enriquecida por las carnes de res, cerdo, cabrito y gallina; así como la huatia, tradicional plato peruano con diversas carnes; se le adicionaron habas y quesos, a los locros, chupis y ajiacos se les incluyó cebolla, comino, pimienta, leche, huevos, col, quesos y carne de res, gallina y cerdo. La harina que llevaban los viajeros incas en los grandes tramos del Qapaq Ñan (camino inca), en pequeñas bolsas conocidas como "pitu", se combinó con canela molida, clavo de olor y/o azúcar, haciéndola mucho más sabrosa.

Los incas y en general todas las etnias que formaban el vasto Tawantinsuyo aceptaron con el mayor gusto la leche, la mantequilla y los quesos,

incorporándolos de manera inmediata a su rica culinaria. En esa época existían en los riachuelos que desembocaban en la costa del litoral pequeños pescados de río llamados “Chichi”, los que los incas consumían crudo y con ají; adquiriendo los españoles gran gusto por estos, tostándolos, moliéndolos, y luego mezclándolo con ají para preparar una salsa con la que bañaban otras carnes o pescados.

Las humitas dulces, hechas del maíz tierno, se les agregaron anís, huevos, mantequilla, canela y clavo de olor, y a las saladas quesos, culantro, queso ricota, y algunas carnes. Con respecto a la harina de trigo, escasa durante los primeros años de la colonia, se le suplantó por la harina de maíz, elaborando bizcochos, pan, pasteles diversos, así como mazamorra con miel de caña y chancaca, agregándoles azúcar, huevos y en algunos casos leche.

La chicha, bebida tradicionalmente peruana, también fue aceptada por los españoles, inclusive hasta la actualidad estas son consumidas, como la chicha de maní, de maíz blanco y maíz morado, hecha con el maíz del mismo nombre, elaborando de este tipo de maíz la famosa mazamorra morada. Así mismo el maní se empleaba para hacer turrón al estilo europeo, el yacón se consumía con pimienta y naranja, el chuño se empleaba para buñuelos y bizcochuelos, incluso se elaboraba una mazamorra ligera recomendada para enfermos, convalecientes y niños.

Otro vegetal muy aceptado por los españoles era el zapallo, consumido por gente de todos los estratos sociales, y se comía asado con aceite y vinagre; sus semillas se confitaban y se comían en reemplazo de las almendras europeas. Entre las frutas podemos comentar que el plátano fue muy consumido, a pesar de haber sido traído por los españoles, así como los higos, los duraznos, los melocotones, las manzanas, las peras, los melones y los membrillos, estos se propagaron rápidamente y se consumían en todas formas: crudo, asado, desmenuzado, en papillas, o en postres.

Cabe señalar que según **OLIVAS** (2008), los elementos que moldearon la culinaria colonial peruana en cada pueblo, ciudad y región fueron cuatro: en primer lugar las **comidas, bebidas, y usos gastronómicos** que se conservan

aún desde la época prehispánica; en segundo lugar **los productos de cada región**; en tercer lugar **la existencia de un número de personas interesadas en mantener estas técnicas y preparaciones** y finalmente, **la habilidad de los cocineros peruanos, actuales o del pasado.**

Al crearse el virreinato del Perú que, comprendía desde Panamá hasta la Tierra del Fuego, se dio inicio a la conquista de un extenso territorio, el que causó envidia en Europa y se encargaría de demostrarlo Hernando Pizarro, al desfilar en Sevilla, ante el asombro de sus habitantes y los mercaderes, con el fabuloso tesoro que obtuvieron por el rescate de Atahualpa, el que iba en tinajas de barro, barras de oro y plata, corriendo la noticia por toda Europa y difundiendo las inmensas riquezas que ofrecía el Perú, volviéndose su nombre mítico y prometedor para aventureros, interesados en emigrar a un nuevo mundo y toda clase de personas, quienes arribaron luego al Perú con esclavos negros traídos de África, así como, cuatro esclavas moras que fueron traídas por las huestes de Pizarro al venir al Perú, quienes agregaban jugo de naranjas primero y luego limón al pescado crudo con ají y algas que preparaban antiguamente los peruanos, recordando lo que algunos historiadores nos señalan sobre el origen árabe del limón que fue la simiente para el “limón sutil” o limón peruano, ingrediente indispensable en el incomparable cebiche peruano.

Debemos reconocer que no todos los españoles que llegaron con los conquistadores y después de ellos eran de dudosa catadura u oficio, solo sedientos de enriquecerse; entre ellos también venía gente inteligente, preparada, sagaz, culta, diplomática y hasta nos aventuramos a decir gourmets que viajaban con familia y criados en busca de una nueva vida. Debiendo aprender, al encontrarse en una tierra desconocida y dura, que la única forma de adaptarse era asimilar el sistema de alimentación local, ya que los ingredientes españoles y europeos escaseaban y el hambre podría convertirse en su peor verdugo. Iniciando de esta forma el mestizaje culinario que quinientos años después ha puesto al Perú en un sitio muy especial en la gastronomía mundial.

2.4.- COSTUMBRES DE ALIMENTACIÓN

VILLAVICENCIO (2007), nos refiere que durante el virreinato en el Perú, en Lima y las principales ciudades del territorio solo se realizaban dos comidas importantes al día, al igual que en España; en donde no existía el desayuno, únicamente se almorzaba y se comía una cena; ni en los hospitales, conventos y menos en la cárceles se consumía algún tipo de desayuno, cuando se comía algún bocadillo antes del almuerzo era solo pan y algo de vino. Estando exceptuados de esta costumbre quienes iniciaban faenas de trabajo muy duras y desde temprano. Los que no pertenecían a este grupo y consumían alimentos antes del almuerzo eran tomados por ociosos o irresponsables e improductivos. El almuerzo se llevaba a cabo entre las nueve y diez de la mañana y la comida entre tres y cuatro de la tarde, a la hora de finalizar la jornada se comía algún entremés menor. El horario de trabajo se iniciaba a las siete de la mañana, sin distinción de invierno y verano, parando por una hora a las diez de la mañana para tomar el almuerzo, luego se continuaba hasta la cinco de la tarde, hora en que salían de sus labores y se dirigían a comer a sus casas o restaurantes de las ciudades a tomar su comida.

En las casas más pobres de las ciudades el plato más común era el puchero, una sopa con carnes de res, cerdo y cordero; en los campos se servía el “chupi” o chupe, como se encargaron de castellanizar los españoles a la palabra quechua. En las casas de familias más acomodadas la situación era diferente ya que cada miembro de la familia comía lo que le apeteciera, existiendo dos servicios de almuerzo, uno consideraba siete platos y el otro seis platillos; entre ambos se servía un entremés, con platillos ligeros, en el primer servicio se servía carapulcra, cecina con yucas, pepián, sopa de mondongo, lagua y frijoles con carne; el intermedio era lo que llamaríamos ahora un piqueo, compuesto por camotes, choclos, y yucas sancochadas; el segundo almuerzo o servicio se

componía de sango, patasca, chupe de queso relleno con camote, dejando para el último los postres, como frijol colado o mazamorras.

La comida era servida entre cuatro y cinco de la tarde antes de que anocheciera, sin embargo si se tenía una tarde taurina o de gallos, se comía, como algo muy especial, después de la seis de la tarde, sirviendo puchero, olla española, sancochado, y chupe, aunque mucha gente prefería pescado antes que carnes para la comida. Las fondas y bodegas eran usadas para comer algo especial o invitar a los viajeros a comer algo ligero.

Al igual que en España y en otros países de Europa, se comía con los dedos, no se conocían ni estaban difundidos los cubiertos, motivando que al final de la comida se debieran lavar las manos en una vasija común para todos los comensales o se limpiaran las manos con pan.

Juan de Espinosa Medrano (1629 - 1688), clérigo y escritor peruano, conocido con el sobrenombre de "El Lunarejo", comenta que, en la segunda mitad del siglo XVII, se consolida una nueva cultura gastronómica, con características propias y definidas. Comentando en un auto sacramental de su autoría titulado "El Hijo pródigo", sobre un festín, en los siguiente forma: " Que venga primero el asado con jugo picante, tengo hambre..., yo digo que vengan sopas y jugos, charqui, conchas y gelatina, maíz sancochado, y ensaladas, estofado, maíz dulce, y habas, carnes, legumbres, mazorcas, frijoles, cocidos, chicha, dulce, hongos, humitas, y porotos, palta, ensalada de chichis, papas y frutas seca, chicha de maní, amarilla y blanca".

Las fiestas y celebraciones religiosas y laicas, que eran numerosas en el virreinato, eran reuniones en las que se consumían comidas, licores y dulces de los más exquisitos. Entre estas celebraciones estaban las procesiones, los toros, los paseos a las campiñas, las mascaradas, las carreras de caballos, los fuegos artificiales y las representaciones teatrales populares, entre las más comunes y celebradas.

Una tradición que aún se conserva en algunas ciudades del interior del Perú es la preparación de dulces y postres a cargo de las monjas de los diversos conventos, encontrando entre los más buscados el manjar blanco, las almendras

y avellanas confitadas, pétalos de rosa cuajados en almíbar, mazapanes, bizcochos, alfajores, el sango, el ranfañote, las cocadas, las mazamorras y una gran cantidad de dulces y potajes de sabor inigualable, conservando aún esta tradición conventos en las ciudades de Ayacucho y Arequipa.

Por lo dicho en el párrafo precedente podemos señalar que en el virreinato del Perú, debido a su autoabastecimiento de azúcar, frutas e insumos se creó una cultura especial por los dulces, de donde viene el término de antaño “limeño mazamorrero”.

Podemos mencionar que cuando debían celebrarse agasajos a personalidades importantes se ofrecían banquetes en los que se desplegaba un lujo exclusivo de la sociedad virreinal; en el Perú se reprodujeron los usos y costumbres que se daban en las cortes europeas y especialmente españolas; es así que a fines del siglo XVI llegan a las aristocráticas mesas del virreinato del Perú los usos y costumbres gastronómicas italianas, muy de moda en esos años en toda Europa.

En los banquetes se daba preferencia a la cantidad y contundencia de los platos servidos, siendo común en los banquetes los diversos tipos de carnes de ganado y aves, así como platos finamente elaborados o inmensos alfajores y empanadas, de igual forma los comensales disfrutaban de carne de caza, jamones, quesos y grandes cantidades de vinos y piscos.

Al morir Carlos II, asume el reinado de España Felipe V, dando inicio al reinado de la dinastía de los Borbones, aplicando el nuevo rey una política de apertura hacia la forma de vida francesa, lo que lógicamente repercutió en las costumbres culinarias del virreinato del Perú; adoptando el estilo de servir dos servicios de cocina y uno de postres, colocando los platos en fuentes en las mesas, a fin de que los comensales se sirvieran a su gusto, en un estilo muy similar al de los bufettes servidos en algunas cenas o restaurantes en la actualidad.

Con respecto a las costumbres culinarias del clero en el virreinato del Perú podemos señalar que en sus comidas eran austeros y frugales, ya que debían guardar diferentes ayunos; en términos generales la comida de los clérigos eran legumbres, pan y fruta. Sin embargo cuando debían agasajar visitas en los conventos y monasterios, en los años iniciales de la colonia, se servían

verdaderos banquetes, a partir del siglo XVII la austeridad se convirtió en una regla muy respetada por los religiosos, incluso en los agasajos ofrecidos. Quienes contaban con gran prestigio dentro del clero, en sus preparaciones culinarias y repostería, eran las monjas de los diversos conventos del territorio del virreinato.

Una fuente importante y que nos brinda información sobre las costumbres gastronómicas del virreinato la podemos encontrar en los registros de los diversos conventos y monasterios de preferencia de monjas, los que se han trasladado al arzobispado de Lima y se pueden consultar con relativa facilidad.

Dentro de ese contexto señalamos que el 20% de las mujeres se albergaron en los conventos, en sus tres niveles, velo negro, velo blanco y donadas, como sirvientas o esclavas, señalando que en los gustos de las de más jerarquía primaban sobre las otras preferencias, sin embargo los registros brindan un panorama interesante sobre el tema culinario de la época.

Según **VILLAVICENCIO** (2007, Pag. 121), en los archivos del arzobispado de Lima, que conservan los registros de los conventos se puede hallar aproximaciones a la culinaria colonial, ya que las recetas como son conocidas en la actualidad no existían, únicamente se consignaban las listas de los productos comprados, indicando las cantidades con sus valores monetarios, mas no así la preparación al detalle de cada plato, siendo un claro ejemplo la receta de la conserva de membrillo, la que describen de la siguiente manera:

- 1 Patacón de membrillo
- 12 reales de media botija de miel
- 2 reales de canela
- 2 reales de pimienta de chapa
- 3 reales de manteca.

Con lo que podemos apreciar que la lista no es suficiente para preparar el dulce de conservas de membrillo, en todo caso se necesitaría un cocinero de reconocida experiencia para interpretar el orden de los insumos y sus tiempos de cocción.

Entre las carnes más consumidas en la época virreinal tenemos la de oveja, la de res y en menor cantidad gallinas, cerdos, mariscos y pescados; comentando **DE LA VEGA**(2013) que en los primeros años de la colonia las ovejas eran muy caras, pero al expandirse su crianza y proliferar por el territorio andino sus costos bajaron y pasaron a ser la carne de consumo más difundido, en la población española y algunos mestizos, citando como ejemplo el precio de una oveja en el siglo XVII, el que era de doce reales, es decir un peso y medio, en el caso de una gallina esta costaba 1 peso.

En esas épocas existían camarones en los ríos cercanos a Lima, como el Rímac, Chillón, Lurín, así como en la quebrada de Armendáriz, hasta comienzos del siglo XX, de donde se extraían y se traían a Lima para sus venta; estos eran apreciados y preparados por las monjas del convento de la Santísima Trinidad.

Con lo que podemos concluir mencionando que desde 1,542, año en que se crea el virreinato del Perú, hasta 1,821, año de la independencia nacional, transcurrieron 279 años de dominio español, los que indiscutiblemente dejaron innumerables aportes a nuestra culinaria, muchos de los cuales en la actualidad se han estilizado, otros han sufrido variaciones, algunos han desaparecido a través de los años y algunos se conservan inalterables después de muchas generaciones.

CAPITULO IV
GASTRONOMIA PERUANA EN LA EPOCA
REPUBLICANA - SIGLOS XIX y XX

LA GASTRONOMÍA PERUANA EN LA ÉPOCA REPUBLICANA SIGLOS XIX Y XX

4.1 ANTECEDENTES

A partir del 28 de Julio de 1821 el Perú deja de ser una colonia de España y pasa a ser una República independiente, debiendo pasar en este periodo por cambios radicales y en corto tiempo, señalando que la llegada de la República no trajo desarrollo social, ni cubrió expectativas de desarrollo como nación, más aún se ingresó en una etapa de convulsión social y política.

En el año 1821, Lima era un ciudad de más de 60,000 habitantes, entre blancos, mestizos, indígenas y negros, siendo en ese momento la ciudad más moderna de las costa del Pacífico, con un gran mercado culinario, el mismo que se ubicaba frente a la catedral en la plaza central o plaza mayor como era conocida en esa época el centro de la ciudad; dicho mercado creaba grandes congestiones y desorden en el área, comentando algunos cronistas de la época como William Bennett Stevenson, citado por **FETZER** (2004) que, “hermosas mujeres caminaban entre la florerías, frutas de sabores exquisitos se vendían en las calles, como uvas frescas, fresas, lúcumas y chirimoyas, se podía encontrar también variedad de carnes y aves de corral , las que se compraban vivas o sacrificadas; existía también la venta de pescados y camarones de los ríos cercanos, algunos de los cuales tienen de seis a siete pulgadas de largo”.

4.2 INICIOS DE LA REPÚBLICA

Cuando el Generalísimo Don José de San Martín es nombrado Protector del Perú, entre sus medidas inmediatas estaba la de trasladar el mercado que creaba caos y olores nauseabundos en toda la zona, recordemos que en esa época no existía el servicio de agua y desagüe, ubicándolo frente a la iglesia de San Francisco, en dónde los principales productos eran vendidos por indígenas que se sentaban en el suelo con sus hijos, tendían una manta y colocaban sus productos; luego este mercado se traslada a la plaza de la inquisición y en 1840 se le ubica en el claustro de lo que fue el antiguo Colegio Dominicano de Santo Tomás.

Uno de los cambios que produjo la independencia fue la apertura de la sociedad al desarrollo del arte culinario, el que antes solo estaba restringido a conventos, monasterios y casas señoriales; motivando esto que muchas preparaciones reservadas para algunos se dieran a conocer indiscriminadamente y a su vez las costumbres culinarias andinas, rechazadas por las clases más pudientes, empiecen a ser aceptadas por quienes las rechazaban o consideraban de mal gusto.

Según **CHIRINOS** (1985) , nos menciona que en la ciudad de Lima, en los primeros años de la colonia, existía un lamento muy difundido, el que decía que: “Lima, alguna vez la ciudad más rica de América, se había convertido en una de las ciudades más pobres del mundo”, lo que de alguna manera revela una situación derivada de la convulsión de los primeros años de la República, sin embargo en 1841, cuando comienza la bonanza del guano, las cosas empiezan a cambiar, muchos reciben compensaciones por haber perdido o aportado todo a la causa de la independencia. Muchos merecidamente y algunos aprovecharon sacando beneficios no necesariamente ganados; quien se encargaron de dictar las normas de las “consolidaciones”, como se les llamó en la época, fue el Presidente Don José Rufino Echenique.

Una consecuencia que trajo el pago de las consolidaciones fue la creación de una burguesía, así mismo, la abolición del tributo indígena y de la esclavitud, esto trajo mejoras para las clases más pobres. Permitiendo que los negros sean libres y se dediquen a vender lo que ellos conocían y por años consumían, las vísceras del ganado, mientras sus amos las desecharan ellos las tomaban y las usaban creando platos que hasta el día de hoy perduran; entre las vísceras que aprovechaban estaban: el corazón, las tripas, la panza, el hígado, y la sangre, convirtiendo lo que en algún momento para ellos era su casi único sustento, en platos que vendían y poco a poco empezaban a ser aceptados.

Esto hizo que algunos platos se queden como un patrimonio exclusivo de la raza negra en el Perú, es el preciso caso del anticucho, los choncholies y los picarones, platos que en la actualidad se erigen como una de nuestros más insignes representantes en la culinaria mundial. Otro plato tradicional y que siempre estuvo ligado a las personas de raza negra en el Perú, es el “tamal”, el mismo que era ofrecido por los negros que venían desde el barrio de Malambo en los Barrios Bajos de Lima, subían a los Barrios Altos y con pregones diariamente ofrecían tamales a la misma hora (10pm), esa tradición, según algunos cronistas, continuo hasta los años 1915 o 1916.

En 1840, en pleno auge guanero del Perú, se llevaron a cabo obras públicas, construyendo el ferrocarril de Lima al Callao, en ese entonces el primero en América del Sur, en 1850 se inaugura el moderno mercado central en Lima, de diseño y arquitectura moderna, se instalaron las líneas telegráficas y el alumbrado a gas, en 1860 se importan bloques de cemento para pavimentar las calles de Lima, en 1870 se construye el puente de fierro sobre el río Rimac, se crea el parque y jardines de la exposición , el hospital Dos de Mayo y se inician las obras para la construcción del ferrocarril Lima- La Oroya, que traería el mineral desde Cerro de Pasco y la Oroya. **BASADRE** (2005).

Siguiendo a **PALMA**(1833 - 1919), escritor peruano, autor de las Tradiciones Peruanas, publicadas desde 1863, como “Tradiciones” en periódicos y revistas, narra hechos que sucedieron en épocas cercanas a las suyas, todas apoyadas

con hechos comprobables, rescatando y narrando pasajes y vivencias; en su Tradición “Con días y Ollas venceremos”, habla sobre del desfile de los vendedores de diversos preparados y entremeses consumidos, como: “la lechera”, pasa a las seis de la mañana, “la tisanera” y “la chichera de Terranova” a las siete, “el bizcochero” y “la vendedora de leche vinagre” a las ocho, “la vendedora de sanguito de ñaju” y “choncholies “ a las nueve, “la tamalera” a las diez, “la melonera” y “la mulata que vende reanfañote y cocadas” a las once y así el resto del día; demostrando que, las costumbres culinarias de la época del apogeo del guano, desde 1840 hasta 1890, en pleno siglo XIX aún se conservaban costumbres de épocas virreinales, ya que esta costumbre venía desde la colonia.

4.3 INFLUENCIA ITALIANA EN LA CULTURA CULINARIA PERUANA

Un aporte a la ya mestiza culinaria peruana fueron los que hicieron diversas colonias y migraciones que llegaron antes del inicio de la República del Perú y una de esas colonias fue la de los italianos, quienes en 1840 eran mil que convivían principalmente en Lima y una década después ya eran diez mil, una cantidad representativa en una ciudad de cien mil habitantes, sin embargo la guerra del Pacífico, entre los años 1879 a 1884, significó la partida de algunos de ellos, dejándonos sus aportes en aspectos de pesca y de gastronomía, de importancia para nuestra culinaria actual. La mayoría de inmigrantes Italianos venían de la zona de Liguria, Génova, muchos de ellos horticultores e introdujeron novedades culinarias que incorporamos a nuestra cocina, como el uso de la acelga, espinaca, col, coliflor, brócoli, berenjena, betarraga y albahaca.

El plato típico en Génova es el pesto, que se prepara chancando albahaca con una tipo de nuez que no había en el Perú, haciendo que a los años sea reemplazada por otra nuez peruana, plato que en la actualidad se preparara comúnmente y se le conoce cómo "tallarines verdes", muy diferentes a los "Tallarines rojos", hechos con tomate y carne molida de res. Otro aporte que también se incorporó desde los primeros años era el "ministroni", sopa consistente muy consumida en la actualidad, así como la torta pascualina, que se quedó en el Perú con el nombre de Pastel de Acelga.

Un pequeño grupo vino de Nápoles, de donde vinieron las Pizzas que se hacen populares recién después de los años 1,950 y han ido ingresando paulatinamente, hasta que a partir de los años 1,990 en cada ciudad importante del país encontraremos una o más pizzerías ubicadas en el centro de la ciudad y muchas más en los barrios periféricos.

Un aporte que perdura hasta la fecha y es muy característico de la cultura culinaria del Perú es el famoso panetón navideño, el que es una herencia de panaderos de Milán que nos visitaron después de la segunda guerra mundial e introdujeron la costumbre difundida y muy arraigada en el Perú actual. No podemos dejar de mencionar que la tradición de los helados viene desde el año 1897, cuando Pietro D'onofrio llega al Perú a instalar un pequeño negocio, que su hijo encarga de expandir industrialmente y a nivel nacional, a partir de 1,934, estimulando la aparición de otras cadenas de heladerías nacionales, regionales y locales, las que ofrecen helados de muchos sabores y combinaciones. **MORE (2011).**

4.4.- INFLUENCIA CHINA EN LA CULTURA CULINARIA PERUANA

No podemos dejar de mencionar la inmigración de chinos al Perú , la que se produce desde 1849, con la llegada de los primeros 75 chinos a Cañete, luego hasta el año 1874, llegan a venir hasta cien mil chinos, al punto de que en la actualidad la embajada china en el Perú tiene registrados aproximadamente a 1'200 000 chinos y descendientes de éstos en el Perú, considerándose que el 5% de toda la población peruana, de veintiocho millones de habitantes, es de origen chino, lo que nos da una clara idea del gran mestizaje logrado, entre otras cosas, con la culinaria Chino- Cantonesa, desde 1849.

En los primeros años de la llegada de los chinos, que se embarcaban en el puerto de Macao, con un contrato por ocho años, con sueldos de semi esclavitud, recibían diariamente una porción de carne salada, verduras y arroz, obligando a que los empresarios siembren arroz para cumplir con la alimentación de los chinos, ya que este cultivo casi era inexistente antes de la llegada de los orientales; al cumplir los ocho años de su contrato y quedar en libertad se establecían en los pueblos más cercanos a sus antiguos centros de labores, abriendo restaurantes, pulperías y bodegas que incluso en algunos lugares del norte de la región Lambayeque podemos encontrar en algunos pequeños pueblos; los que no podían liberarse de sus contratos por deudas o manipulaciones de sus patrones se quedan más del doble del tiempo de su contrato.

Un dato notable de estas inmigraciones es que sólo emigraron varones, los que al cumplir sus contratos o su tiempo de trabajo dejaban las haciendas o lugares de trabajo y se casaban con mujeres de la costa o de la sierra y la gran mayoría de chinos tenía una destreza natural para la cocina, los que al formar familia y tener hijos transmitían un bagaje invaluable, ya que mezclaban dos culturas culinarias definidas.

Mientras eso sucedía en los años 1900 se inicia en Lima, en la Calle Capón, el centro de la comunidad china y comercial en el Perú, quienes instalan diversos negocios de importación y comercio, entre los que abren restaurantes de comida Cantonesa y otros más económicos llamados “cocinerías”, los que vendían comida peruana, elaborada por cocineros chinos, de donde nace el actual “lomo saltado” y el “tacu-tacu”, dignos representantes de la culinaria peruana.

El nombre de chifa se empieza a difundir en la publicación de la revista de la época Cascabel, escrita por el periodista Ernesto More en Mayo de 1935, quien señala la existencia de: “ Una ciudadela china , que abarca las ocho manzanas que rodean al mercado central y se llama Capón, calle limeña y asiática, antigua, y moderna pobre y faustosa. En estas calles se encuentran los restaurantes orientales conocidos con el nombre de chifas”. Al abrirse los primeros chifas, se inicia la integración de la comida cantonesa y las cocinerías, siendo uno de sus logros el famoso “arroz chaufa”, cuyo nombre original era el de arroz cantones. Estos primeros chifas ya no eran fondas o restaurantes lúgubres, pasaron a ser restaurantes de lujo, visitados por clases adineradas, desapareciendo los prejuicios y racismos que había contra los chinos e integrándolos a la sociedad. En este contexto se da el nacimiento de la actual comida china en el Perú, al producirse la integración de la comida cantonesa y la de las cocinerías, así como la aceptación final de exigentes, experimentados y refinados paladares peruanos, acostumbrados a una gran diversidad de sabores. **VERANO (2014).**

4.5.- INFLUENCIA JAPONESA EN LA CULTURA CULINARIA PERUANA

Una influencia que tampoco podemos dejar de mencionar es el aporte japonés a la culinaria actual la que se inicia con la llegada de los primeros japoneses al Perú el año 1899, a bordo del Sakura Maru, por la bonanza producida por los sembríos de caña de azúcar, lo que atrajo a muchos de ellos a trabajar en las haciendas azucareras, pasando por una vida dura inicialmente, sin embargo a partir de 1920 muchas familias de origen japonés ya habían conseguido una posición económica holgada y se reunifican, llegando a ser más de 17 000 habitantes de origen japonés en la primera mitad del siglo XX en el Perú.

Un aporte notable de la culinaria japonesa a nuestra cultura es la combinación de lo agrio y lo salado, en algunos casos lo agrio con lo dulce; lo que empieza a ser dado a conocer a principios de los años 1950, en donde algunos japoneses abren restaurantes que ofrecían una gran cantidad de platos con pescados y mariscos frescos y con el sutil corte y toque de las salsas y marinados japoneses; un claro ejemplo es el caso del ceviche y el tiradito, los que en opinión de entendidos, tienen mucho de influencia Nikkei, básicamente en el detalle de que la maceración ya no era un proceso de horas, si no de preparar el plato y servirlo muy fresco, esto de combinar los ingredientes y servirlo, dio dinámica y permitió la evolución del ceviche hasta llegar a tener una variedad sorprendente de combinaciones y sabores, con insumos desde marinos hasta lacustre, de ríos y criaderos en lugares de los andes del Perú; si bien el “tiradito” es considerado primo hermano del tradicional ceviche, no deja de tener el corte delgado y laminado del pescado, técnica muy usada en la comida japonesa. **SIFUENTES (2014).**

4.6.- OTRAS INFLUENCIAS

Un plato que también se inicia en la década de los años 1,950 es el pollo a la brasa, el que nace cuando Roger Shuller, le solicita a su amigo e ingeniero mecánico Franz Ulrich, residentes en Lima, le fabrique un horno a carbón, con algunas especificaciones y detalles, de tal manera que permitiera rotar un eje con los pollos ensartados en varillas giratorias, se asaban a una distancia, de las brasas de carbón, de esta manera daba un color dorado y uniforme al pollo , este lo servía con papas y ensalada y lo promocionaba en un restaurante en la carretera central llamado “La Granja Azul”, en donde ofertaba “ Coma todo el pollo que quiera por solo S/. 5.00”, moneda de la época, la idea trajo muchos comensales, lo que lo obligo a abrir otro local denominado “el Rancho” y así se inició una gran preferencia por este estilo de comer el pollo; a partir de los años 80 en el Perú no hay ciudad o pueblo que se precie de importante que, por lo menos tenga una pollería frente a su plaza de armas.

La aceptación de este producto, su difusión y su nacimiento en territorio peruano en los años 1950 han llevado a que el Instituto Nacional de Cultura (INC), lo declare patrimonio de la nación, mediante una resolución directoral, publicada en el diario oficial el peruano, señalando que a partir de la segunda mitad del siglo XX el “pollo a la brasa” es uno de los platos de gastronomía más consumidos en el Perú. **LA REPÚBLICA** (2013)

En la década de los años 1950 muchos inmigrantes de las sierra y en general del interior del país comienzan a instalarse en los alrededores de Lima, invadiendo muchos terrenos e instalándose a perpetuidad en dichas zonas; esto pobladores trajeron consigo usos, costumbres, recetas y secretos culinarios de sus terruños, los que fueron asumidos inicialmente por los restaurantes locales que atenúan solo a este público, luego estos fueron tomado cuerpo y difundándose en restaurantes con público más exigente o selecto, esto apporto

muchas técnicas que se habían perdido en nuestra tradición culinaria, ya que estas personas venían con costumbres ancestrales, las que a fuerza de la llamada civilización se habían extraviado en el tiempo, esas técnicas redescubiertas han dado el toque final que tiene la cocina y la preparo para la revolución del siglo XXI, en donde la cocina Novo andina irrumpe con nuevos bríos y amenaza con causar una nueva e impactante revolución culinaria.

Podemos mencionar que según **BONFIGLIO** (2001) la primera fonda moderna de Italianos en Lima fue probablemente la del Napolitano Coppola, quien fue cocinero de Abascal y llegó a Lima en 1,806, luego de la independencia Coppola estableció una fonda que duró hasta la década de 1,840, en ella se reunían los paladares más exigentes de Lima y cuanto visitante de nivel llegase al lugar.

Así mismo **BONFIGLIO** (2001. Pág. 65) rescata la mezcla cultural gastronómica de la época, la que ofrecía platos como “Tallarines en salsa a la Huancaína”, así como “la sopa seca”, un plato del sur de Lima, exactamente Chincha, que mezcla la carapulcra con fideos, una evidente mezcla de culturas culinarias.

El primer Chifa que se abre en Lima como restaurante especializado en Comida oriental es inaugurado en 1,921, por el Alcalde de Lima, José Rada Gamio con el nombre de “Kuong Tong” en el año 1,921.

La primera pollería se abre oficialmente en el Perú en el año 1,950, por Roger Shuler, en la carretera central, con el nombre de “La granja azul”, aun sigue funcionando en el mismo lugar y mantiene su calidad.

Las primeras cevicherías se fundaron como tales a partir de los años 1,950, en el Callao y lugares con cercanía al mar, en todo el territorio, aunque siempre existió en el Perú una tradición culinaria de pescados y mariscos. A partir del año 2,000 se inicia una revalorización de la identidad y cultura ancestral del Perú, lo que se combinó, con la gran cantidad de cocineros autodidactas de los andes y de la costa norte del Perú, con cocineros formados en las mejores escuelas culinarias de Europa y la oferta de escuelas culinarias peruanas hizo que el conocimiento acumulado por años de práctica por señoras y maestros se brindara a jóvenes de clase media o alta, quienes tenían acceso a esa formación profesional, los que al egresar y prestar sus servicios en restaurantes gourmet o

crear ellos mismos sus negocios se iniciara la revolución gastronómica que se está llevando a cabo a partir del siglo XXI con la comida peruana en el mundo. **OLIVAS** (1993 Pag.98).

Un aspecto que ha influido en la culinaria peruana y ha sido un factor determinante dentro de toda la riqueza gastronómica es el hecho de que el Perú cuenta con ocho regiones naturales, cada una con características y condiciones de vida, climáticas, biológicas, ecológicas, diferentes; que van desde el nivel del mar hasta los 6,768 msnm y luego vuelven a bajar a una frondosa e incomparable amazonía, con climas tan notables y diferentes; brindándonos una diversidad de productos, frutos, tubérculos, hortalizas, especies, ajíes y tantas especies vegetales comestibles, así como, aves, carnes, hierbas aromáticas, medicinales, bebidas, licores y muchos otros que forman y formaron parte de parte de nuestra dieta; que podríamos decir que la gastronomía peruana nos permite recorrer un mundo de sabores.

La confluencia de todas la vertientes culinarias que llegaron al Perú desde nuestros ancestros, los incas, los españoles, los chinos, los italianos, los nikkei y nuestra etapa republicana se empezó a fusionar en forma muy paulatina a partir de los años 1980, época en la que se empieza a experimentar la especialización de los restaurantes en cada ciudad importante del país, en donde no podíamos dejar de encontrar cebicherías, chifas, comida criolla, restaurantes de comida italiana o pizzerías, así como las conocidas sangucherías, creación peruana de un restaurante donde únicamente venden sándwiches de pavo o lechón; asegurándole que después de una noche de fiesta y copas le caerán muy bien; sin embargo una última tendencia para los noctámbulos se está dando desde los años 1,990, son los locales que expenden caldo de gallina a partir de las 09:00pm, hasta las primera horas de la mañana, ofreciendo sopas de gallina espectaculares, con medio pollo, huevo duro , fideos y otros ingredientes que le aseguran una recuperación de fuerzas después de una noche exigente.

CAPITULO V
GASTRONOMIA PERUANA EN EL SIGLO XXI

LA GASTRONOMÍA PERUANA EN EL SIGLO XXI

5.1 ANTECEDENTES

Si deseamos conocer de la gastronomía peruana del siglo XXI, debemos tener presente que la evolución la ha diversificado tanto que no sería justo hablar de una cocina nacional en general, es más justo hablar de cocinas locales y estilos de cocina, es el caso de la cocina de la selva, exótica y desafiante, la cocina de la costa, picante y fresca y la cocina de la sierra, reparadora y fuerte; así mismo, otras cocinas de origen diferente como la china, la italiana, la japonesa, el pollo a la brasa y la innovación del momento, la cocina novoandina, que mezcla elementos tradicionales y ancestrales con recetas, insumos y técnicas modernas, han producido sabores y texturas diferentes, las que usted deberá saborear para poder tener una idea de esta fusión, que está llamando la atención en el mundo gastronómico mundial.

Podemos entender, por lo tanto, que la variedad gastronómica peruana del siglo XXI, es el resultado de la evolución desde el ingreso del hombre hace 20,000 años, a América y el territorio peruano, llegando a un punto en que, rescatando lo ancestral y combinándolo con las técnicas modernas han creado identidades culinarias regionales, lo que se traduce que en casi todo el territorio nacional; existen comidas, bebidas, postres y licores exclusivos de una zona determinada, sin que esto quiera decir que determinados platos regionales se preparen fuera de su región de origen; cada lugar le imprime a los platos su sello distintivo, citando el caso de la causa en Arequipa, la que es diferente a la preparada en Lima.

Es evidente que la producción agrícola local está en relación directa con los usos y costumbres culinarios de cada región; citando el caso del plátano, el que está muy presente en las cocinas de Tumbes, Piura y la selva peruana, siendo el caso de un plato que está presente en las tres regiones, con nombres diferentes y con

sutiles diferencias, “majao” en Tumbes, “seco de Chabelo” en Piura y “Tacacho con cecina” en la selva. Otro caso similar se presenta en la sierra en donde podemos encontrar en todos los Andes peruanos, la trucha, la que si bien es cierto recién ingresa a territorio peruano a partir de los años 1940, ha proliferado de tal manera que se le ha asumido como un producto regional, esta se prepara de mil maneras en cada pueblo, en cada criadero y cada región de los andes que uno visite.

Un caso andino que merece una mención especial es la “pachamanca”, plato preparado calentando piedras redondas, haciendo un agujero en el piso , colocando las piedras en el fondo de agujero, una vez calientes se colocan sobre éstas las carnes, humitas, habas, choclos, papas, camote, yuca y hierbas aromáticas, luego se tapa con ponchos y mantas, hasta que quede completamente sellado el “entierro”, como se le llama al lugar donde se prepara, después de tres horas se abre y nos encontramos con los alimentos en el punto ideal de cocción, con mucho aroma a las hierbas que han acompañado la preparación, calientes y listos para su distribución entre los comensales; se sabe de los usos culinarios de la cultura Caral por los restos hallados en la ciudadela de 2,750 años a. C., en donde se han ubicado restos de piedras calcinadas de muchos tamaños y agujeros con estas en su fondo, lo que podemos entender como las primeras manifestaciones en la sociedad de Caral de la pachamanca, la diferencia se da en que ellos colocaban la corteza de la calabaza limpia y seca con algunos preparados sobre la piedras y aparentemente no lo tapaban o lo hacían de otras formas.

Las delimitaciones gastronómicas para este caso son arbitrarias, ya que en la realidad del terreno de los usos y costumbres no se respeta la división política, local regional e incluso nacional, un caso muy palpable se da en Tumbes, en donde se preparan platos ecuatorianos como: “caldo de bolas” y “los llapingachos”, así mismo en territorio Ecuatoriano y Chileno, intentan preparar el ceviche, el que lo elaboran a su modo y con diferencias notable. Demostrando de esa manera que las costumbres culinarias no tienen fronteras políticas ni físicas.

Debemos tener presente que desde la década anterior se inició una revalorización de la identidad cultural, lo que ha generado el interés de cada peruano en reafirmar su identidad nacional, así como su identidad regional, esto a su vez ha llevado a cada región del Perú a exponer ante la nación y el mundo sus costumbres, su culinaria local y regional, sus atractivos turísticos y todo lo que pueden ofrecer; dentro de esto se ha resaltado la gastronomía de cada zona del país, mencionando a:

- La Gastronomía del norte del Perú.
- La Gastronomía del sur del Perú.
- La Gastronomía de los andes centrales del Perú.
- La Gastronomía de la selva peruana.
- La Cocina novoandina.
- La Cocina en Lima.

5.2.- LA GASTRONOMÍA DEL NORTE DEL PERÚ

La gastronomía del norte del Perú nos refiere a las zonas ubicadas desde Tumbes hasta las costas de La Libertad, así como la ceja de selva de Amazonas, la sierra de Cajamarca y de La Libertad, en dichas zona existe una gran diversidad de platos y estilos. Refiriéndonos en primer lugar a lo que ofrece la costa tumbesina, la que podemos definir como gastronomía de alto poder, basada en mariscos y preparaciones con pescados de los más frescos y calidad inigualable, preparaciones que van desde un ceviche de conchas negras, hasta una sudado de éstas, o un contundente majarisco, plato preparado chancando los plátanos asados y agregándoles mariscos cocinados, algo de cebolla y otros ingredientes que los tumbesinos no revelan así nomás, de todas maneras este plato es reparador; un plato bandera que nos puede ofrecer la costa tumbesina

es una parihuela de mariscos, sopa espesa y contundente que lleva variedad de mariscos y trozos de pescado, si usted es un aficionado a estas comidas quedará satisfecho. No podemos dejar de mencionar al ceviche de langostinos, una tortilla o un picante de estos. Como dulces representativos mencionamos en Tumbes al ante coco, el dulce de grosellas, el ante papaya y el dulce de pechiches.

La costa piurana nos trae también una rica gastronomía marina, con algunas variables que nos sorprenderán, por ejemplo un filete de pez espada frito en mantequilla o un “seco de chabelo”, acompañado de un “poto” de chicha en Monsefú, una “sopa de novios”, “un caldo de siete carnes”, “una carne aliñada” y tantos otros platos que nos brinda esta calurosa tierra, no debemos dejar de mencionar el infaltable ceviche de mero o de ojo de uva, el que podrá comer en Paita, en Colán o en Yacila y en general en cada ciudad y puerto costero del norte del país. Otro plato muy piurano es el “copus”, una especie de pachamanca piurana; entre los postres tenemos “la natilla” y “la algarrobina”, jalea muy dulce preparada con el fruto del algarrobo, se le confieren propiedades muy reconstituyentes y finalmente algo que en Piura es esencial desde tiempos inmemoriales, nos referimos a la “chicha de jora”.

La sierra Piurana de Ayavaca nos sorprende con su “mote con arvejas”, “el repe”, un pequeño plátano muy consumido, el alfeñique, el sango y el infaltable guarapo, destilado de caña; por su lado Huancabamba, también en la sierra de Piura, nos ofrece su rompopo y la diamantina, los que se preparan con huevos criollos, cañazo, azúcar, canela y limón sutil. Monsefú, la tierra de los artesanos, nos ofrece una gastronomía variada con el “pepián de pava”, el arroz con pato”, “la causa monsefuana”, “el horneado de pavo”, “el espesado”, “las panquitas de life” y como bebidas típicas se ofrecen hasta 40 variedades de chicha de maíz, alazán y frutas diversas.

No podemos dejar de mencionar a Amazonas, en donde tenemos a los plátanos rellenos, las humitas de Chachapoyas y la carne enrollada; en Cajamarca nos sorprenderemos con las Humitas, el picante de cuy con papas, el chicharrón con

mote, el chupe verde, las cecinas shilpidas y entre los postres el manjar blanco y las conservas de higo.

Si seguimos descendiendo podemos encontrarnos con Lambayeque, tierra del seco de cabrito con fréjoles, el muy reconocido arroz con pato a la chicleyana, la tortilla de raya y el chinguirito en la caleta de Santa Rosa, el norteño ceviche, con el o los pescados que nos ofrezca la temporada y el reconocido internacionalmente alfajor King Kong.

Si continuamos con nuestro descenso nos encontraremos con las costas de La libertad, con sus famosas playas: Huanchaco, Salaverry, Las Delicias y Buenos aires, en donde podemos degustar una variada gama de ceviches y comida marina, así mismo, en la ciudad de Trujillo, no podemos dejar de mencionar como sus platos típicos y característicos al shambar, la sopa teóloga, la sangrecita, el seco de cabrito, el pepian de pavo, la cecina con yuca, el ajiaco de cuy, así como una buena producción de licor de caña añejado o ron, de buena calidad, ya que la zona es productora de caña de azúcar. **HINOSTROZA** (2000)

5.3.- LA GASTRONOMÍA DEL SUR DEL PERÚ

El sur del Perú nos presenta opciones de lo más variadas, las que van desde la costa de Ica, hasta las costas de la región Tacna, desde la sierra de Arequipa, hasta la sierra de Cuzco, Puno, Moquegua y Tacna.

En general la cocina de estas regiones, según **OLIVAS (2000)** , presenta características comunes y muchas semejanzas, las que se explican por los numerosos vínculos tradicionales ancestrales, los que se han mantenido y transmitido generacionalmente por intermedio de la permanentes inmigraciones de familias y grupos humanos que desde tiempos inmemoriales se movían de

un lugar a otro, por eso podemos encontrar el rocoto relleno en Arequipa y también un rocoto relleno en el Cuzco, con algunas variaciones pero al final un mismo método e ingredientes. El adobo que se come en el Cuzco también se come en Arequipa y así diversos platos que se ofrecen en cada lugar que usted visite del sur del Perú.

En Ica, tierra desértica y difícil, podemos encontrar variedad culinaria, a pesar de las condiciones, demostrando una vez más el ingenio de la cocina peruana. Se ha desarrollado una cultura gastronómica que ofrece “el picante de pallares”, “la morusa”, un puré de pallares con cerdo o res, “la carapulcra”, papa desmenuzada y secada al sol y aire, se considera a este guiso uno de los más antiguos de la culinaria Peruana, datándolo en épocas anteriores a nuestra era. Algo que también destaca e identifica a Ica es su producción de vinos y Piscos, la misma que ha trascendido fronteras; más aún el nombre del licor bandera procede de un puerto en territorio iqueño, este puerto recibió el nombre en quechua de “piscu”, nombre dado a una avechilla muy común en el lugar, este nombre es ancestral, y luego a la llegada de los españoles e iniciarse la producción del licor, se le bautizó con ese nombre a las botijas y el licor que se guardaba en ellas, para exportar a toda América y España, cambiando el habla española el nombre a Pisco, que es como se le conoció desde los primeros años de su producción, hasta el día de hoy; según el cronista Gracilaso de la Vega, en 1560 ya se producía vino en el Cuzco, con cepas traídas de las Islas canarias, en 1613 se exportaba hacia todo el virreinato del Perú desde los Puertos de Pisco, San Nicolás y Caballas. Este licor en la actualidad es de renombre internacional, existiendo bodegas que procesan sus vinos y piscos desde los años 1800, guardando en el lugar sus alambiques de cobre originales y los lagares de la época; en sí esta zona y todo su pasado y presente pisquero está a su disposición para una ruta del pisco, como se les llama a los recorridos en estas viejas haciendas y bodegas.

Dentro del mosaico de recetas y platos que podemos encontrar en el sur del Perú destaca Arequipa, como ciudad aglutinadora de la cultura culinaria del sur del Perú, la que incluso ha influido en territorios ajenos al Perú, como en el cercano Chile, en donde también proliferan restaurantes peruanos que ofrecen,

entre otras exquisiteces, el muy Arequipeño “rocoto relleno”; sin embargo, entre los platos insignia en Arequipa, están : “ el solterito de queso”, la zarza de machas, la reconocida ocopa arequipeña, y no podemos dejar de mencionar “el adobo de chancho”, “el picante de carne de chancho” y por supuesto, para ayudar a la digestión ante tanto plato tenemos al muy apreciado anisado Najari, netamente arequipeño y el que ha iniciado sus exportaciones a EEUU y Canadá el año 2007. Lugares muy característicos de Arequipa conocidos como “las picanterías”, ofrecen toda la gastronomía concentrada y preparada en estos lugares por expertos, le recomendamos visite alguna.

Hablar de la gastronomía del Cuzco también es recordar la cultura ancestral de los Incas, nos presenta choclos que causan la envidia de cuanto comensal los prueba, por su gran tamaño de coronta, de grano y de sabor y si lo acompañamos de unos trozos de queso fresco y algo de ají tendremos una entrada de primera calidad.

En realidad en el Cuzco existen comidas estacionales, como en el caso de Enero a Marzo, cuando se cosecha en el valle de Urubamba el choclo (maíz tierno), se prepara con él el “q’olla lawa”, una crema de maíz con huacatay; en Febrero, época de Carnavales, se prepara el puchero o “t’impu”, una sopa contundente y espesa, con carnes, arroz, col y otros ingredientes; en Semana Santa, entre marzo y abril, se prepara mucho el “chupe de zapallo”, el que lleva como ingredientes algas de lagunas de las alturas; a inicios de mayo son comunes los “ponches de habas” preparados en grandes ollas; desde el mes de mayo hasta agosto se comen muchas carnes, de res, cordero, lechón y cuy, las que se sirven con papas, habas, quesos y ocas; en noviembre , especialmente el 1ero de Noviembre, cuando se celebra el día de “todos los santos”, se sirven mesas en todo el Cuzco con tamales y lechones, y en la calle encontrará un sinnúmero de vendedoras de las “guagas”, panes grandes en forma de bebe.

Un plato de mucho renombre en las fiestas religiosas del Corpus Christi, que se celebran entre mayo y junio, es el “chiri uchu”, una combinación de gallina sancochada, chorizos, carne de cerdo, queso fresco, cochayuyo, hueveras de pescado de lagos de altura, maíz tostado y todo esto coronado por un cuy al horno.

Al sur del Cuzco encontramos la región Puno, en donde reina el caldo de cabeza, una sopa de cordero, la que se estila tomar caliente, humeante y con ají; “el canchacho”, lechón o cordero al horno, así como el “pesque de quinua”, con leche y queso, “el chairo”, sopa con carnes de res y cordero, papas, col, chalona, trigo y queso; “la Huajarta”, guiso de cabeza de cerdo con chuño y ají mirasol; “el pejerrey frito”, hecho con pejerreyes cultivados en el lago, de mayor tamaño que el marino y más sabroso; el “Thimpo”, guiso y caldo de cordero, con cebolla, ají y chuño, y entre sus postres se encuentra la “mazamorra de cebada”.

Un pueblo que también tiene buena gastronomía que ofrecer a cuanto visitante llegue es Moquegua, que destaca por su “Patasca Moqueguana”, “el moqueguano de camarones”, “el picante de cuy”, “el asado a la piedra” y no podemos dejar de mencionar a “la Cacharrada”, una especie particular de Pachamanca moqueguana; la dulcería es de renombre a nivel nacional, ofreciendo “alfajores de penca”, “Guargueros”, “turrone”, “suspiros” y muchos otros dulces.

Moquegua además ofrece su producción vitivinícola, en la que destacan Pisos ganadores de premios internacionales en Europa, compitiendo con brandys y destilados de uva, categoría en donde podríamos ubicar el licor bandera del Perú. Este licor es de tres tipos, el “Pisco Puro”, elaborado con uvas de la variedad Quebranta, Mollar ó Negra; el “Pisco Aromático”, elaborado de uvas Moscatel, Italia ó Albilla y el pisco Acholado, elaborado mezclando dos o más variedades de mostos; la mayor parte de esta producción es exportada a Estados Unidos y Chile.

Limitando al sur nos encontramos con Tacna, rica continuadora de la tradición vitivinícola de Moquegua y poseedora de una culinaria de calidad, entre los platos que nos permitimos mencionar tenemos al “Chicharrón de chancho”, “La Patasca”, una sopa de mondongo con choclo y hierbas aromáticas, “el cuy chactado”, cuy frito en sartén debajo de una piedra pesada a fin de mantenerlo plano; así mismo tienen una buena producción de quesos de diversas variedades, manjar blanco y miel de abejas. Entre sus licores nos ofrecen

macerados de damascos, los que se elaboran macerando en pisco los duraznos producidos en la zona, logrando un aperitivo Exportado a estados Unidos y Chile. En toda la costa sur del Perú podrá encontrar el tradicional plato bandera, su majestad el Ceviche, lo ofrecen con peces y mariscos diferentes a los del norte; entre los que mencionamos “el ceviche de erizos”, el que podrá disfrutar en playas desde Lomas hasta Mejía, en Arequipa, en Ilo, Moquegua y en Santa Rosa y Boca del Río en Tacna, este plato tradicionalmente y por comentarios locales, es muy estimulante para los enamorados. Además las costas sureñas nos ofrecen una culinaria marina de primer nivel y que exhibe platos como “la parihuela”, “la jalea”, “los chicharrones de pescado” y los infaltables “picantes de mariscos”.

5.4.-LA GASTRONOMÍA DE LOS ANDES CENTRALES DEL PERÚ

La gastronomía en el centro andino del Perú está formada por varias identidades, recordemos que por sus territorios han dominado y luchado entre sí diversas culturas; sin embargo la transculturización culinaria se han transmitido por generaciones con las constantes migraciones entre diferentes pisos, pueblos, zonas, llegando a conseguir en la actualidad estrechos vínculos que conservan entre sí muchos pueblos de la sierra central del país.

HINOSTROZA (1999), menciona que los productos que más uso tienen en la gastronomía en los andes centrales son la maca, la papa, la quinua, el olluco y la oca, entre muchos otros; haciendo notar que solamente la papa en los andes

centrales excede las tres mil variedades; otro caso a mencionar es el choclo (del quechua choqllu, que significa mazorca de maíz), éste se consume sancochado en agua, recibiendo el nombre de mote, del quechua “muti” palabra que quiere decir maíz de grano cocinado; tostado en cancha (del quechua kamcha, que significa maíz tostado); siendo, así mismo, el ingrediente imprescindible para la preparación de varias clases de chicha.

La sierra central del país ofrece como plato señorial a la “papa a la huancaína”, tradicional entrada que brinda en su sabor una combinación perfecta de sabores y aromas que resumen la fertilidad del generoso Valle del Mantaro, señalando que el plato que conserva su protagonismo a través de los años en el valle es “La pachamanca”, la que se sazona con huacatay y marmakilla, una hierba que diferencia la preparación de este lugar, dándole un color verde a las carnes, choclos camotes y papas que entran al “entierro”; en comparación con la preparada en Canta, al norte de Lima, en donde la carne es aliñada con ají panca, dándole a los insumos y carne un tono rojizo, estableciéndose ya una diferencia entre dos puntos geográficos de una misma zona. Podemos apreciar que se conserva el estilo general pero se agrega el toque local que preserva lo ancestral.

No se puede dejar de mencionar a “La Patasca”, sopa muy común en el Valle del Mantaro, la que lleva mote, mondongo, y carne de cordero; otro plato muy consumido o apreciado en toda la región Junín es la rana, la que se ofrece en caldos, frituras y en tortilla, la tradición le confiere muchos efectos afrodisíacos. Sin embargo el plato de mayor consumo en la zona es el cuy, el que se puede comer de diversas formas, como “cuy colorado”, “cuy chactado”, “picante de cuy”, “cuy arrebozado”, “horneado” e incluso lo usan como carne en la pachamanca.

Entre las hierbas aromáticas y condimentos más usados en los andes centrales mencionamos al imprescindible ají, así mismo hierbas regionales como: el paico, la muña, el huacatay, la hierbabuena, el perejil y el culantro, las que son empleadas en la preparación de casi todos los platos regionales, como la pachamanca, las sopas, los chupes.

En la sierra de Ancash, especialmente en su capital, la ciudad de Huaraz, se preparan jamones ahumados, los que se curan durante meses con ají y especias, hasta alcanzar su madurez; siendo una costumbre muy huarasina tomar el loche a las 5pm con un sándwich de jamón con cebolla y un buen café. En algunas ocasiones, cuando se cosechaban los choclos (maíz tierno), se preparaba “el “anquishu”, un choclo saltado con queso, así como “el chumpu”, choclo ahumado a la brasa; otra delicia culinaria que se debe mencionar son las humitas rellenas con queso, dulces y saladas y los tamales del lugar, los que usan la manteca, el maíz molido, yemas de huevo y están rellenos con un guisado de carne picada de cerdo, conocida como gigote.

En Ancash y especialmente en Huaraz y pueblos aledaños se ofrecen también otros platos tradicionales al “chancho asado” o “cuchicanca”, los tamales, el charqui, la “Llunca kashki con gallina” (sopa con carne de gallina de corral), el “picante de cuy”, “el ceviche de pato casmeño” “las humitas”, quesos, manjar blanco, y alfajores.

Ayacucho alguna vez fue sede de los Wari, aguerrida cultura que luchó encarnizadamente con los incas por el control de la zona, la que finalmente paso a ser sojuzgada por los Incas. Este pueblo conserva tradiciones culinarias hasta la fecha, presentando platos como: “el hapchi”, ensalada de papa, con queso fresco, ají, aceite y cebolla picada; “La Puca Picante”, chicharrón de cerdo en salsa de maní; “la Patachi”, sopa de trigo, con carne, tocino y menestras; “La Sopa de Mondongo”, hecha con vísceras de res, maíz y hierbabuena, un plato muy consumido es el “Adobo Ayacuchano”, el mismo que lleva carne de cerdo macerada con ají y especias. Entre las bebidas tradicionales los ayacuchanos ofrecen: “chicha de jora”, “chicha de siete semillas” y “chicha de molle”.

5.5.-LA GASTRONOMÍA DE LA SELVA PERUANA

La Frondosidad de la selva nos brinda innumerables especies vegetales y animales para incorporar a una culinaria por demás exótica; muchos de los platos que se preparan en la selva tienen una connotación étnica y mística, ya que se les confieren poderes curativos y vivificantes, lo que no puede estar lejos de la verdad por su conocimiento ancestral de las plantas y sus características, lo que les brinda la oportunidad de usarlas o combinarlas en las proporciones necesarias para lograr determinados efectos.

Al referirnos a la selva peruana en el contexto político, hablamos de las regiones de Loreto, San Martín, Ucayali, la ceja de selva y selva alta que encontramos en Huánuco, Amazonas, Pasco, Junín, Madre de Dios, Cuzco y Puno; regiones en las que priman las costumbres culinarias que intentamos describir en este acápite de nuestra historia de la gastronomía peruana: Estas costumbres, técnicas, carnes, vegetales y frutos son ancestrales y si bien es cierto algunos platos son el resultado de influencias externas como el ceviche de doncella, es también cierto que este fenómeno no es exclusivo de la selva, sino de todo el territorio nacional; comentando sobre un plato que se prepara en algunos restaurantes de Lima y otras ciudades del interior , llamado “rocoto relleno con mariscos”, el que si bien su origen es claramente arequipeño, su evolución lo lleva a una combinación marina nueva y desafiante para los expertos paladares peruanos.

Un aporte exótico a la gastronomía de la selva son las carnes de monte, las mismas que por ser de consumo local generan incertidumbre o dudas sobre las bondades y calidad de cada una de ellas, entre estas podemos citar la carne de majaz (Agouti paca), un roedor que según los entendidos es la carne de mejor sabor en la selva; así como las carnes de huangana(Tayassu pecari), sajino(Tayassu tacaru) y la tortuga motelo (Geochelone carbonaria), con la que se prepara una sopa en la propia caparazón de la tortuga, empleando su carne y con varios ingredientes más.

Otro aspecto saltante en la gastronomía de la selva son los vegetales con los que se preparan ensaladas como la de “chonta”, el cogollo de una palmera que se desmenuza en finas y largas láminas, adicionándole un aliño que le terminara de darle el sabor; frutas como el aguaje, con la que se prepara la aguajina en refrescos y helados en toda la selva peruana; la cocona y la carambola, las que brindan sabores especiales para refrescos que son consumidos dentro y fuera de la selva, incluso se exportan los sabores concentrados.

Los “juanes” son un plato que es muy consumido en la selva y más aun su consumo se incrementa sustancialmente durante las fiestas de San Pedro y San Pablo el 23 y 24 de Junio de cada año, fecha en que se preparan y se venden en todos lados; estos son tamales de arroz con presas de gallina, huevo, aceituna y otros ingredientes, envueltos en hojas de bijao, árbol selvático cuyas hojas dan el sabor especial a este plato, su consumo es masivo en todo lugar, ya que en la selva durante estas fechas, todo es una fiesta multicolor, con bailes, paseos, corzos, yunzas y fiestas populares.

Mención especial merecen los platos más característicos de la selva, entre los que tenemos : el tacacho con cecina, el juane, el ceviche de doncella, el venado a la parrilla, el inchicapi, el ninajuane, la patarashca y entre sus refrescos más notables están la aguajina, la carambola y los inigualables helados de aguaje. **NAAR** (1999).

5.6.- LA COCINA NOVOANDINA

La cocina Novo andina es la expresión más reciente de la larga fusión de los sabores en el Perú, es una cocina que combina elementos tradicionales, con insumos también tradicionales, pero con algún toque de genialidad al incluirle algún elemento totalmente fuera de lo común, con técnicas modernas y que conceden texturas y sabores especiales en esta tendencia culinaria.

Siguiendo a **MORE** (2011), menciona que la gastronomía peruana es una fusión de muchas tendencias e influencias, desde romana y árabe a través de los españoles, hasta italiana, china., japonesa, francesa, del África negra y lógicamente de nuestros propios aportes, logrando con esto una variedad infinita, al también heredar los insumos desde las cebollas y los ajos del mediterráneo, hasta el arroz y los cítricos asiáticos, la horticultura italiana con acelgas, albahaca, coles y brócoli, las técnicas e insumos chinos, los usos y costumbres españoles, el refinamiento francés, los gustos europeos y nuestra milenaria y rica cultura gastronómica.

En la década de los años 1980 se inicia el proceso de revalorización de identidad, sin embargo el salto final se da en los años 1990, con la aparición de escuelas de cocina en el País y el reconocimiento a cocineros andinos y costeños autodidactas, los que habían alcanzado un nivel de especialización tal que merecían un sitio especial dentro de la culinaria nacional. Las escuelas culinarias permitieron que el saber concentrado en años por los cocineros autodidactas sea entregado didácticamente en menos tiempo y a jóvenes con capacidad creativa lo que llevo a la gastronomía peruana en la década anterior al año 2000 en el que se da inicio a la evolución final de la cocina peruana , la cocina novoandina.

Esta cocina tiene un estilo que reúne técnicas actuales de preparación, con presentaciones de alta cocina e insumos de las tres regiones del Perú, los que no eran tomados en cuenta por nuestros chefs o habían caído en desuso, rescatándolos con la finalidad de actualizar sus preparaciones, incluyéndoles hierbas aromáticas ancestrales y técnicas modernas de preparación (asiática y europea); en términos generales, podemos señalar que la cocina novoandina pone en valor milenarios insumos, a los que no se les había concedido espacio suficiente para desarrollar y merecían ser nuevamente ofrecidos para ser degustados y apreciados por los peruanos y luego por el mundo; para nuestro asombro en la actualidad están causando una verdadera revolución en el mundo gastronómico; usando insumos como la quinua, los ollucos, salsas de maracuyá o puré de chirimoya, la maca, el yacon, el tumbo, la oca , la mashua, la carne de

alpaca, la carne de avestruz, la kiwicha y muchos otros que en este momento se están reactualizando para crear nuevas recetas.

De esta forma la tradición culinaria peruana inicia una revolución ofreciendo platos como: “Ojos de queso y trucha en salsas del mar”, “Carpaccio de Pato”, “Trucha ahumada en salsa de rábano” y maca picante”, “ alpaca a la parrilla”, “rissoto de quinua”, “pato con peras y salsa de saúco” y entre algunos postres novoandinos mencionamos: la “espuma de quinua y guanábana” y la “mazamorra de cañihua”; como vera los nombres también son prometedores.

Un dato que nos indica el proceso evolutivo de la gastronomía peruana actual es que, en 1990 no había en Lima ni una escuela de Alta cocina, todos los cocineros desde los restaurantes más afamados hasta los más económicos eran de formación en escuelas europeas o autodidactas; sin embargo en el año 2007 ya son más de doce las escuelas que ofrecen la especialidad profesional de Alta cocina y no solo en Lima, también en universidades del Cuzco, Arequipa, Chiclayo y Piura.

Una publicación afamada es “The Economist”, editada en Londres y la que en su edición del 29 de Enero del 2,004, señala que “El Perú vive una revolución culinaria espontánea y que promete convertirse muy pronto en la capital gastronómica de América latina”, este fenómeno, según la revista, “se debe a que en los últimos años la cocina peruana se ha profesionalizado e ingresado junto a la italiana, la china y la francesa al sofisticado club de las más exquisitas del mundo”

5.7.-LA COCINA EN LIMA Y LAS PRINCIPALES CIUDADES

Lima es una ciudad de más de ocho millones de habitantes, por lo que la variedad de gustos y ofertas que encontrará en Lima y otras ciudades importantes como: Piura, Chiclayo, Trujillo, Ancash,, Lima, Huancayo, Ayacucho, Arequipa, Ica, Moquegua y Tacna; encontrará diferentes versiones de restaurantes y cartas, encontrando desde los más económicos hasta comida del

tipo Buffet en los mejores restaurantes; así mismo encontrara una diversificación de restaurantes, por lo que brindamos a continuación :

CHIFA: Restaurante que únicamente ofrecen comida oriental, entre los platos mas consumidos podrá encontrar: Arroz Chaufa, el tallarín saltado, el Kam Lu wantan, la sopa wantan, el chancho con tamarindo y el chancho al ajo, entre otros platos que ira descubriendo usted mismo

PIZZERÍA Y TRATTORIA: Restaurantes especializados en comidas italiana, con un toque peruano, entre la que podrá encontrar un lasaña a la boloñesa y una lasaña de mariscos, unos ravioles de acelga o de carne, así como unos canelones rellenos, ofreciendo el infaltable pan al ajo mientras espera su pasta o su pizza.

CEVICHERIAS: Restaurantes en los únicamente encontrará comida marina, como el majestuoso ceviche, preparado en una y mil maneras, así como tiraditos, parihuelas, chicharrones de pescados, mariscos y mixtos; jaleas, arroces con mariscos y pescados y las infaltables leche de tigre y de pantera, además de lo que cada restaurante de este tipo creé para usted. En temporada de verano, en todas las playas y caletas de pescadores del litoral peruano (desde enero a marzo), florecen muchos de estos locales de temporada, ofreciendo cartas únicamente marinas, bebidas y cervezas.

Comida criolla: Restaurantes especializados únicamente en comida criolla, los que ofrecen una carta muy variada y rescatan los platos tradicionales del Perú, ofreciendo platos de entrada como; papa a la huancaína, papa rellena, ocopa, solterito de queso, rocoto relleno y muchas entradas más; entre platos de fondo encontrara usted: el lomo saltado, el tacú tacu de mariscos, el arroz con pato, el arroz con pollo, carapulcra, ají de gallina y más; los postres más memorables ofrecidos son el arroz con leche, la mazamorra morada, los picarones, los buñuelos, los panqueques, el ranfañote y otros más.

POLLOS A LA BRASA Y CARNES: Restaurantes en los que se expende el famosos “pollo a la brasa peruano”, declarado como patrimonio gastronómico peruano, por el Instituto Nacional de Cultura(INC); como complemento ofrecen

carnes a la parrilla, chorizos y embutidos con papas fritas ensaladas, muchas salsas y acompañamientos menores

DULCERÍAS: Locales que solo expenden postres y dulces tradicionales y modernos peruanos, entre los que encontramos: las mazamorras, los mousses, las tortas heladas, los pasteles de acelga, algunos sándwich y variedad de jugos y refrescos peruanos, como la chicha morada, la carambola, el refresco de maracuyá, los jugos y zumos de frutas.

SANGUCHERÍA: En estos locales le ofrecen sándwich de los más variados y consistentes, encontrando desde grandes sándwiches de lechón o de pavo, butifarras, triples y otros más que cada local crea para atraer a sus clientes, en muchos de estos locales solo los expenden para llevarlos, otros le brindan mesas, para que consuma además del sándwich un refresco, o quizás una cerveza para acompañar su plato

TABERNA Y BAR (PUB): Locales que le expenden licores, aperitivos, sándwich, piquéos de jamón, quesos y aceitunas; preparando desde “Pisco Sour”, el aperitivo bandera del Perú, hasta “Cuba Libre”, “Chilcano de pisco” y otras creaciones que usan el Pisco peruano como ingrediente principal, así como cervezas y música de fondo, realmente un grato ambiente para conversar, negociar o lo que usted desee en grata compañía.

RESTAURANTES INTERNACIONALES: Restaurantes desde mediana categoría hasta de cinco tenedores, los que ofrecen una carta nacional e internacional de primer nivel, con platos servidos usando el sistema buffet, es decir que, por un solo costo usted podrá consumir lo que deseé o los platos servidos en plato a la carta.

Con respecto a los restaurantes encontrara los económicos en cada barrio o calle de Lima, los que ofrecen un almuerzo completo desde s/. 5.00, el que consta de una entrada, una sopa, un plato de fondo , una fruta y un refresco, de calidad aceptable y con un servicio medio; encontrará otros que ofrecen

almuerzos o comidas más caras y en locales exclusivos; entre los que mencionamos “La Rosa Náutica”, ubicado sobre la rivera de la playa, en el circuito de la Costa Verde en las playas de Miraflores o el salto del Fraile, ubicado en un promontorio de piedras a la vera de una pista y muchos otros de calidad internacional, que no dejan de ofrecer principalmente la comida peruana en cualquiera de sus especialidades, incluyendo la revolucionaria cocina novoandina.

En ciudades importantes del interior del país usted encontrará que los principales restaurantes se agrupan cerca a la plaza central, a excepción de Arequipa, en donde las principales picanterías se ubican en barrios aledaños al centro de la ciudad; las principales ciudades que cuentan con toda la gama de restaurantes y locales astronómicos que comentamos, son las capitales de cada región, es decir 25 ciudades, como mínimo (incluyendo Lima y Callo), ya que existen regiones que cuentan con más de una ciudad importante, en la que le ofrecerán comida local, regional, nacional, internacional y novoandina.

Un dato que enorgullece a los peruanos es que recientemente el Instituto nacional de cultura declaró al “Cebiche” como patrimonio cultural peruano, lo que reivindica tan insigne plato y lo pone al nivel de otros reconocidos intencionalmente, como ya lo es en el mundo gastronómico mundial, al ser el ganador absoluto en cuanto concurso y exposición culinaria mundial se presente, siendo reconocido inmediatamente como de sabor y textura inigualable.

CONCLUSIONES

- El hombre a su llegada al continente americano, se encontró con una geografía agreste, con la cual tuvo que lidiar para poder obtener los recursos proteicos para su alimentación.
- En esos años los primeros habitantes de América ya contaban con alguna incipiente tecnología, fabricando algunos utensilios que les permitieran cazar o extraer los productos de la tierra; caminaban en pequeños grupos, adaptándose a las condiciones geográficas que les ofrecía el medio ambiente al que llegaban.
- El descubrimiento del fuego, le permitió cocinar las carnes que obtenía de la caza, darles un mejor sabor y aprovechar al máximo sus nutrientes, a si empieza el arte de cocinar.
- Además de la caza, se dedicaba al rudimentaria pesca, en un principio se aprovechaba de los mariscos y de los peces que quedaban varados en las playas, luego su tecnología fue desarrollándose con el uso de redes y anzuelos, que le permitió una mejor faena, involucrando estos nutrientes en su dieta.
- El proceso que llevó a la especie humana hacia la domesticación de animales y plantas duró mucho tiempo, ocurrió en forma desigual y en formas diferentes.
- Los primeros agricultores que vivieron en el territorio peruano vivían en la costa en pequeñas chozas de pajas o juncos, en grupos de veinte a cincuenta individuos, en la sierra lo hacían generalmente en cuevas, como las cuevas de Guitarrero, ubicadas a 52 kilómetros de la ciudad de Huaraz, en las alturas orientales de la cordillera negra.
- El proceso de sedentarismo fue el resultado de un trabajo largo y de esfuerzo permanente, observando costumbres, comportamientos y fisiología de animales, ciclos de plantas, manejo de plagas, sistemas de riego, uso de fertilizantes y su desecado, almacenamiento y distribución. De esta forma aparecieron en todo el territorio diferentes técnicas de riego, canales, surcos, acequias, reservorios y canales subterráneos que asombraron a los españoles cuando llegaron.

- Hace tres mil años, cuando ya se había domesticado la calabaza se inicia la domesticación del frijol, la quinua, la papa, la oca, la achira, la yuca, el olluco, la mashua, el maní, el pallar, el maíz, el ají, y frutas como la lúcuma, la ciruela, y la guayaba.
- Los avances logrados en la sociedad de Caral, en los aspectos, sociales, agrícolas, políticos científicos, tecnológicos y artísticos fueron la cimiento de otras culturas, aportando las bases necesarias para iniciar el proceso cultural de país.
- El crecimiento demográfico obligó a organizar los procesos agrícolas y hacerlos industriales, ya que sus demandas eran cada vez mayores, al tener una población en crecimiento, es por esto que se inicia en la sierra el uso de la técnica de la andenería, y en la costa la construcción de canales de regadío.
- Al desarrollarse en los Andes una sociedad predominantemente agrícola, los incas supieron aprovechar al máximo el suelo, venciendo las adversidades que les ofrecía el accidentado terreno andino y las inclemencias del clima. La adaptación de técnicas agrícolas que ya se empleaban con anterioridad en distintas partes, permitió a los incas organizar la producción de diversos productos, tanto de la costa, sierra y selva, para poder redistribuirlos a pueblos que no tenían acceso a otras regiones.
- Los principales aportes de los incas a la alimentación y por lo tanto a la gastronomía mundial, fueron principalmente sus productos oriundos de los andes como: **Cereales:** Quinua, kiwicha, cañihua. **Legumbres:** Frejoles de todo tipo, pallares, tarwi. **Tubérculos:** Papas, camote, yuca, yacón, achira, arracacha, mashua, maca, oca, olluquitos. **Hortalizas y vegetales en general:** Todo tipo de zapallo chincho, paico, muña, huacatay, caigua, ají rocoto, maní, achiote. **Animales:** Alpaca, llama, cuy, pato, etc. **Frutas:** Pacae, lúcuma, guayaba, ciruela amarilla, capulí, aguaymanto, sauco, papaya, guanábana, chirimoya, granadilla, tumbo, maracuyá, piña, pepino, palta, tomate de árbol, etc.

- Cuando llegan al Perú los primeros españoles en los primeros años del siglo XVI, observaron que los pobladores del nuevo mundo eran fuertes, fornidos y saludables, lo que era una clara señal de una buena nutrición.
- El proceso de mestizaje culinario que se produjo en el Perú es recíproco, ya que el Tawantinsuyo aportó alimentos y técnicas de cocción, recibiendo también una gran influencia española, la que venía a su vez con componentes romanos y árabes de muchos años.
- Los elementos que moldearon la culinaria colonial peruana en cada pueblo, ciudad y región fueron cuatro: en primer lugar las comidas, bebidas, y usos gastronómicos que se conservan aún desde la época prehispánica; en segundo lugar los productos de cada región; en tercer lugar la existencia de un número de personas interesadas en mantener estas técnicas y preparaciones y finalmente, la habilidad de los cocineros peruanos, actuales o del pasado.
- Uno de los cambios que produjo la independencia fue la apertura de la sociedad al desarrollo del arte culinario, el que antes solo estaba restringido a conventos, monasterios y casas señoriales; motivando esto que muchas preparaciones reservadas para algunos se dieran a conocer indiscriminadamente y a su vez las costumbres culinarias andinas, rechazadas por las clases más pudientes, empiecen a ser aceptadas por quienes las rechazaban o consideraban de mal gusto.
- Una consecuencia que trajo el pago de las consolidaciones fue la creación de una burguesía, así mismo, la abolición del tributo indígena y de la esclavitud, esto trajo mejoras para las clases más pobres. Permitiendo que los negros sean libres y se dediquen a vender lo que ellos conocían y por años consumían, las vísceras del ganado, mientras sus amos las desechaban ellos las tomaban y las usaban creando platos que hasta el día de hoy perduran; entre las vísceras que aprovechaban estaban: el corazón, las tripas, la panza, el hígado, y la sangre,

convirtiendo lo que en algún momento para ellos era su casi único sustento, en platos que vendían y poco a poco empezaban a ser aceptados.

- Los Italianos, muchos de ellos horticultores e introdujeron novedades culinarias que incorporamos a nuestra cocina, como el uso de la acelga, espinaca, col, coliflor, brócoli, berenjena, betarraga y albahaca.
- La llegada de los trabajadores chinos a las haciendas azucareras trajo consigo la importación de sus productos y fundamentalmente de su cocina, que una vez libres de la explotación de los terratenientes, hicieron que florezca y la combinaron con la nuestra, dando resultado a platos como el lomo saltado , que es uno de los principales representantes de nuestra variopinta comida.
- Un aporte notable de la culinaria japonesa a nuestra cultura es la combinación de lo agrio y lo salado, en algunos casos lo agrio con lo dulce; lo que empieza a ser dado a conocer a principios de los años 1950, en donde algunos japoneses abren restaurantes que ofrecían una gran cantidad de platos con pescados y mariscos frescos y con el sutil corte y toque de las salsas y marinados japoneses; un claro ejemplo es el caso del ceviche y el tiradito, los que en opinión de entendidos, tienen mucho de influencia Nikkei
- En la década de los años 1950 muchos inmigrantes de las sierra y en general del interior del país comienzan a instalarse en los alrededores de Lima, invadiendo muchos terrenos e instalándose a perpetuidad en dichas zonas; esto pobladores trajeron consigo usos, costumbres, recetas y secretos culinarios de sus terruños, los que fueron asumidos inicialmente por los restaurantes locales que atenúan solo a este público, luego estos fueron tomado cuerpo y difundióndose en restaurantes con público más exigente o selecto, esto aportó muchas técnicas que se habían perdido en nuestra tradición culinaria.

- la gastronomía peruana es una fusión de muchas tendencias e influencias, desde romana y árabe a través de los españoles, hasta italiana, china., japonesa, francesa, del África negra y lógicamente de nuestros propios aportes, logrando con esto una variedad infinita, al también heredar los insumos desde las cebollas y los ajos del mediterráneo, hasta el arroz y los cítricos asiáticos, la horticultura italiana con acelgas, albahaca, coles y brócoli, las técnicas e insumos chinos, los usos y costumbres españoles, el refinamiento francés, los gustos europeos y nuestra milenaria y rica cultura gastronómica.
- En la década de los años 1980 se inicia el proceso de revalorización de identidad, sin embargo el salto final se da en los años 1990, con la aparición de escuelas de cocina en el País y el reconocimiento a cocineros andinos y costeños autodidactas, los que habían alcanzado un nivel de especialización tal que merecían un sitio especial dentro de la culinaria nacional. Las escuelas culinarias permitieron que el saber concentrado en años por los cocineros autodidactas sea entregado didácticamente en menos tiempo y a jóvenes con capacidad creativa lo que llevo a la gastronomía peruana en la década anterior al año 2000 en el que se da inicio a la evolución final de la cocina peruana , la cocina novoandina.

SUGERENCIAS

- Incluir dentro de los contenidos curriculares, aspectos de la cocina peruana, para que el estudiante se sienta identificado y valore su propia cultura, ya que nuestra cocina es una de las principales manifestaciones, que enorgullece a los peruanos.
- Crear en la Universidad Nacional del Santa, la escuela de Gastronomía y Artes Culinarias. Con el fin de aportar por el desarrollo de la cocina local y regional, dando oportunidades a mucho jóvenes que tienen vocación gastronómica, de desarrollar todas sus habilidades y convertirse en profesionales de la gastronomía.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BASADRE GROHMANN, Jorge (2005). "Historia de la República del Perú
Obra completa, 18 volúmenes. Novena edición. Editada por la Empresa Editora El Comercio S. A. Lima, 2005.
- BONFIGLIO, Giovanni (2001). "Los Italianos en la Sociedad Peruana. Una Visión Histórica". Fondo Editorial del Congreso de la República. Lima.
- BONAVIA, Duccio (1991) "Perú: Hombre e Historia, de los Orígenes al siglo XV". Edit. Edubanco. Lima.
- CABIESES, Fernando (1995) "Cien Siglos de Pan". Edit. Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología. CONCYTEC. Lima – Perú.
- CACERES MACEDO, Justo (1989) "Culturas Prehispánicas del Perú"
. Edit. Perugraph Editores CONCYTEC 3ra Edición.
- CALLAO QUESQUEN, Rafael (2010) "Introducción a la Gastronomía". Módulo de Aprendizaje. Instituto de Alta Cocina D´Gallia.
- CARDICH, Augusto (1982) "Origen del hombre y de la Cultura andina" Tomo I - Historia del

Perú. Editorial Juan Mejía Baca.

- CHIRINOS SOTO, Enrique (1985) "Historia de la Republica". Tomo I
AFA Editores Importadores S.A. Lima.
- ESPINOZA SORIANO, Waldemar (1997) "Los Incas, Economía Sociedad y
Estado en la Era del Tahuantinsuyo".
Edit. Amaru. 3era Edición Lima.
- FETZER, Erika (2004) "Sabores del Perú: La Cocina
Peruana desde los Incas hasta Nuestros
Días". Edit. Viena Barcelona.
- HINOSTROZA CLAUSEN DE MOLINA, Gloria. (2000) "Cocinas regionales Peruanas
N° 5 : Del Norte" Edit. USMP. Lima.
- (1999) "Cocinas regionales Peruanas
N° 2: Del Centro" Edit. USMP. Lima.
- INCA GARCILASO DE LA VEGA (2013) "Segunda Parte de los
Comentarios Reales" Tomo I. Editorial
Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
Lima.
- KAUFFMANN DOIG, Federico (1991) "Introducción al Perú Antiguo"
Editorial Kompactos S.A. Lima.
- LUMBRERAS, Luis Guillermo (1976) "Los Orígenes de la Civilización en
Perú ". Edit. Milla Batres 2da Edic. Lima.

- LONG, Janet (2003) "Conquista y Comida: Consecuencias del Encuentro de dos Mundos". Edit. UNAM.
- MORE ESPINOZA, Pablo Enrique (2011) "Gastronomía peruana: historia e Identidad". http://www.monografias.com/perfiles/pablo_more/monografias.
- NAAR RUIZ, Casilda (1999) "Cocinas regionales peruanas N° 1: De la Amazonia". Edit. USMP
- OLIVAS WESTON, Rosario (2008) "Cusco: El Imperio de la Cocina". Edit. Universidad de San Martín de Porras.
- (1998) "La Cocina en el Virreinato del Perú" Edit. USMP.
- (2000) "Cocinas regionales peruanas N° 4: Del Sur". Edit. USMP.
- PALMA, Ricardo (2013) "Tradiciones peruanas" vol. 2 Versión pdf en Google, edición de 1894.
- PEASE G. Y, Franklin (1994) "Los Incas". Edit. Desa. 3era Edic. Lima.
- SHADY SOLÍS, Ruth (2003) "Los orígenes de la Civilización Y la Formación del Estado en el Perú. Las evidencias arqueológicas de Caral - Supe (Segunda Parte). En Boletín del Museo de Arqueología y Antropología de la UNMSM.

- SIFUENTES, César (2014) "La comida nikkei". <http://comida.peruana.about.com/od/Chifa/a/La-Comida-Nikkei.htm>.
- SILVA SANTIESTEBAN, Fernando (1998) "Historia del Perú". Edit. Búho Cuarta Edición tomo – 1. Lima.
- SILVA SIFUENTES, Jorge (2000) "Origen de las civilizaciones Andinas". En Teodoro Hampe Martínez. *Historia del Perú*. Culturas prehispánicas. Primera edición (2000). Editorial Lexus-Barcelona.
- VERANO, paloma (2014) "Datos curiosos Sobre China y la Influencia en el Perú". <http://puntoedu.pucp.edu.pe/autores/paloma-verano>.
- VILLAVICENCIO, Maritza (2007) "Seminario de Historia de la Cocina Peruana". Edit. UNSMP – Lima.
- WUST, Walter (2005) "Cocina Peruana, Nuestro sabor Para el Mundo". Edit. Wust Ediciones S.A Lima.

www.larepublica.pe/19-07.../dia-del-pollo-a-la-brasa-conozca-su-historia

