

La Casa de la Gastronomía Peruana

REVISTA

AÑO 2024 - n.º 6





La Chichera

Muchos siglos atrás, en el mundo maya, se utilizaba un tipo de cerámica para hacer agua potable, con la ayuda de la Chichera, desde entonces se le ha llamado Chichera y se ha convertido en un símbolo de la cultura maya. Hoy en día se sigue utilizando para hacer agua potable y se ha convertido en un símbolo de la cultura maya. Hoy en día se sigue utilizando para hacer agua potable y se ha convertido en un símbolo de la cultura maya.

La Pregonera Chichera

La Pregonera Chichera es una mujer que lleva un gran jarro de agua en la cabeza y un cesto en la mano. Ella es la encargada de llevar el agua a las casas de los pregoneros.

Exhibición de pregoneros
Fotografía: archivo institucional



Acuarela de Léonce Angrand
Fotografía: archivo institucional

Leslie Carol Urteaga Peña
Ministra de Cultura

Haydeé Victoria Rosas Chávez
Viceministra de Patrimonio Cultural e Industrias Culturales

Margarita Isolina Ginocchio Lainez Losada
Directora de la Dirección General de Museos

Revista de la Casa de la Gastronomía Peruana
©Ministerio de Cultura
Av. Javier Prado Este n.º 2465, San Borja,
Lima - Perú. Teléfono: (511) 618 9393
www.gob.pe/cultura

Directora
Patricia Champa Huamalíes

Editora
Rosario Remigio Gaspar

Diseño editorial
Rosario Remigio Gaspar

Comité asesor
Zoila Felix Pavis
Alejandra Mariafe Alvarado Rivera

Portada
Archivo institucional





CONTENIDO

PRESENTACIÓN	4
EDITORIAL	6
NUESTRAS ACTIVIDADES	10
ESCRITORES	15

Rybin Cahahuaringa Astete ____ 17
Cocina Hogareña: mi escolita gastronómica

Cesar Augusto Rios Ortiz ____ 23
*El tradicional pan de anís de Concepción
 y la primera Especialidad Tradicional
 Garantizada (ETG) a nivel nacional*

Jonathan Paúl Flores Medrano ____ 29
*La guinda: alimento funcional y su aplicación
 en la coctelería*

Leonardo Emilio Romero Orozco ____ 35
*Mestizaje Culinario:
 El Chaufa, una historia corta*

Ana Blenny Tamani Salazar ____ 41
Mejor que lentejas, imposible

Daniela Alejandra Alva Howes ____ 47
*Del rechazo al abrazo: cómo la gastronomía
 reconcilió la identidad peruana y
 el patriotismo en el extranjero*

Giannina Baldarrago Reyes ____ 53
Mi aventura culinaria

Arantza Milagros Alarcon Lopez ____ 57
*Sabores de alegría y solidaridad: La
 experiencia de la Casa de la Gastronomía
 Peruana en la Casa hogar "Corazón de Jesús"*

Presentación

Presentamos el sexto número de la Revista de la Casa de la Gastronomía Peruana, una publicación institucional que busca difundir actividades relacionadas a nuestras tradiciones gastronómicas, el cuidado del patrimonio cultural y el fortalecimiento de los derechos culturales de la población. Con una periodicidad de dos números por año, nuestra revista está dirigida a agentes culturales, trabajadores de la institución y a toda la comunidad.

La Casa de la Gastronomía Peruana tiene como principal misión sensibilizar a la población en la valoración del patrimonio cultural inmaterial a través de la investigación, la conservación y la difusión de los saberes gastronómicos del Perú. En este sentido, esta publicación invita a los lectores a reflexionar sobre su rol como protagonistas de la historia. Esperamos que esta edición sea el inicio de una nueva tradición para dar a conocer las actividades culturales y educativas de nuestra institución y las reflexiones de especialistas sobre la labor de preservación, investigación y difusión del patrimonio cultural.

Las opiniones expresadas por los autores son de su exclusiva responsabilidad y no reflejan necesariamente la opinión del Comité de este boletín. Todos los derechos quedan reservados a la Casa de la Gastronomía Peruana. La reproducción total o parcial por cualquier medio se podrá realizar citando debidamente la fuente de origen.

Su distribución está disponible como texto íntegro en nuestras cuentas oficiales.





Esculturas de tradiciones culinarias
Fotografía: archivo institucional

Editorial

Este año la Casa de la Gastronomía Peruana cumple 13 años de inaugurada. Actualmente el museo está cerrado por motivo de seguridad en su edificación, pues se aloja en la Casa de Correos y Telégrafos que tiene varias etapas constructivas, de más de 100 años de antigüedad.

A pesar del cierre, la labor de promoción del patrimonio cultural inmaterial continúa de la mano con los vecinos, las comunidades y la sociedad académica, fomentando su valoración, defensa y sobre todo fortaleciendo nuestra identidad.

Es por ello que en el presente número buscamos que reflexionemos sobre nuestro rol como protagonistas de nuestra historia. En “Cocina hogareña: Mi escuela gastronómica” el ingeniero Rybin Cajahuaringa nos cuenta la herencia gastronómica de su madre en Chupaca, Junín, y su migración a Lima. Conoceremos “El tradicional Pan de anís y la primera Especialidad Tradicional Garantizada a nivel nacional” de Cesar Rios siendo un gran reconocimiento por parte de INDECOPI; “La Guinda, alimento funcional y su aplicación en la coctelería” de Jonathan Flores, resalta la diversidad de nuestro territorio; “El mestizaje culinario: el chaufa una historia corta” de Leonardo

Romero, quien nos contará cómo nace este plato peruano; “Mejor que lentejas, imposible” de Ana Tamani comparte sus vivencias gastronómicas en una mesa internacional donde la lenteja es la protagonista. “Del rechazo al abrazo: cómo la gastronomía reconcilió la identidad peruana y el patriotismo en el extranjero” de Diana Alva nos narra su historia como migrante en el extranjero; en “Mi aventura culinaria” de la chef Gianinna Baldarrago nos cuenta sus motivaciones para ser chef y docente.

Finalmente, de la mano de Arantza Alarcón en “Sabores de alegría y solidaridad: La experiencia de la Casa de la Gastronomía Peruana en la Casa Hogar Corazón de Jesús” nos llevará a un evento navideño organizado por el museo y las poseedoras del patrimonio cultural inmaterial participantes de la feria guiada Gastronomía Viva “que fueron preparados con mucho amor y pasión por las señoras del proyecto “Gastronomía Viva”. Ellas con toda su sabiduría ancestral, ofrecieron a los niños una lección maestra sobre la importancia de preservar las tradiciones culinarias y lo que esos platillos representan en sus familias”.

Te invito a conocer a los articulistas que transmiten sus vivencias con un lenguaje de corazón a corazón. ¡A leer!

Patricia Champa Huamalés

Directora



 Casa de la Gastronomía Peruana

 Casa de la Gastronomía Peruana

 www.visitavirtual.cultura.pe

Guía - Ayuda recorrido virtual

¡Visita el museo desde la comodidad de tu hogar!



Menú de enlaces

- Facebook
- Guía familiar

Menú de herramientas

- Mostrar/Ocultar puntos de navegación
- Ayuda - Guía de navegación



Menú sala

- Mostrar/Ocultar texto introductorio de sala
- Encender/Apagar audio introductorio de sala

Menú de navegación

- Acceso directo a salas
- Mostrar/Ocultar plano

Navegar en las salas



Mover el mouse presionando el click izquierdo para mover la vista del visor



Seleccionar el ícono para desplazarse por la sala



Acceder a información temática e imágenes



Textos temáticos

Recorrido virtual de la Casa de la Gastronomía Peruana
Ingresando a: www.visitavirtual.cultura.pe



Nuestra misión es sensibilizar a la población en la valoración del patrimonio cultural inmaterial a través de la investigación, la conservación y la difusión de los saberes gastronómicos del Perú, promoviendo la ciudadanía intercultural, la integración social y la protección del medio ambiente.

CONÓCENOS

MES INTERNACIONAL DE LOS MUSEOS 2023

Museos, sostenibilidad y bienestar

MUA
MUSEOS ABIERTOS
Primer domingo del mes

1 millón de gracias al millón de visitantes de nuestros abiertos



Equipo de nuestro museo en reconocimiento por mayor interacción en redes - MUA

Fotografía: archivo institucional

Conéctate con la Casa de la Gastronomía Peruana



Pepián de chocho, amor y tradición

03 de setiembre 2023

Por el Día de la Cocina y la Gastronomía Peruana presentamos el videotaller a cargo de Lucila Sifuentes Valderrama, Presidenta de la Asociación Los Laureles – Huamachuco, Sánchez Carrión, La Libertad; quien habló sobre este platillo elaborado a base de tarwi o chocho junto a la flor de cadillo, conocida como la flor del amor seco.



Cacao, alimento de los dioses

01 de octubre 2023

En el marco de las celebraciones por el Día del Cacao y Chocolate presentamos este videotaller a cargo de Gil Ayvar, de la empresa Chocolates Don Gil, quien nos habló sobre la producción del cacao y los diferentes procesos que debe pasar para convertirse en nuestro delicioso chocolate peruano, de calidad internacional.



Tanta wawa, pan tradicional y emblemático del Perú

07 de mayo 2023

En este videotaller cargo de la familia Chocos Sehgelmeble, ganadores del Festival Tradicional de Tantawawas en Ayacucho, el público pudo conocer el proceso de elaboración del tradicional pan, así como costumbres y principios que rodean a este ícono de la panadería ancestral y que podemos encontrar en diversas partes del país.



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

@casa.gastronomia.peruana

Conéctate con la Casa de la Gastronomía Peruana



Gastronomía a través de los sentidos

03 de diciembre 2023

En esta entrevista realizada al Gestor Cultural Kervin Briceño, conocimos sobre talleres sensoriales y la importancia de desarrollar los estímulos para mejorar el vínculo con las demás personas promoviendo la participación inclusiva y la igualdad de oportunidades mejorando su calidad de vida y las relaciones sociales.



Gastronomía Limeña en tiempos de la independencia

07 de enero 2024

Como previa al Aniversario de Lima se proyectó este video a cargo de Yazmín Yañez, voluntaria de nuestro museo y estudiante de Marketing; quien nos narró sobre la culinaria limeña en tiempos de emancipación, un antes y un después del cambio histórico en la vida de los peruanos y peruanas.



Paiján: gastronomía y tradición

04 de febrero 2024

En el marco de las celebraciones por la Festividad del Señor de los Milagros de Paiján presentamos esta videocharla con Carlos Eloy Aguirre Miyasaki, investigador; que nos habló sobre los potajes más característicos de la tierra de los caballos de paso, representantes del norte del país.

Etiquétanos y comparte en Instagram

@casa.gastronomia.peruana



Noticias



VISITA VIRTUAL SUPERA LOS 26 MIL ESPECTADORES

Mientras nuestro museo se encuentra cerrado a las visitas presenciales, el Ministerio de Cultura ha puesto a disposición la plataforma gratuita www.visitavirtual.cultura.pe donde diariamente miles de visitantes recorren de forma virtual nuestras salas y acceden a contenido interactivo para la familia y colegios. Anímate a visitar esta plataforma en la que encontrarás la visita virtual de nuestro museo y las propuestas de otros museos del Ministerio de Cultura. ¡Te esperamos!



CONTINÚAN FERIAS GASTRONÓMICAS EN PUEBLO LIBRE

Todos los fines de semana (viernes, sábados y domingos) cientos de asistentes al Museo Nacional de Arqueología, Antropología e Historia del Perú disfrutaron, además de sus exhibiciones, de los stands gastronómicos como parte de nuestro proyecto “Gastronomía Viva” en el que además de degustar platillos y postres descubren la historia y preparación gracias a los guados gratuitos que realizamos para toda la familia. No te pierdas de esta experiencia sensorial y síguenos en redes para participar de próximas ferias.



PRESENTES EN MEKENMA TEE AKA - RURAQ MAKI

Del 15 al 20 de diciembre La Casa de la Gastronomía Peruana participó en la edición de fin de año de Ruraq Maki, que esta vez se denominó Mekenma Tee Aka (Shipibo-Konibo), el encuentro cultural y exposición venta más grande del país organizado por el Ministerio de Cultura en su sede de San Borja. Visitantes nacionales y extranjeros pudieron conocer y deleitarse con los dulces típicos, bebidas tradicionales como el pisco, la chicha de jora y potajes de las distintas regiones del Perú. Si no pudiste asistir te esperamos en la próxima edición de Ruraq Maki en Fiestas Patrias.



Y no te pierdas...

Como parte de nuestra misión de conectar a la comunidad con su rol como protagonista de la historia, presentamos las próximas actividades gratuitas que realizamos en coordinación con el Ministerio de Cultura, agentes culturales, productores y emprendedores de la gastronomía peruana así como con instituciones cooperantes.



ABRIL

Conversatorio “Los picarones: dulce tentación peruana”

Feria: “Gastronomía Viva” en Pueblo Libre



MAYO

Conversatorio “La papa, tesoro de los Andes”

Feria: “Gastronomía Viva” en Pueblo Libre



JUNIO

Conversatorio “Afroperuanidad, gastronomía y legado”

Feria: “Gastronomía Viva” en Pueblo Libre

Feria: “Gastronomía Viva” en la Fiesta de Amancaes

¡Síguenos en nuestras redes y disfruta de nuestras próximas actividades!



Feria gastronómica en el frontis de la Casa de la Gastronomía Peruana

Fotografía: archivo institucional



Rybin Hernan Cajahuaringa Astete
Cesar Augusto Rios Ortiz
Jonathan Paúl Flores Medrano
Leonardo Emilio Romero Orozco
Ana Blenny Tamani Salazar
Daniela Alejandra Alva Howes
Giannina Baldarrago Reyes
Arantza Milagros Alarcon Lopez

ESCRITORES



Vista de Chupaca, Junín
Fotografía: Rybin Cajahuaringa

Cocina Hogareña: Mi escuelita gastronómica

Rybin Hernan Cajahuaringa Astete

Ingeniero de Sistemas de la
Universidad César Vallejo

Servicio Especial IT para la empresa Siemens SAC - Perú



Hoy en día tenemos un acceso casi ilimitado a la información por los distintos medios de comunicación, para ser exactos: internet. Lo sé mejor que nadie porque trabajo usando esta herramienta de datos diariamente, como ingeniero de sistemas, uso el lenguaje de las computadoras, pero gracias a una variedad de interacciones y al desarrollo de la vida misma he descubierto otros lenguajes y formas de comunicación: desde escuchar música de otras épocas, lugares e idiomas, hasta cocinar para mi casa, para relajarme, para liberarme de la misma rutina que nos absorbe a todos. Incluso me doy un gustito innovando un poco con mis sabores metiéndole pequeños toques de mi personalidad a las comidas que preparo.

Reflexionando sobre cómo nació mi cariño por la cocina, me doy cuenta que fue como una escuelita gastronómica para mí, ya que actualmente la cocina forma parte de mi vida. Yo cocino por amor y con amor, amo la interacción de los distintos insumos, sus peruanísimos sabores y los colores que nos regala nuestra madre tierra peruana. No solo eso, sino que también lo hago por ese cariñito y agradecimiento que emiten los ojos de las personas que prueban mi comida, por esa sensación de crear y

transformar los alimentos con tus propias manos, esa satisfacción de sentir cada vegetal, carnes, especias que me hacen interactuar con la naturaleza.

INTERACCIÓN CON LA NATURALEZA

Mi yo actual que ama la cocina se formó en una cocina rural en una provincia llamada Chupaca, departamento de Junín. A mis cortos 6 años y el vivir con mi mamá, abuelito y hermana, interactué con la cocina en este hogar en el cual teníamos nuestra micharra (llamada también Fogón) y una cocina a kerosene la cual estaba muy cerca a nuestra mesa de madera oscura sin lijar, con un pequeño cajón en medio que nos servía para colocar cubiertos. Un jardín que nos proveía de hierbas como el ulmish, muña, manzanilla, ñushco, retamas, chancapiedras, etc. En fechas determinadas mi abuelito sembraba papas, choclos, arvejas, habas y además este jardín contaba con un gran árbol de guindas de donde podía conseguir esta deliciosa fruta en las épocas de marzo cuando tenían el fruto rojo color sangre, de verdad era un jardín mágico de mi infancia.

FUERZA HOGAREÑA Y PRIMERA LECCIÓN

Recuerdo muy bien que mi mamá nos cocinaba en



Memorias familiares en Chupaca, Junín
Fotografías: Rybin Cajahuaringa

ollitas que fueron heredadas por la abuela que descansa en paz, las cuales ya estaban negras por el hollín de la micharra y la combustión del kerosene cuando usábamos la cocina. De origen humilde, mi familia no tenía muchos ingresos y mi mamá era el sustento de la casa, trabajando incluso de madrugadas por lo que yo me quedaba con mi hermana menor y mi abuelito. Él era de los que no les gustaba la cocina, pero le tocó apoyar a mi mamá y yo seguí sus pasos. En cierta ocasión mientras preparaba lentejas en una olla a presión mi abuelo abrió en pleno hervor de la olla y explotó lo que lo llevo a tener pequeños puntos circulares en su gran cabeza calva. Aprendizaje de cocina: No abrir la olla a presión sin antes quitarle el pestillo de seguridad, después de esa experiencia mi abuelo ya no quiso entrar a la cocina y mi mamá empezó a preparar las comidas más temprano. Fue mi turno de entrar a la cocina con mi primera lección aprendida y ahora pasaría a una nueva: desvainando las arvejas, lavando el arroz, pelando las papas blancas, lavando las ocas y maishwua que nos invitaban los tíos que venían de visita, esas fueron mis primeras interacciones con la cocina.

NUEVOS NIVELES DESBLOQUEADOS

Al poco tiempo ya sentía curiosidad sobre como salían los sabores al hervir los alimentos, salarlos y colocarles sus ramitas de hierbas aromáticas directamente del jardín de mi abuelito: ¡ya podía preparar sopitas! El interactuar desde muy pequeño me ayudó a darme cuenta de la variedad de insumos que podemos tener en el hogar, así como también el esfuerzo que puede hacer una madre para alimentar a su familia, y esto no solo fue en mi casa, sino que es la realidad de muchas

familias del Perú.

MIGRACIÓN E INTERACCIONES: COCINA HOGAREÑA NIVEL 2

Ya con el tiempo migramos a Lima, a esa gran Lima que fue un choque tremendo para mi yo adolescente; ya no tenía mis árboles, mi campo, mi río y tampoco el jardín de mi abuelo. Ahora el mercado formó parte de la nueva despensa para nuestra cocina. Recuerdo que mi mamá aprendió de una tía a preparar comida criolla como carapulcra, seco norteco, arroz tapado, lomo saltado, etc. Eran nuevos platillos que empezó a disfrutar y de vez en cuando iba a ver como preparaban nuestros alimentos, fue allí que noté algo interesante: cuando dos personas cocinan interactúan, las unía un vínculo que no solo era para alimentar a las personas para el almuerzo, sino que armaban un lazo de amistad y de equipo porque ambas se movían como bailando en la cocina, una preparaba una olla mientras la otra picaba algunas verduras. yo pensaba: “que tal sincronización”, y no tenían que darse indicaciones, parecía que todo estaba fríamente calculado.

Más adelante llegaría mi momento, en mi nuevo horario en el colegio tenía disponible para poder cocinar así empecé a preparar mis primeros platillos. Al principio mi curiosidad fue más, tratando de meterle dulce a mis platos salados como un intento fallido de lenteja con pepinillos en arroz cocido o también mi seco con tropezones de manzana o también mi cubana tropical con pedazos de mango y piña adicionales al plátano. Puede que algunos, siendo sincero, no tengan un sabor muy agradable, pero esa era mi intención probar sabores con



**De izquierda a derecha:
ceviche, humitas y
aguaymanto de huerto familiar**
Fotografías: Rybin Cajahuaringa

el cariño de la familia siempre incondicional y que si bien fueron mis peores críticos a mis experimentos también fueron mis mejores comensales con mis tradicionales ají de gallina, lomo saltado, locro de zapallo y arroz chaufa: les dieron 10 puntos.

HERENCIA Y COMPARTIR

***Según los comentarios de mi hermana y tío
“herede la sazón de mi mamá” los dotes
aprendidos por la vida misma, los retos de
madre soltera y la fuerza que conlleva educar
dos hijos formaron su poder gastronómico y
permitió que pueda pasar un poco a su hijo.
Y aunque la gastronomía no sea mi
profesión, si es una gran pasión.***

Ahora mismo siento que todo formó parte para que ame y sienta este aprecio por la gastronomía peruana, llenarme de orgullo por los productos naturales y respetar la naturaleza que nos rodea y también de compartir la cocina con las personas que amamos porque no solo es el sabor, sino que también el proceso del rico cocinar en una cocina hogareña.

Siento la necesidad de compartir mi experticia y ahora mismo hay un poco más de interés de las personas por distintos programas televisivos que están haciendo notar lo interesante de la cocina y la interacción que puede llegar a marcar tanto dentro del hogar. Eso me alegra mucho, queda en nosotros mismos que podamos transmitir esto tan lindo que es la cocina y platos recontra peruanos que traen sentimientos, calidez de familia, sabor y colores.

Hoy siento que tengo mucho aún por aprender y seguiré así, disfrutando y cocinando mi deliciosa comida peruana y la cocina hogareña para compartir con mi familia y amigos.



Pan de anís
Fotografía: Cesar Rios

El pan tradicional de anís de Concepción y la primera Especialidad Tradicional Garantizada (ETG) a nivel nacional

Cesar Augusto Rios Ortiz

Chef Instructor instituto Ideas en Huancayo
Director del Patronato Gastronómico del Perú - Filial Junín



A inicio de la década de los ochenta del siglo XIX, unos jóvenes en la madrugada esperaban sentados en la puerta de ingreso a la panadería, quienes venían a sobar la masa, luego eran retribuidos con una bolsa con panes.

Son etapas en el proceso de elaboración del Pan de Anís de Concepción: amasado, reposado, división, boleado, tableado y, por último, el horneado.

El Pan de Anís se prepara y vende durante todos los días del año. La preparación se efectúa en la capital de la provincia de Concepción y el comercio se realiza en los distritos mencionados de las provincias de Jauja, Huancayo y Concepción; siendo que, aproximadamente cada socio trabaja de 3000 a 3500 panes diarios.

Los factores que hacen únicos al Pan de Anís de Concepción y lo distinguen de otros panes regionales son los ingredientes y el proceso de preparación:

-Dentro de los ingredientes, la utilización de la harina regional molida en piedra, el uso del anís, el uso del agua de manantial y el horneado a leña.

-Dentro del proceso de elaboración, la utilización de las manos para la realización de la masa, el tableado y el boleado, además la utilización de utensilios únicos como la artesa de madera, las canastas de chilca y tanquish, tableros de madera, escobas de eucalipto, bandolas, jalachos y el elemento que destaca el sabor del pan; el horno artesanal (el método constructivo del horno artesanal difiere de hornos artesanales de otras regiones).

La técnica y el conocimiento tradicional de la elaboración del Pan de anís se transmite de generación en generación a través de los años.

Es importante destacar que en la Provincia de Concepción los panaderos más antiguos trabajan esta receta por aproximadamente 50 años, para su elaboración se encuentran involucrados productos de la zona como el trigo regional, el agua de manantial, la chicha de jora y el anís, asimismo se hace uso de palas de madera, artesas de madera, caballetes, tableros, balay y canastas de Chilca y Tanquish, bandolas de yute, ganchos de hierro y hornos artesanales que son calentados con maderas de eucalipto.



Otorgamiento del Certificado de Especialidad Tradicional (ETG) al Pan de Anís de Concepción por parte de INDECOPI, la primera a nivel nacional.

Fotografía: Cesar Rios

De igual forma, de las diversas entrevistas realizadas a la Red de Panificadoras de Concepción, se logra identificar al pan de anís como tradicional de la provincia de Concepción, pues uno de los integrantes textualmente refiere lo siguiente: lo tradicional es el pan de anís, luego el integral ósea la semita, los bollos y el cusay , asimismo hacen referencia a la Casita del Pan de Anís ubicada en la plaza principal de la provincia de Concepción, comercio que cuenta con más de 10 años de funcionamiento y es considerado el lugar principal para la distribución del pan de anís.

La labor del panadero desde hace varias décadas es trabajar en la elaboración de los panes durante toda la noche con el objetivo de llevar los panes frescos a las mesas en el desayuno de las familias. En ese sentido, las maestras en panificación concepcioninas elaboran los panes de anís durante toda la noche de cada día. Respecto a los ingredientes utilizados en los primeros años de la elaboración del pan de anís a la actualidad se diferencian en: que en la antigüedad se utilizaba el concho de la chicha de jora como levadura natural; además hoy en día el pan de anís sufrió una reducción del porcentaje de la utilización de la harina de trigo regional; puesto que, el porcentaje de harina es 60 % de harina industrial y 40 % de harina regional.

CONCLUSIÓN

La razón del tema es básicamente para seguir dándole oportunidad a tantas tradiciones culinarias a nivel nacional que van quedando en el olvido ya sea por desconocimiento o por la poca difusión de parte de las

autoridades locales y regionales, con la certificación ETG – (ESPECIALIDAD TRADICIONAL GARANTIZADA) lo que buscamos es que nuestras tradiciones no queden en el olvido y se mantengan vivas al pasar de los años.

“ Es importante valorar y preservar nuestras tradiciones y patrimonio cultural. En ese sentido, el reciente otorgamiento del Certificado de Primera Especialidad Tradicional Garantizada (ETG) al Pan de Anís de Concepción por parte de INDECOPI es una noticia que debe ser celebrada y destacada. ”

El Pan de Anís de Concepción es una auténtica joya gastronómica, una delicia que encierra siglos de historia y sabores tradicionales. Su certificación, no solo resalta su valor culinario, sino que también protege su denominación y promueve su difusión a nivel nacional e internacional. Esta certificación es un reconocimiento merecido para los dedicados artesanos panaderos de Concepción y para toda la comunidad que ha mantenido viva esta tradición.

Esto no solo beneficia a los panaderos y empresarios locales, sino que también dinamiza la economía de la región y promueve un intercambio cultural enriquecedor. La obtención del certificado ETG es un logro que debe motivar a otras comunidades a valorar y proteger sus propias tradiciones culinarias.



Otorgamiento del Certificado de Especialidad Tradicional (ETG) al Pan de Anís de Concepción por parte de INDECOPI el 20 de junio, 2023

Fotografía: Cesar Rios

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- Castro, A. (1992). Hanan Huanca. Historia de Huanca Alta y de los pueblos del Valle del Mantaro. Chupaca, Perú.
- Comité Ejecutivo Pro-Provincia de Concepción (1941). La ciudad Concepción, su vida y posibilidades. Concepción, Perú.
- Correo (2011, 25 de setiembre). Maestra de Junín es la Mejor Panadera de Mistura 2011. En el Correo, Dominical.
- Correo Mitma (2015, 10 de marzo). Municipio de Huancayo premia a mujeres con corazón de oro.
- Dávila. L. (2019). Trabajo de campo: Pan de Anís y festividad. Concepción, Perú.
- Heras, J. (1992). Historia de la evangelización de los franciscanos en el Perú. Perú, Lima.
- INDECOPI (2023). Pan de Anís de Concepción en Junín: Primera Especialidad Tradicional Garantizada <https://www.gob.pe/institucion/indecopi/campa%C3%B1as/31819-pan-de-anis-de-concepcion-en-junin-primera-especialidad-tradicional-garantizada>
- León J. (2003). Concepción Pueblo Heroico. Concepción, Perú.
- León, J. (2018). El Pan de Anís de cada día. Concepción Perú.
- Ministerio de Cultura (2014). Guías sobre declaratorias de expresiones del Patrimonio Cultural Inmaterial como Patrimonio Cultural de la Nación. Perú.
- Sanabria E. (1943). Historia de Urin Wanca San Jerónimo de Tunán. Imprenta Kipus: Perú.
- Revista de Panadería y Pastelería Peruana. (2009). Ruta del Pan de Anís, Fuerza del Turismo Vivencial, 19, (133), 28-29.
- Pan de Calidad. (2020, 5 junio). ¿Cuál es el papel de la sal en la panificación? <https://pandecualidad.com/cual-es-el-papel-de-la-sal-en-la-panificacion>
- La importancia de la levadura en la elaboración del pan. (2017). Gourmets.net. Recuperado el 7 de noviembre de 2022, de <https://www.gourmets.net/revista-club-de-gourmets/noticias/la-importancia-de-la-levadura-en-la-elaboracion-del-pan>



Fruto del árbol de la guinda
Fotografía: Jonathan Flores

La guinda: alimento funcional y su aplicación en la coctelería

Jonathan Paúl Flores Medrano

Técnico en gastronomía y arte culinario - Instituto Continental
Estudios de Maestría en Ciencias de los alimentos
Universidad José Faustino Sanchez Carrión - Huacho



En los últimos años el concepto de alimentación ha cambiado notablemente, en un principio era entendido como una simple actividad para satisfacer las necesidades energéticas, ahora se define como toda una cultura de prevención y cuidado, dado que hay investigaciones donde concluyen que algunas enfermedades podrían ser prevenidas y hasta ser tratadas con una alimentación adecuada, por ello la ciencia cada vez tiene más interés en los alimentos y su respectivo procesamiento.

En la actualidad existen muchos alimentos que poseen propiedades muy beneficiosas para el ser humano, pero lamentablemente no son difundidos o tienen muy poca participación en productos de la gastronomía, pastelería o coctelería.

Los alimentos funcionales son aquellos que pueden brindar un beneficio para la salud, muy aparte de cumplir con la nutrición básica del ser humano. Son ejemplo de este tipo de alimentos frutas, verduras y también alimentos fortificados. Esta funcionalidad radica en los componentes biológicamente activos o bioactivos que proporcionan los beneficios en la salud.

En nuestro país existen cierto grupo de alimentos poseedores de estas características funcionales, siendo la sierra peruana el territorio donde se produce la guinda, una fruta con características particulares, tanto organolépticas como funcionales.

“ La guinda (*Prunus serotina*), es una fruta relativamente poco estudiada, nace a partir del árbol de la guinda, que crece de manera silvestre en las regiones de Junín, Huancavelica y Ayacucho. ”

La fruta pertenece al grupo de las drupas como las cerezas, ciruelas, duraznos, etc., estas maduran entre los meses de enero a marzo y son de color rojo oscuro, de pulpa jugosa, con una semilla central y de sabor dulce y algo astringente; mayormente en el Valle del Mantaro son aprovechadas para el consumo directo, pero en otras regiones se consume en mermeladas, jaleas e incluso como licor de guindas.

La guinda es un alimento funcional ya que posee la cualidad antioxidante por sus diversos componentes y a



Cóctel indómito Wanka
Fotografía: Jonathan Flores

continuación se detallan.

PROPIEDAD ANTIOXIDANTE

Los compuestos antioxidantes son sustancias que retrasan o inhiben la acción de los radicales libres, que son aquellos agentes promotores de diversas enfermedades degenerativas, cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

La guinda posee polifenoles como la antocianina otorgando la pigmentación de esta fruta, pero también tiene la propiedad de prevenir enfermedades cancerígenas. Asimismo, presenta taninos que otorgan el sabor astringente o ligeramente amargo; son antioxidantes, antiinflamatorios y digestivos. Adicionalmente, están los carotenoides y el ácido ascórbico (vitamina A y C respectivamente) que refuerzan esta propiedad.

Según los estudios de Quispe (2021), en Huancavelica se logró determinar la capacidad antioxidante de la guinda, obteniendo que por cada 100 gr. de guindas se obtiene 165,2 mg. de polifenoles como los ya mencionados, siendo una cantidad considerable del efecto antioxidante.

APLICACIÓN DE LA GUINDA EN LA COCTELERÍA

Dentro del mundo de los cocteles existe una tendencia que nació en la Polinesia, la coctelería Tiki, donde Tummino (2019) menciona que se tiene como principal característica la mezcla de insumos tropicales; así Don the Beachcomber, uno de los padres de esta tendencia, conceptualizó la estructura de un coctel Tiki

donde la fruta es un elemento de mucha importancia; entendiéndolo el uso de la guinda es determinante en la preparación del cóctel de autor que se va a explicar, donde sus derivados mantienen las características funcionales de esta fruta y respeta la composición en este tipo de coctelería.

CÓCTEL

INDÓMITO WANKA

Este cóctel de autor está inspirado en los cerros de color rojizo que rodean a Tunanmarca (ubicada en la provincia de Jauja), antigua capital de la cultura Wanka en el Valle del Mantaro, donde la guinda aporta su destacable color y sabor en la preparación, para ello se tienen los siguientes ingredientes:

- Macerado de guinda 1 ½ oz.
- Ron añejo 1 oz.
- Té de guinda seca 3/4 oz.
- Zumo de limón ½ oz.
- Zumo de tuna roja ½ oz.
- Zumo de guinda ½ oz.
- Zumo de tumbo ½ oz.
- Jarabe de guinda ¾ oz.
- Jarabe de kió 3/4 oz.
- Bitter angostura 3 dash
- Hielo picado
- Naranja deshidratada 1 rodaja
- Miel 10 gr.
- Hojas secas de eucalipto 2 unid.
- Guindas deshidratadas 10 gr.
- Hojas de guinda 2 unid.



Árbol de la guinda
Fotografía: Jonathan Flores

PREPARACIÓN

Para este cóctel es necesario empezar con la decoración, utilizando las hojas secas de eucalipto a las cuales se las tritura en la licuadora, luego pasándolas por un tamiz y obteniendo un polvo que debe ser pegado en el vaso con un poco de miel.

Indómito Wanka utiliza un método de preparación muy tradicional de la coctelería Tiki, el método Swizzle (pudiendo también ser batido en una coctelera), utilizando como principal herramienta el swizzle stick o bois lelé, para ello en un vaso largo se incorpora uno a uno los insumos: el macerado, el ron, los zumos, el bitter, el té de guindas (hervir agua con guindas secas, colar y usar) y los jarabes (partes iguales de azúcar blanca y zumo del ingrediente llevados al fuego), luego se introduce el swizzle stick, se agrega hielo picado hasta la mitad del vaso, y se procede a friccionar el stick tal como el hombre primitivo lo hacía para producir fuego al friccionar varillas de madera, luego se completa con más hielo picado y es decorado con las hojas de guinda, rodaja de naranja deshidratada y guindas secas.

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- Quispe, A. (2021). Determinación de fenoles totales y capacidad antioxidante en el fruto de guinda (*prunus serotina* spp) de la provincia de Acobamba - Huancavelica. Universidad Nacional de Huancavelica.
- Tummino, M. (2019). Tiki en español. (1ª edición). Argentina, Editorial autores de Argentina.
- Vega, Y., Munive. M. (2013). Evaluación del efecto de la temperatura y la concentración en la pérdida de antocianinas y vitamina c en la cinética del deshidratado osmótico. Universidad Nacional Del Centro Del Perú.
- Ramos, R. (2011). Evaluación de la capacidad antioxidante de productos tradicionales de la región junín “granadilla, guinda, habas, quiwicha, oca, quinua, tuna, tumbo y yacon”. Universidad Nacional del Centro del Perú.
- Villarroel, G. (2008). Determinación de la actividad antioxidante de la guinda (*Prunus capuli*). Universidad Nacional del Centro del Perú.
- Machicao, F. (2006). Junín, saborear y cantar en el valle del Mantaro. (1ª edición). Lima, Perú Fondo editorial de la Universidad San Martín de Porres.



Arroz Chaufa

Fuente: Larousse de la gastronomía peruana (Acurio: 2008)

Mestizaje Culinario: El Chaufa, una historia corta

Leonardo Emilio Romero Orozco

Profesional técnico Guía oficial de Turismo
Voluntario del programa “Soy cultura” del Ministerio de Cultura



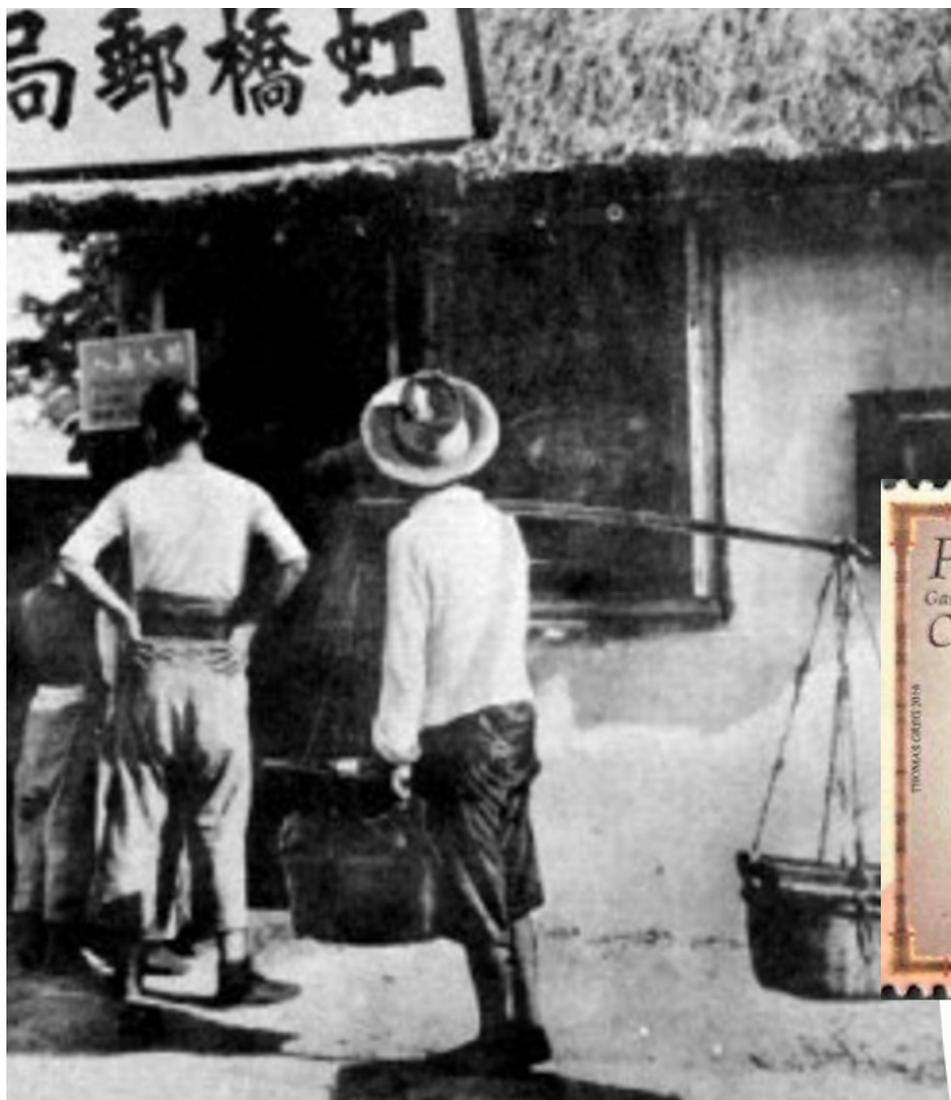
¿Cómo no conocer el arroz chaufa? Este potaje lleva en las mesas peruanas cerca de dos siglos. Todo comenzó a comienzos del siglo XIX, cuando China estaba pasando por una grave situación debido a factores internos y externos, y muchos de los trabajadores chinos de las provincias del sur decidieron emigrar. Fue precisamente en aquel tiempo que el Perú, como nueva república después de la independencia, sufría la escasez de mano de obra y por consiguiente se generaron flujos de migración china al Perú a partir del año 1949.

Fue con la llegada de los inmigrantes chinos que el consumo de arroz se volvió prominente, debido a que es una comida base en la dieta en los países asiáticos. Y al llegar al país una cantidad significativa de inmigrantes esto llevó una gran demanda de este cereal que se volvió también en una guarnición que acompañaría a la mayoría de los platos de la cocina peruana eventualmente. Además del arroz, que siempre se podía encontrar en un asentamiento de inmigrantes chinos y sus descendientes, íbamos a encontrar sus insumos y especerías, como la salsa de soya (o sillao que posteriormente se volvería un insumo esencial en muchos platos de la gastronomía

peruana) y las “verduras chinas” como la 紹菜 (siu choy) también conocido como col china, el cebollín (o cebolla china) que eran traídas por comerciantes chinos, los cuales tienen una historia en el Perú incluso desde la época del virreinato.

En el siglo XIX, los peruanos denominaban a los pequeños restaurantes o puestos ambulantes como “Fondas”. En estas, las personas vendían comida para poder conseguir un ingreso extra. Y los inmigrantes chinos y los descendientes de estos nacidos en tierras peruanas no se quedaron atrás pues también empezaron a vender su comida tradicional en sus fondas en las cuales uno usualmente podía ver un letrero con los siguientes caracteres: 吃饭 (chī fàn) que significa literalmente “ven a Comer”.

Es a comienzos del siglo XX que la palabra “chifa” se empezó a usar para referirse a las fondas y establecimientos de comida donde servían platos de la gastronomía china los cuales fueron cambiando para adaptarse al paladar peruano, que gusta de sabores intensos, marcando un contraste de los sabores sutiles y balance que tiene la comida china tradicional.



De izquierda a derecha:
Exposición de Inmigración China en el Perú (Universidad de Piura) y
estampilla de Arroz chaufa del archivo del Museo Postal y Filatélico del Perú.

Entre los diversos platos de la cocina china, El chǎo fàn (炒饭) que literalmente significa “arroz frito” fue uno de los tantos platos se servían en los “Chifas” y rápidamente se ganó el cariño de los comensales peruanos que posteriormente llamarían “arroz chaufa” o simplemente “chaufa”. Originalmente el plato era lo que nosotros podríamos llamar hoy en el “recalentado” pues básicamente era calentar el Langoy (comida sobrante del día anterior) como serían las carnes asadas (gallina, pato o cerdo asado) junto a verduras chinas y arroz blanco usando un wok (tipo de sartén hondo, cóncavo y manejable) agregando algunas especias. En la actualidad, la práctica de usar el Langoy ha sido descartada en restaurantes certificados y se utilizan ingredientes frescos.

El arroz chaufa es un plato sencillo de preparar, pero el plato en sí varía según los ingredientes, los insumos más usados comúnmente son:

- Arroz cocido
- Carne de pollo cortado en cubos
- Huevo
- Kion (o Jengibre)
- Cebolla china
- Sal y pimienta al gusto
- Salsa de soya

Su preparación consiste en picar la cebolla china y el kión, hacer una tortilla con los huevos y cortarla en cuadraditos. Cortar y freír la carne de pollo sazonada con sal. Saltear todo y mezclar con arroz, mientras se agrega poco a poco el sillao. Se utiliza normalmente o Wok o

una sartén regular en un fogón a alta temperatura para que los ingredientes se cocinen en un corto tiempo, pero sin quemarlo, lo que hace que obtenga un aroma a ahumado que estimula el apetito.

Es la creatividad peruana que ha jugado un papel importante al importar nuevas técnicas e insumos para integrarlos a la gastronomía peruana y el arroz chaufa también tuvo sus propios cambios como el uso de ingredientes diferentes creando muchas variaciones de este plato.

Entre ellos resaltan:

- el arroz chaufa con carne de cerdo.
- el arroz chaufa con carne de res.
- el arroz chaufa con pescado o mariscos
- el arroz chaufa con cecina (Carne ahumada elaborada en la región selva del Perú para su mejor conservación, se puede elaborar con carne de cerdo, sajino, venado, res, etc.) e incluso otras variaciones donde usan otros ingredientes además del arroz como:
- la quinua chaufa.

Hoy en día, cuando la gente decide qué comer en la calle siempre están los favoritos: el arroz chaufa y el pollo a la brasa, pero ¿qué pasaría si solo pudieras escoger uno? Es aquí donde entra la genialidad de la creatividad peruana que combinó sus platos favoritos creando un “mostrito”.



Arroz chaufa de mariscos

Fuente: Larousse de la gastronomía peruana (Acurio: 2008)

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- Acurio G. (2008), Larousse de la gastronomía peruana. Larousse, Lima.
- Vega, J.J. (2009). La peruanidad del Chifa. Diario "La República". Extraído de: <https://peruinkaculturapopular.blogspot.com/2009/12/la-peruanidad-del-chifa.html?m=1>
- Xiaoxu Zhang (2023). Los chifas en el Perú, Historia y razones de su florecimiento. Universidad de la academia china de ciencias sociales, Beijín, China. Extraído de: https://www.researchgate.net/publication/369534945_Los_chifas_en_el_Peru_historia_y_razones_de_su_florecimiento/fulltext/64203e6d92cfd54f842fccbd/Los-chifas-en-el-Peru-historia-y-razones-de-su-florecimiento.pdf



Lentejas

Fuente: Agencia Agraria de Noticias

Mejor que lentejas, imposible

Ana Blenny Tamani Salazar

Bachiller en Antropología

Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Especialista en Antropología visual



Siempre escuché decir a los mayores que la comida unía a las personas, pero de niña se me hacía imposible de creer. Para mí, el plato del almuerzo, se llevaba toda mi atención y más si era lunes, ya que como suele ser costumbre en Perú, el lunes es de lentejas.

En una de mis salidas al mercado, una vez escuché a una señora comentar, que los lunes comía lenteja porque de esa manera se aseguraba que no iba a faltar comida en su mesa. Una amiga española, me confirmó que escuchó esa misma aseveración allá y es que tal vez para sorpresa de muchos, las legumbres, como la lenteja es un cultivo relativamente nuevo en América Latina.

Antiguas civilizaciones como los egipcios, griegos y romanos ya la tenían incluida en su dieta. La lenteja (*Lens spp*) es originaria del suroeste asiático, desde donde se extendió rápidamente por el mediterráneo.

Actualmente, Turquía y la India son los mayores productores de esta legumbre, pero dada que es fácil de cosechar es cultivada en todas las regiones templadas y en el Perú, contamos con tres clases: la lenteja grande, la lenteja mediana y la lentejita serrana.

¿De nuevo lenteja?- Comenté una vez de pequeña; mamá amablemente respondió, el lunes se come lenteja porque trae suerte, pero ¿será cierto eso?

Puede que sí como puede que no, pero lo más probable es que quien sabe, además no es ajeno que muchas personas alrededor del mundo asocien las lentejas con la abundancia, por eso ponerse lentejas en los bolsillos, es una de las cábalas de año nuevo.

Al crecer mis costumbres alimentarias fueron modificándose; y mis lunes ya no fueron tan predecibles, al menos no en lo culinario, sin embargo, el tiempo me hizo darme cuenta que los adultos llevaban algo de razón, ya que la comida no sólo consiste en el acto de comer, sino que de ellas se tejen otros lazos, que suelen formarse en las sobremesas.

“ El tema de las lentejas se instaló en el ambiente, y es que parece que cuando se está en una mesa internacional, las preguntas y las respuestas nunca dejan de fluir porque hay tanto que uno desconoce del otro, que la curiosidad nunca puede saciarse. ”



Feria gastronómica en AMIFIL, Santuario de Santa Rosa de Lima
Fotografías: archivo institucional

Por un lado, mi novio ruso aseguraba que no existía mejor acompañamiento para las lentejas que el arroz y el guiso de pollo, por otro lado, yo insistía en que las lentejas se disfrutaban más con arroz, huevo frito y ensalada de lechuga, nuestro amigo brasileño porfiaba que no había nada mejor que la “feijoada” (guiso de lentejas y verduras acompañado de cocido con carne de cerdo y vaca), pero mi amiga turca nos dejó sorprendidos al comentarnos que nunca había visto lentejas oscuras, sino que en su país sólo se conoce las lentejas rojas y que su plato estrella es el “mercimek çorbasi” (sopa de lentejas).

Nos quedamos tan curiosos por el platillo que ella se ofreció a cocinarlo, si bien nos gustó la idea, al final acordamos que sería más divertido si el futuro compartir tendría como ingrediente estrella a la lenteja.

Al principio lo tomamos a la broma, pero en las posteriores sobremesas pudimos notar que todos estuvimos buscando información acerca del tema y así fue como nuestra aventura culinaria a base de lentejas comenzó.

Mi amiga turca y su sopa de lentejas nos abrió un abanico de posibilidades para consumir las lentejas y puede sonar algo excéntrico si uno no es chef, pero experimentar en la cocina a veces trae buenos resultados, aunque claro las primeras veces pueden tornarse un desastre.

Cuando el día del compartir llegó, nos llevamos una agradable sorpresa ya que los platos no sólo tenían buena presentación, sino que también tenían buen olor y sabor, tanto así que incluso la duda de que el menú

estuviera hecho a base de lentejas se instaló, ya que hasta dudaron que la bebida que había preparado mi novio estuviera hecha a base de lentejas y a su vez ellos dudaron que la torta de chocolate que había preparado llevara lentejas.

El menú no fue nada de otro mundo: una entrada, el plato de fondo, un postre y una bebida.

La entrada fue la “mercimek çorbasi”, esta además de llevar lentejas lleva una zanahoria, una papa, especias y el ingrediente que marca la diferencia es la menta seca. El plato de fondo fue arroz acompañado de una milanesa, está estuvo hecha de lentejas, verduras, acompañadas de las infaltables sal y pimienta.

El postre, como ya lo mencionaba fue una torta de chocolate. Lo sé, tampoco podía asociar lo dulce con las lentejas, pero desde que ví que se preparaban pasteles con choclo, creí que la elaboración no podía ser tan diferente y ciertamente no lo es.

Por último y lo más difícil de creer fue la bebida, al igual que con el postre tampoco lo creyeron posible, pero desde que mi novio vió como preparaba chicha morada, él se quedó con la idea de que las frutas tropicales pueden cambiarlo todo.

Las lentejas son económicas, nutritivas, ricas en fibra, así que vienen bien en cualquier etapa de la vida, como sugerencia propongo que no te limites a sólo lunes de lenteja, sino que pruebes nuevas maneras de incluirlas en tu dieta y como dicen los turcos antes de cada comida, “Afiyet olsun”.



Feria gastronómica en la Fiesta de Amancaes,
Parque de la Exposición
Fotografías: archivo institucional

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- Achón M., Montero A., Úbeda N. (2013). Dietética aplicada a distintas situaciones fisiológicas. CEU Ediciones. Madrid.
- Campos, R. y Oomah, B. (2010). Componentes menores de las legumbres y su impacto potencial en la salud humana. Internacional de Investigación Alimentaria.
- Cubero, J.I. y M.T. Moreno (1983). Leguminosas de Grano. Ediciones Mundi Prensa. Madrid, España.
- Chávez, M., Ledesma S. J. (2002). Los alimentos y sus nutrientes. Tablas de valor nutritivo del alimento. 1° edición México. The McGraw- Hill Interamericana, pp. 49-51
- Delgado, C. y Clemente, A. (2016). Aspectos de las legumbres nutricionales y beneficiosos para la salud humana. Revista consejo superior de investigaciones científicas.
- Reyes, M. y Espinoza, C. (2017). Tablas Peruanas de Composición de Alimentos. Ministerio de Salud del Perú.
- Sparvoli, F. y Cominelli, E. (2015). Valor nutricional. En Legumbres de grano. Estados Unidos, New York: Springer.



Anticuchos

Fotografía: Daniela Alva

Del rechazo al abrazo: cómo la gastronomía reconcilió la identidad peruana y el patriotismo en el extranjero

Daniela Alejandra Alva Howes

Graduada en Educación Social por la Universidad de Barcelona

Estudiante de Psicopedagogía por la UOC (Universitat Oberta de Catalunya)



¿A quién no le ha pasado alguna vez que el mero hecho de oler o comer determinado alimento le ha transportado a un lugar y un tiempo determinado? El olfato y el gusto son los sentidos reconocidos de los que menos se sabe al respecto pero podemos afirmar que hay algo mágico en ellos que ejerce de puente de conexión entre el presente y los momentos vividos. Algo que puede convertir en aterrador un simple plato de lentejas o en el manjar más esperado.

Los olores y los sabores nos ayudan a construir en nuestro imaginario el mundo que nos envuelve y forma una parte muy importante de como lo concebimos. ¿Podríamos imaginar un cumpleaños sin el sabor de la torta? ¿Podríamos pensar los domingos en el cine sin el olor de la canchita?

En el 2002 fueron más de 68 mil los peruanos que decidieron emigrar, buscando mejores vidas. Salieron de su tierra con la esperanza de prosperar y encontrar oportunidades que, desafortunadamente, no habían podido tener en el Perú. Mi familia y mi “yo” de siete años forman parte de ese número estadístico.

Emigrar tiene aspectos positivos que impulsan la acción

pero nadie habla de los aspectos no tan agradables, no en vano, existe el concepto de “duelo migratorio” pues emigrar implica exactamente eso: pasar por un duelo. Antes de emigrar todo el mundo tiene claro que es lo que deja atrás: la familia, los amigos... pero una vez llegas al destino, te das cuenta que no se trata solo de eso. Emigrar implica perder estatus, sentirse diferente de manera constante, distanciarse de la cultura y las tradiciones, de la tierra, del clima y los paisajes y también distanciarse de los sabores.

Encajar, por el contrario, implica mimetizarse alabar la paella, el “pan tumaca”, las tapas y el gazpacho. No hacer “papa a la huancaína” o “carapulcra” (a pesar de que me encanten) cuando vienen amigos a casa, porque los nombres de por sí son graciosos y tienen una apariencia y un gusto diferente, extraño. Ser la alteridad en otra tierra no siempre es agradable. Un trabajo de mimetización intensivo da como resultado un acento inexistente, un rechazo a la música tradicional y una completa ignorancia de cualquier elemento de vinculación con la tierra natal.

En el mercado no existe el “ají amarillo” ni los puestos de “ceviche”. No comí más lúcuma ni guanábana ni granadilla. No paré más en el caserito a comer crema volteada ni



Pollo a la brasa
Fotografía: Daniela Alva

acompañé más a mi papá por su leche cortada. El mercado dejó de ser ese sitio lleno de colores, olores y sabores y pasó a ser el lugar donde se compraba el pescado. Ya no es “tollo” ahora comemos “mero”.

Cuando un conocido osaba cruzar el charco, las demandas eran claras: ají panca, chicha de sobre, ajino-moto y manjarblanco. Lo único que queremos son los sabores. Por suerte, con la progresión del tiempo, pequeños comercios empezaron a acercar estos productos para esperar al viaje de algún conocido lejano. Ahora se podía ser peruano y comer como peruano con los peruanos de aquí.

A partir del 2011 fue un no parar: la gastronomía peruana estaba de moda. Los múltiples reconocimientos a nivel internacional que se le fueron otorgando a la comida del Perú la hacían cada vez menos extravagante y empezó a aparecer en los principales programas de televisión, los restaurantes lo incluían en sus cartas, la gente tenía curiosidad. ¿Qué sabores se esconderían detrás de lo que come la gente en el principal destino culinario del mundo?

Fue a través de los sabores que dejé de decir mi origen con la boca pequeña. Perú había dejado de ser ese país en vías de desarrollo del que ni siquiera nosotros, los peruanos, queríamos estar y pasó a ser mi país: el lugar del mundo donde se come mejor. ¿No les han dicho nunca ese dicho de “barriguita llena, corazón contento”?

La gastronomía se ha convertido en una entrada (por la puerta grande) del Perú al imaginario mundial. Ahora los sabores se comparten y construyen realidades que van más allá de lo peyorativo. De la comida se pasó a la tierra, los lugares, los paisajes, la historia, la bandera, el orgullo.

Este año volví a mi tierra. Después de veintiún años sin pisarla, después de rechazarla, separarla de mí e intentar cortar cualquier nexo de unión con ella. No sabía que las raíces eran más fuertes que todo eso. Raíces regadas con el olor de frutas del mercado, con el sabor de la mazamorra morada y la sazón de un rico pollo a la brasa.

Actualmente, los más de tres millones de peruanos que viven en el extranjero pueden sentirse orgullosos de su tierra y sus sabores. Mi “yo” de ahora lo está y la gente de mi alrededor lo sabe. No quiero ir a los grandes restaurantes de moda, ni a los más pintorescos, ni a los más “pitucos”. Lo que necesito es comer el anticucho de carretillero, unos picarones en el parque Kennedy y un emoliente con pan de queso. Ese es el Perú de mis recuerdos.



Ajjes peruanos
Fotografía: Daniela Alva

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- INEI. (2021). Perú: estadísticas de la emigración internacional de peruanos e inmigración de extranjeros, 1990-2019.



De arriba a abajo: Carapulcra con sopa seca
y dulces tradicionales en
Mekenma Tee Aka - Ruraq Maki
Fotografías: archivo institucional

Mi aventura culinaria

Giannina Baldarrago Reyes
Máster en Nutrición y Chef profesional
Universidad San Ignacio de Loyola
Docente en la Universidad de San Martín de Porres



Todos pasamos siempre por la incertidumbre de qué quiero hacer al terminar el colegio y generalmente son dos opciones que tenemos: letras o números, pero ¿Y si no nos inclinamos a ninguna de esas opciones? Claro que pasa, y mucho, a mí me pasó, sabía que las letras no eran lo mío y de números algo sabía, pero no era una capa. De lo único que me acuerdo es que desde muy niña siempre me llamó la atención los alimentos, el hecho de ir al mercado con mi mamá y ver la gran variedad de pescados, frutas, hierbas o como la señora de las alcachofas le sacaba las espinas a estas, era de un gran interés para mí. Es por esa curiosidad por los alimentos que comienza mi interés por la gastronomía y mi aventura culinaria como chef profesional.

Otro motivo, aparte de la curiosidad por los insumos peruanos, que me llevó a seguir mi profesión es la variada gastronomía peruana, ver a mi abuela cocinar un arroz con pollo, la clásica carapulcra cumpleañosera o a mi tía cocinar un delicioso chupe arequipeño de camarones siempre es parte de los recuerdos que tengo sobre la cocina peruana, comida sabrosa, natural y en cantidad, sí, en cantidad, ya que en mi casa el cariño (o

parte de este) se demostraba con la comida.

“ Recuerdo que mi abuela nos servía a todos el arroz con leche o la mazamorra morada en plato hondo de sopa, porque una dulcera era muy poco, todo siempre era servido en talla XXL (o tamaño venti según Starbucks), como debía de ser. ”

Entonces al hablar de gastronomía peruana estamos hablando de insumos, esa inmensa variedad de insumos que tiene nuestro país siempre voy a recordar que cuando asistí a uno de los primeros Mistura, cuando fui más que nada a escuchar las charlas de los chefs reconocidos, el chef del mejor restaurante del mundo en ese entonces expuso sobre los insumos y mencionó al aguaje, él dijo: “si a mí me dijeran que este fruto es un fruto proveniente de la luna, yo me la creería”. Pues así son nuestros insumos exóticos, diferentes, nutritivos y super variados y aún hay muchos por descubrir, utilizar y promocionar. Fue así que la gastronomía peruana forma



Feria gastronómica permanente en Pueblo Libre
Fotografía: Archivo institucional

parte de mi decisión por seguir la profesión que tengo y ahora más que nunca poder difundir mis conocimientos a mis alumnos o cualquier persona que demuestre interés sobre esta, es hablar sobre sabores, olores y recuerdos que tengo desde siempre.



Niños de La Casa Hogar Corazón de Jesús
Fotografía: Arantza Alarcon

Sabores de alegría y solidaridad: La experiencia de la Casa de la Gastronomía Peruana en la Casa hogar “Corazón de Jesús”

Arantza Milagros Alarcon Lopez
Estudiante de Turismo de la
Pontificia Universidad Católica de Perú
Voluntaria del Programa “Soy Cultura” del Ministerio de Cultura



En el mes de diciembre del 2023, la casa hogar “Sagrado Corazón de Jesús”, un refugio de niños sin hogar en Villa el Salvador, se llenó de alegría y sabor por la visita de la Casa de la Gastronomía Peruana. En un gesto de solidaridad, el museo llevó a cabo un proyecto de responsabilidad social donde no solo sea un espacio de diversión y regalos, sino también sea un lugar de amor y aprendizaje sobre la diversidad de sabores de la cocina peruana.

La llamada a la puerta de la Casa Hogar, anunciaban que los voluntarios del programa “Soy Cultura”, las señoras del proyecto “Gastronomía Viva” y la señorita Zoila Felix, coordinadora de la Casa de la Gastronomía Peruana, habían llegado y que en pocos minutos se daría inicio al gran evento. Todo el equipo del museo fue recibido entre sonrisas y abrazos por los niños de la casa hogar, que también estaban emocionados por descubrir qué platillos se escondían detrás de cada una de las mesas.

El evento comenzó con el guiado, donde los voluntarios

actuaron como guías y narradores de las historias de cada platillo. Desde el alegre cacao peruano que venía de las profundidades de Montegrande en Jaén hasta la divertida papa quien le daba vida a la deliciosa carapulcra traída de Chincha. Los niños no solo escucharon las explicaciones de los guías, sino que también se sumergieron en los platillos, participando en actividades inmersivas que les permitieron tocar, oler y sentir los ingredientes que conforman la base de la gastronomía peruana con el fin de educar y conectar con la historia y cultura detrás de cada plato.

Luego del guiado, los niños esperaban con ansias la degustación de cada uno de los platillos. La mesa era un festín de una gran variedad de platos, postres y bebidas, que fueron preparados con mucho amor y pasión por las señoras del proyecto “Gastronomía Viva”. Ellas con toda su sabiduría ancestral, ofrecieron a los niños una lección maestra sobre la importancia de preservar las tradiciones culinarias y lo que esos platillos representaban en sus familias. Los pequeños, junto con el personal de la casa hogar y los voluntarios,



Dinámicas y degustación de comida en la casa hogar
Fotografías: Arantza Alarcon

se sentaron juntos para compartir este banquete que celebraba la diversidad gastronómica del país, creando un ambiente lleno de risas y conversaciones interesantes que perdurarán en la memoria de todos.

Finalmente, se culminó el evento con la entrega de regalos, donde cada niño recibió un obsequio y una carta especial, que fue entregada por algunos padrinos y voluntarios por encargo de diferentes personas que decidieron apoyar la causa, apadrinando a cada uno de los niños. Este momento fue muy emotivo, no solo para los pequeños, sino también para el equipo del museo, por la satisfacción y la alegría que esto representaba en ellos.

La directora de la casa hogar, Inés Juarros, quedó agradecida al final del evento por todas las enseñanzas que se llevaron sus niños y sobre todo el amor que recibieron, dejando una huella en el corazón de cada uno de ellos.

En definitiva, el evento fue un éxito porque se pudo evidenciar que la comida también puede ser un lenguaje universal de amor y unidad. Se espera que la iniciativa de la Casa de la Gastronomía Peruana sea un modelo inspirador para que otros museos y organizaciones puedan realizar acciones similares de responsabilidad social en otras comunidades. Finalmente, este proyecto es un testimonio de cómo la gastronomía puede trascender su función alimenticia para convertirse en un puente que une a las personas, donde el principal ingrediente para una buena sazón es el amor y que la alegría de la comida es un regalo que nutre tanto al que da como al que recibe.

El equipo del museo aprendió una gran lección, comprendieron que la gastronomía va mucho más allá de satisfacer el paladar de una persona porque también tiene la capacidad de llenar el alma y fortalecer lazos con la comunidad.

AGRADECIMIENTOS

Edith Yliana Fernández Alarcón
Wilmer De la Cruz Yovera
Yleana Ysabel Quiroz Quiñonez
Jaqueline Jossie Vasquez García
Teodoro Genaro Poma Enriquez
Rosa Albina Estrella Capillo
César Navarro Cueto
Isabel Amelia Natividad Rodríguez Baneton
Isabel Haydee Osco Huamán
Rodolfo Centeno Huaranga
Luis Pillco Aymar “El guardián de la Casa-Museo”

Marzo, 2024.

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



Lima - Perú



www.gob.pe/cultura



Jirón Conde de Superunda n.º 170
Lima - Perú

