

Breve historia de la cocina peruana

La presencia de los diversos pisos altitudinales de la cordillera de los Andes en el Perú y su cercanía al ecuador geográfico permite la existencia de una serie de microclimas y de especies, desde zonas de habituales nevadas hasta selvas tropicales, (con 84 de las 104 zonas climáticas del globo, es uno de los 12 países del mundo poseedores de mayor megadiversidad). Tiene condiciones adecuadas para el cultivo de frutas y verduras durante todo el año. Asimismo la corriente de Humboldt de aguas frías que corre por el océano Pacífico frente a la costa peruana permite la existencia de una gran variedad de peces y mariscos (Perú es uno de los principales países pesqueros del mundo). Todas estas características han sido explotadas adecuadamente por el arte de la cocina, a lo largo de la historia de este país.

Los tiempos precolombinos (hasta 1532)

Los Andes centrales peruanos fueron el más grande centro de domesticación de plantas del mundo antiguo, con especies nativas como el maíz, tubérculos con cuatro mil variedades de papa, muchas de camote, yuca o mandioca, oca, maca; gramíneas (quinua, kiwicha o amaranto, cañihua; frutas como la chirimoya, lúcuma, pacaes, tomate, calabaza, palta, tumbo, sauco, leguminosas tales como frijoles, pallares y otros, frutos secos como el maní y una infinidad de hierbas aromáticas.

Antes del arribo europeo, la geografía peruana albergaba una gran variedad de culturas (conquistadas todas por los incas, en el siglo XV) cada una de las cuales tenía características gastronómicas particulares, aunque había algunas generalidades, de acuerdo con los cronistas de la conquista.

Por ejemplo, los principales condimentos eran hierbas aromáticas, *cocha yuyo* (un tipo de alga fluvial), sal y, sobre todo, el ají, llamado *uchu* en tiempos incas y considerado hoy un elemento fundamental de la cocina peruana. El Inca Garcilaso de la Vega en "Los Comentarios Reales de los Incas" escribió al respecto: "*Los de mi tierra son tan amigos del uchu, que no comerán sin él aunque no sea sino unas yerbas crudas*".

Los antiguos peruanos además consumían inmensas cantidades de pescados y mariscos (el registro arqueológico de ello es abrumador) y complementaban su dieta con carne de pato, cuy (*cavia porcellus*) y camélidos domésticos (alpaca y llama principalmente). En las sociedades de la costa norte, además, se consumía la carne de ciertos lagartos y de venado. En las de la selva oriental se nutrían de la multitud de especies que proporcionaba la floresta amazónica.

Los antiguos peruanos preparaban *chupes* (sopas), guisaban (la *carapulcra*, por ejemplo, es considerado el tipo de guiso peruano más antiguo), elaboraban potajes con especies marinas crudas marinadas con ají y hierbas, de donde seguramente se origina el *cebiche* que hace más de cinco siglos tenía otro nombre, en quechua. Tenían formas de procesar alimentos: Salaban pescado, tostaban el maíz (obteniendo *cancha* salada, que es hasta hoy el "piqueo")

peruano más simple y popular) o pelaban sus granos y los secaban (obteniendo *mote*). Asimismo preparaban *charqui* - o carne de camélido desecada, salada y deshinchada -y diferentes tipos de *chuño* -tubérculos resecados y congelados a la intemperie). Cocinaban en ollas de barro y, en ocasiones, organizaban grandes banquetes de carne y vegetales a partir de hornos de tierra natural (*pachamancas* y *huatías*). Asimismo se bebían diferentes formas de cerveza de maíz (*chicha*) y de yuca (*masato*)

Los tiempos coloniales (1532-1821)



Lomo saltado.

La colonización española trajo nuevos usos y costumbres culinarios al Virreinato del Perú. La fritura, el uso de los lácteos (incorporado a algunos "chupes" o sopas), además de la carne de res, cerdo, huevo de gallina y nuevas aves de corral; además llegaron algunos cultivos que resultarían esenciales para la nueva cocina como la cebolla y el ajo que combinados con el ají serían la futura base de muchos platos peruanos. El hiper ácido limón peruano (de origen árabe y una de las bases del cebiche) y la vid (de la que se originaría el pisco) llegan también en este período.

La dedicación de muchos conventos de monjas a la cocina en un entorno donde abundaban las plantaciones de azúcar (especie traída también por los españoles) e inmensas variedades de frutas nativas originó asimismo una larga tradición repostería.

La gran cantidad de esclavos africanos que llegaron con los españoles aportaron lo suyo en una serie de guisos, además del uso de las partes blandas de la carne desechadas por las élites, que condimentaban abundantemente para disminuir los fuertes sabores de la carne y cocinados a las brasas. De aquí salieron, entre otros platos, los anticuchos.

Los tiempos republicanos (Desde 1821)

Luego de la independencia se dieron una serie de migraciones de diversas procedencias que integraron sus propias tradiciones a la ya dinámica culinaria local. La migración china de mediados del siglo XIX popularizó el salteado a fuego fuerte y los sabores agri dulces en las carnes además del uso de nuevas

hierbas y de la salsa de soya (sillao). Pero su aporte más notorio fue el arroz. Si bien ya se consumía desde el siglo XVI, es luego de la migración china que el arroz se populariza y se convierte en la guarnición peruana por excelencia, en detrimento del pan. La forma de arroz favorita en el Perú es el (*arroz graneado*), a base de arroz de grano largo, sin embargo, se distanciaba de la preparación china en el uso del ajo y la sal.



Cuy a la brasa



Carne mechada



La pachamanca está servida



Suspiro de limeña.



Alfajores en miniatura

Otra inmigración, no menos influyente es la italiana, que popularizó el uso de las pastas, el pastel de acelga, las empanadas, los dulces y postres como el panetón (panettone), que es obligado en las navidades a lo largo del país.

La migración japonesa de fines del siglo XIX, finalmente, impactó notablemente sobre la cocina marina peruana. Cortes y técnicas japonesas muy prolijas en la presentación se unen a salsas y preparaciones peruanas y nace una nueva vertiente culinaria en el Perú. Así por ejemplo del "cruce" del *sashimi* japonés y el *cebiche* peruano nació el *tiradito*.

Los españoles llevaron a Europa lo que se convertiría en la base alimentaria de muchos pueblos:

- La papa: fue introducida en España y en Inglaterra a fines del siglo XVI. En el resto de Europa sirvió como alimento para animales hasta que el farmacéutico Antonio Parmentier, cuyos destacados invitados a sus banquetes degustaron platos a base de papa, se convencieron que este tubérculo podía servir a la alimentación humana. Todavía se discute la popularización de la papa iniciada por Parmentier en el resto de Europa.
- El maíz, compartiendo el origen con toda América Central, llegó a Europa primitivamente como suplemento para la alimentación del ganado y luego de diversas formas y modos se hizo indispensable en las mesas del mundo.
- El Tomate, que luego fue base de casi toda la comida italiana.
- Muchos otros productos alimenticios, como cítricos, ajíes, condimentos, varios tubérculos y cereales.

En sus intercambios con el continente africano, fueron importados diversos productos como el plátano, el limón y el camote.

Cultivos milenarios

Algunos cultivos milenarios son redescubiertos por otras comunidades humanas y son cuidadosamente estudiados por los científicos. Éste es el caso del Perú.

Debido a la particularidad de sus tierras y de su clima así como a sus cualidades intrínsecas de alto valor nutricional, algunos de sus alimentos forman parte de la alimentación del futuro. Tal es el caso de pseudo cereales como la quinua y la kañiwa porque se parecen sin serlo, a verdaderos tubérculos como la maca o cereales como la kiwicha.

Para otros, estos alimentos permiten a la población de vivir a pesar de su condición de vida.

Algunos de estos comestibles forman parte del alimento de los astronautas, como la quinua, la kiwicha y la maca.

Se están realizando estudios para cultivarlos en otros países como Nueva Zelanda, Sudáfrica y la India.

Asimismo podemos encontrar en el Perú comestibles nativos de la selva como el saúco, camu camu (contiene altos niveles de vitamina C) o el yacón (muy recomendado para los diabéticos) y la uña de gato (muy conocida por sus propiedades curativas del cáncer).

La cocina peruana según regiones geográficas

La cocina costeña

Perú es uno de los dos principales productores y exportadores de harina de pescado para la alimentación animal en el mundo. Su riqueza en peces, su fauna y flora marinas son enormes, encontrándose tipos de animales o plantas que sólo se dan en sus aguas. Pero también hay que destacar sus riquezas de agua dulce que se encuentran principalmente en el río Amazonas y sus afluentes así como en sus lagos, tales como el Titicaca.

Cada región costera, diferente en fauna y flora, adapta su cocina de acuerdo a los productos de sus aguas.

El Ceviche, en sus diferentes formas (puro, mixto, con mezclas de pescados y mariscos) es un ejemplo.

El *chupe de camarón* es uno de los platos más refinados de la costa peruana. Se trata de una sopa espesa es base a pescado y mariscos, papas, leche y ají. Puede encontrarse desde el valle de Jequetepeque en la costa norte hasta los valles de la costa sur. Arequipa, principal ciudad del sur peruano, es famosa por las picanterías donde puede disfrutarse de esta comida.

La cocina limeña

Gran punto de inmigración, la capital se ha adaptado a los platos de cada cultura y región. La cocina "criolla" limeña es la principal de esta ciudad cosmopolita. Los restaurantes con cartas criollas en sus variadas formas son numerosos, las pastelerías abundan y constituyen una de las riquezas culinarias de Lima.

La oferta de restaurantes de toda naturaleza y especialización es enorme. Uno de ellos, de lujo, que se encuentra frente al mar en la célebre Costa Verde, *ofrece a mediodía un servicio libre con más de seiscientos platos diferentes en forma simultánea*, lo cual es absolutamente inusual para un restaurante. Este restaurante ostenta actualmente el récord Guinness en cantidad de platos ofrecidos a la vez.

El chifa

El chino llega al Perú bajo el nombre "*culie*" desde 1849. Los trabajadores chinos firmaban un contrato en donde se comprometían a trabajar durante ocho

años para los grandes señores. Generalmente estos contratos se firmaban en Macao; este documento permitía al inmigrante, ingresar al Perú sin problemas. Asimismo, aseguraba al intermediario entre los chinos y los contratantes, la compensación que daba el Estado por cada trabajador. Sin embargo, en muchos casos los inmigrantes chinos cayeron en condiciones semejantes a la esclavitud, debido a las elevadas deudas que contraían para venir a Perú y vivir en este país y a las manipulaciones de sus patrones. Aquellos que lograban liberarse se retiraban a las ciudades en donde vivían de pequeños negocios, generalmente de comida. Es en ese momento en que se produce el mestizaje de la comida china con la criolla peruana.

Con una historia desde su llegada al Perú a mediados del siglo XIX, la cultura chino-cantonesa que se desarrolló en estas tierras revolucionó la gastronomía de los peruanos, mereciéndose el reconocimiento internacional para quienes hayan tenido oportunidad de degustarla al visitar este país.

El chifa peruano, es influenciado por los inmigrantes chinos. Una historia que ha logrado fusionar su gastronomía milenaria adaptada a productos que trajeron y que posteriormente cultivaron y fusionaron con otra gastronomía milenaria. Incluso algunos platos criollos como el *tacu - tacu*, lomo saltado y el conocido arroz chaufa se cree que fueron influidos por los chinos. De este modo, se puede hablar de una cocina chino-peruana, con rasgos que la distinguen de las demás culinarias de origen chino.

En el centro de Lima, en la calle Capón, más conocido como el barrio chino, empezó a cambiar el gusto de los peruanos por los años 1921. Gran variedad de platos salados y dulces con diferentes tipos de carnes, verduras y sopas crearon una nueva alternativa culinaria.

En la actualidad los restaurantes de cocina china, con fuerte influencia en muchos casos de la criolla (chifa) están entre los más comunes en Lima y muchas otras ciudades del Perú.

La cocina andina

En esta parte alta del país, la alimentación principal continúa siendo el maíz, la papa y multiplicidad de tubérculos. La carne consumida es aquella de la llama, del cuy y otros animales.

La pachamanca es una suerte de comida regional y campestre, aunque se consume en todo el país. Su cocido se realiza bajo tierra.

Igualmente, gran variedad de peces de agua dulce forman parte de la gastronomía regional, siendo la más apreciada, la trucha.

Se ha introducido la carne de avestruz procedente de los criaderos de la Región Arequipa. Esta ave ha sido importada por primera vez en los años 90 del siglo XX. Hoy se exporta al Japón y otros países.

La cocina de la selva

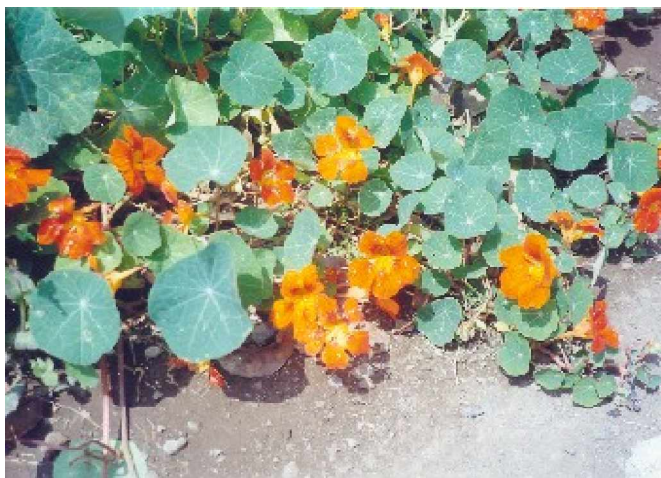
Como es natural, esta cocina es elaborada en base a los productos originales de la zona. En la inmensidad de variedad, destaca el paiche, siendo el pez más grande de agua dulce (puede llegar a pesar hasta 300 kilos y medir más de 2.5 metros de largo), la carne de tortuga y de otros múltiples animales selváticos son igualmente consumidos.

Los platos típicos de la amazonía peruana son el juane y el tacacho

En frutas destaca el saúco y el camu camu que contiene 40 veces más vitamina C que el kiwi. No obstante, abundan los frutos exóticos como el mango, la piña y muchos otros

ALIMENTOS AUTÓCTONOS DE NUESTRO PERÚ

EL MASTUERZO



El mastuerzo, conocido también como **ticsau**, **capuchina**, **aparacay** y **nasturtium**, es una planta herbácea trepadora caracterizada por su tallo carnoso, liso, ramificado y sus hojas laminares de forma redondeada con bordes lobulares y centralmente pecioladas.

Esta planta de la Familia Tropaeolaceae cuyo nombre científico es ***Tropaeolum majus***, es nativa de Sudamérica (Perú) y por lo vistoso de sus pétalos se cultiva en nuestro país en jardines privados y parques públicos como una planta ornamental donde el color verde de sus hojas contrasta armoniosamente con el anaranjado de sus flores.

SU USO EN LA ALIMENTACION PERUANA

En el imperio de los Incas, fue cultivada como planta ornamental y usada también en la alimentación cotidiana como hortaliza de gran importancia.

Según las crónicas de (Cobo) Ruíz: “los indígenas adornaban con sus flores las ensaladas crudas para darles hermosura y saborcillo picante y apetitoso.

Obra también como estimulante de la formación de los glóbulos rojos en el hígado, favorece la circulación linfática haciendo desaparecer el infarto ganglionar frecuente en los niños anémicos.

Actualmente se consume sus hojas en ensaladas y sus frutos sin madurar encurtidos en vinagre y sal en un producto conocido en el mercado como alcaparras de indias.

USO ETNOMEDICINAL

Desde la época prehispánica, se utilizaron las hojas en cataplasma como desinfectante y el jugo como antiescorbútico, siendo útil para las úlceras escorbúticas de la boca. Las flores del mastuerzo vienen siendo usadas por varias generaciones para curar los “empeines” (eccemas causados por dermatofitos), cloasmas y otras manchas de la piel.

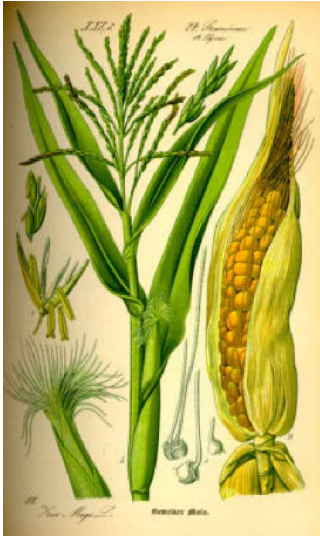
Las hojas y flores contienen un antibiótico natural que no interfiere con la flora intestinal.

Los habitantes del antiguo Perú (Perú Pre-Hispánico) supieron aprovechar los nutrientes contenidos en los alimentos autóctonos manteniéndose fuertes, saludables y longevos. Entre las proteínas y grasas animales que emplearon en su alimentación están las del venado, la perdiz, los peces y entre los vegetales que fueron la fuente de proteínas, carbohidratos y grasas (ácidos grasos esenciales) podemos mencionar a la quinua (llamada con justicia “tesoro de los andes”), el amaranto ó kiwicha, el maíz, la cañigua, la papa y otros alimentos actualmente desconocidos por gran parte de la población urbana; entre los que están el **yuyo ó ataco** (*Amaranthus spinosus*), el **pajuro**, basul ó poroto (*Erythrina edulis*), la **achira** (*Canna edulis*, *Canna indica*) y el **mastuerzo** (*Tropaeolum majus*) entre otros.

Estos alimentos están siendo “redescubiertos” llamándoseles promisorios o alimentos del nuevo milenio



Maiz



Zea mays es una gramínea anual originaria de Perú y México introducida en Europa en el siglo XVI. Actualmente es el cereal más sembrado en el mundo en volumen de producción, superando al trigo y el arroz. *Zea* es una voz de origen griego, derivada de *zeo* = *vivir*. Es conocida con el nombre común de maíz, derivado de la palabra taína *mahís* con que los indios del Caribe llamaban a esta planta. Dependiendo de la región, *Zea mays* recibe también en español nombres como oroña, danza, zara, millo, mijo o panizo. En México, las mazorcas maduras, pero frescas reciben el nombre de elote, mismas que en Perú y otros países del área sudamericana reciben el nombre de *choclo* y en Venezuela el nombre de *jojoto*.

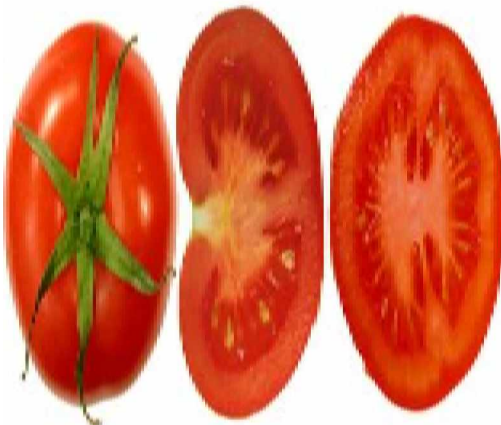
Breve Historia

El *Z. mays* fue probablemente domesticado en Mesoamérica, a partir del *Z. mays ssp. parviglumis*, un teosinte nativo del valle del río Balsas en el sur de México. Otra fuente probable de material genético es *Z. mays ssp. mexicana*. El desarrollo de la variedad cultivada, que debe de haber sido seleccionada a lo largo de varias generaciones a partir de variedades silvestres de mazorcas excesivamente pequeñas (entonces prácticamente espigas) para el consumo por lo cual se puede decir que es una invención humana, se estima hacia el año 8000 adC; la mazorca más antigua conservada, hallada en la cueva Guila Naquitz en el valle mexicano de Oaxaca, fue datada alrededor del 4250 adC. Igualmente fue un cultivo ancestral en la época preinca, luego especialmente desarrollado durante el Imperio Inca y desde el inicio de este cultivo, forma parte importante de la Gastronomía andina.

El maíz fue introducido en Europa en el siglo XVI, siendo el primer cultivo documentado el realizado por el Almirante y Gobernador de la Florida Gonzalo Méndez de Cancio en sus tierras de Casariego en el occidente de Asturias.

En Europa los granos son un ingrediente importantísimo de la gastronomía del norte de Italia y de Rumania.

El tomate o jitomate



Orígenes

De acuerdo con el libro *El tomate en América* de Andrew Smith, el tomate se originó muy probablemente en las tierras altas de la costa occidental de Sudamérica.

Investigaciones posteriores han precisado que esta verdura y otras hortalizas se cultivaron en forma continua por las culturas que florecieron en los andes desde tiempos preincaicos. Estas investigaciones coinciden en asignar el origen del tomate a esta zona apoyados no solo en la antigüedad de las evidencias arqueológicas registradas en los ceramios prehispánicos hallados en la zona norte de Perú, sino también a la gran cantidad de variedades silvestres que se pueden hallar aún en campos y zonas eriazas de esta parte de sudamérica. El jitomate viajó a Europa desde Tenochtitlan, capital del imperio azteca, después de la conquista de los españoles, donde se le conocía como xitomatl, fruto con ombligo.

Existen evidencias arqueológicas que demuestran que el tomatillo, una variedad del tomate, ácida y de color verde, que aún se consume en México, fue usada como alimento desde épocas prehispánicas. Esto hace pensar que el tomate también fue cultivado y usado por los mesoamericanos desde antes de la llegada de los españoles. Es posible que después de la llegada de los españoles el tomate se cultivara y consumiera más que el tomatillo por su apariencia colorida y su mayor tiempo de vida después de ser cosechado.²

En todo caso, el tomate emigró a América Central por diversos medios. Los mayas y otras personas en la región utilizaron la fruta para su consumo, y se cultivaba en México meridional, y probablemente en otras áreas hacia el siglo XVI. Dentro de las creencias del pueblo, quienes presenciaban la ingestión de semillas de tomate eran bendecidos con poderes adivinatorios. El tomate grande y grueso, una mutación de una fruta más lisa y más pequeña, fue originado y alentado en la América Central. Smith indica que este es el antepasado directo de algunos tomates modernos cultivados.

Los españoles distribuyeron el tomate a lo largo de sus colonias en el Caribe después de la conquista de Sudamérica. También lo llevaron a Filipinas y por allí entró al continente asiático.

Papa *Solanum tuberosum*



La **papa** o **patata** (*Solanum tuberosum*) es una planta de la familia de las solanáceas, cultivada en casi todo el mundo por su tubérculo comestible. Es originaria del altiplano andino en un área que coincide aproximadamente con el sur del Perú¹, donde ha sido cultivada y consumida al menos desde el VIII milenio adC. Introducida en

Europa por los conquistadores españoles, tardó en incorporarse a la dieta por contener sustancias tóxicas en sus partes verdes, pero se ha convertido en uno de los principales cultivos del planeta.

Historia

La versión que la papa sea originaria del Perú, es muy antigua ya que se estima que el Perú posee más de tres mil variedades de papas nativas. De

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

