

Pescados, HISTORIAS Y RECETAS DEL PERÚ



Relatos de comedores populares

Pescados, HISTORIAS Y RECETAS DEL PERÚ



Relatos de comedores populares

Pescados, historias y recetas del Perú. Relatos de comedores populares

© A Comer Pescado Ministerio de la Producción
Calle Uno Oeste N° 060 Urb. Corpac, San Isidro
www.produce.gob.pe
www.acomerpescado.gob.pe

Elaboración de contenidos:

Ugaz Consultores: Cocina, identidad y territorio

Coordinación:

Andrés Ugaz y Jorge Becerra

Redacción del texto:

Aurelio Castillo

Elaboración de recetas y estilismo gastronómico:

Jimena Fiol

Equipo de apoyo de recetas:

Paulo Leo y Sandra Coha

Fotografías de platos:

Omar Lucas

Fotografías de interiores:

PRODUCE

Diseño y diagramación:

Deyvis Fernández / Cecosami

Edición:

Jorge Luján / *Fábrica de contenidos*

Febrero, 2015

Tiraje: 1000 ejemplares

Impreso en Cecosami S. A.

Calle Los Plateros 142, Urb. El Artesano, Ate

©Todos los derechos reservados.

Queda terminantemente prohibido copiar, reproducir, difundir, publicar o modificar este contenido sin previo consentimiento expreso y escrito de PRODUCE.

Í N D I C E

| | |
|--|----|
| PRESENTACIÓN | 04 |
| PRÓLOGO | 06 |
| INTRODUCCIÓN | 08 |
| SOBRE TERRITORIO, PISOS ECOLÓGICOS Y BIODIVERSIDAD | 10 |
| LOS DIOS QUE LLEGARON DEL MAR | 13 |
| EL PERÚ ALREDEDOR DE UN ANZUELO | 16 |
| LA ABUNDANCIA DEL MERCADO PERUANO | 18 |
| EL COMEDOR ES MI HOGAR, LA COCINA ES MI MADRE, MI ABUELA, MIS TÍAS... .. | 26 |
| EL PESCADO EN LA MESA | 30 |
| COCINERAS Y MADRES POPULARES | 32 |
| RECETAS | 38 |

| | | | |
|--|----|---|----|
| Pastel de quinua con relleno de caballa | 40 | Solterito de anchoveta | 60 |
| Barbón con maíz guisado | 42 | Ensalada andina mixta con anchoveta | 62 |
| Chaufa peruano | 44 | Anchoveta con ensalada de pallares | 64 |
| AjÍ de quinua con anchoveta | 46 | Tartaleta de mariscos con espinaca | 66 |
| Olluquito con anchoveta | 48 | Rocoto relleno con pescado y pastel de yuca | 68 |
| Pescadito a la piedra chaqueta de Huánuco | 50 | Caigua rellena con pota | 70 |
| Puca picante con chicharrón de anchoveta | 52 | Causa de atacco con anchoveta | 72 |
| Chupe de trucha con chuño | 54 | Pachamanca de pescado a la piedra | 74 |
| Quinua graneada con omelette de anchoveta | 56 | Papa rellena de pescado con ensalada de palta.. | 76 |
| Quinua graneada con saltado de oca y anchoveta | 58 | Tamal de pescado a la huancavelicana | 78 |



PRESENTACIÓN

Luego de un siglo perdido, en el que las idas y venidas políticas nos llevaron a los peruanos a ubicarnos a la zaga económica y social del planeta, hoy vivimos un siglo marcado por la esperanza. Por la esperanza en las oportunidades que nuestra tierra y el mundo nos ofrecen, pero sobre todo por la esperanza en nosotros, los peruanos y las generaciones que vienen detrás de nosotros.

Hoy, los peruanos finalmente abrazamos nuestras diferencias culturales y las convertimos en una virtud que nos llena de orgullo. Hoy los peruanos creemos en nosotros mismos y en nuestra fuerza para salir adelante con nuestro esfuerzo, creatividad y perseverancia.

Hoy, también, con todas sus deudas y desafíos, los peruanos vamos perfeccionando un modelo de desarrollo que inauguró este siglo enfocado en grandes inversiones; luego, se orientó al desarrollo de buenos programas de inclusión social; y, ahora, ya alista el terreno para su etapa definitiva: la del desarrollo de esa gran clase media que distingue a los países de economías desarrolladas, estables y pacíficas.

El camino avanzado no ha sido fácil y, justamente por ello, este ha estado marcado por historias admirables de peruanos que, con esfuerzo y compromiso, han ido dando el ejemplo de vida y la inspiración que animó a toda una generación a abrazar su tierra y su futuro.

Entre ellos, es la mujer peruana la que sin duda destaca; y, de todas las mujeres valerosas del Perú, son las madres de los comedores populares las que en silencio fueron forjando la paz social y la esperanza en un sector marcado por hondas heridas. Fue gracias al trabajo nunca bien ponderado de este inmenso ejército de más de 200 000 maravillosas peruanas, que el Perú pudo enfrentar sus horas más difíciles de violencia, división y desesperanza.

Hoy aquellos tiempos quedaron atrás y, como no podía ser de otra manera, las madres de los comedores populares

decidieron avanzar a su ritmo, transformando no solo el comedor en su espacio sino, sobre todo, en su función y filosofía. Hoy, gracias a ellas, el comedor popular no es más un espacio de caridad para atender al que nada tiene. No. Hoy, gracias a ellas, el comedor popular es un espacio de dignidad, de luz, de esperanza, de oportunidad, en donde se sigue dando de comer y vaya que se da de comer bien.

Prueba de ello es este libro. Resultado de un concurso entre comedores populares del Programa Nacional "A Comer Pescado". Recetas deliciosas hechas con ingenio, amor y sazón, a base de productos de nuestro mar, con ingredientes de la zona y con recetas heredadas de su cultura local, tal como se hace en los restaurantes de avanzada. Pero no solo eso. Hoy en el comedor popular se encuentra mucho más. Se encuentra espíritu emprendedor, solidaridad, vinculación con el entorno, asistencia social solidaria, protección a los hijos y, lo más importante: paz, dignidad y esperanza.

Hoy, al igual que Perú, el comedor popular se prepara para los siguientes grandes desafíos: ser un espacio de generación de oportunidades donde se pueda acceder a Internet gratuitamente, donde puedan haber centros de formación técnica para que las madres puedan encontrar una oportunidad de salir adelante por sí mismas, en emprendimientos propios de su entorno y donde las familias puedan reunirse a compartir de noche espacios de comunidad, de ocio, de fraternidad.

Desafíos que como sociedad peruana aplaudiremos y apoyaremos decididamente, aunque tardío, porque es lo que la sociedad debió haber hecho hace mucho tiempo, agradecer y retribuir sin límites el inmenso aporte de estas heroicas mujeres que le hicieron frente a la violencia, como siempre lo hicieron: trabajando y repartiendo amor infinito, en silencio, abrigadas por el vapor de sus guisos y la sonrisa agradecida de sus comensales●

Hoy, al igual que Perú, el comedor popular se prepara para los siguientes grandes desafíos: ser un espacio de generación de oportunidades.

P R Ó L O G O



La publicación Pescados, historias y recetas del Perú no solo resalta la importancia de nuestros recursos hidrobiológicos, sino plasma en sus relatos la variedad del arte culinario nacional.

Traza, además, las rutas para la preparación de potajes a base de nuestras riquezas marinas y muestra el rol de una de las instituciones sociales más enraizadas en el país: los comedores populares.

El libro destaca el esfuerzo que desde estas organizaciones populares realizan las amas de casa, líderes y emprendedoras, decididas a revalorar en su diario quehacer las recetas y técnicas de las cocinas regionales.

Elas se suman, también, a la promoción del consumo de pescado a un bajo costo y contribuyen eficazmente a la seguridad alimentaria y nutricional del país. Propician así que estos productos del mar y otros alimentos lleguen a las mesas populares.

Hay varios aspectos para destacar en esta publicación. Me permito resaltar dos: primero, el Programa Nacional A Comer Pescado del Ministerio de la Producción y, segundo, la importancia de la pesquería y la gastronomía.

El Programa Nacional A Comer Pescado tiene como objetivo incrementar el consumo de productos hidrobiológicos en el Perú, con un rol activo y promotor en toda la cadena de comercialización, especialmente en el consumidor final.

Este programa, creado en este quinquenio, está en línea con la política de promoción del consumo humano directo que este gobierno ha priorizado, y que previamente implicó el desarrollo de importantes medidas de ordenamiento del sector en diversas pesquerías.

Los resultados de este programa son muy positivos: hoy llega a 122 distritos de trece regiones del país distribuyendo más de 1 millón doscientos mil conservas de pescado.

Solo en 2014 se dictaron 393 talleres de educación alimentaria en ocho regiones del Perú a miles de madres de familia.

Precisamente, fue el Programa Nacional A Comer Pescado, el organizador del I Concurso Gastronómico de Comedores Populares Pescado, rico y nutritivo para toda la familia, que logró la participación de 138 comedores populares de ocho regiones del país: Lima, Apurímac, Ayacucho, Arequipa, Cusco, Huánuco, Huancavelica y Junín. Los concursantes presentaron decenas de platos elaborados a base de productos hidrobiológicos e insumos propios de su región con gran capacidad de innovación y creatividad.

La publicación destaca dos actividades centrales para el Perú del futuro: la gastronomía y la pesquería. Ambas tienen el potencial de convertirse en nuevos motores de nuestra economía, en el marco de la diversificación productiva que se ejecuta en todo el país. Constituyen verdaderas alternativas para complementar el papel crucial de nuestra minería y asegurar que nuestro crecimiento sea sostenible a largo plazo.

En el Ministerio de la Producción estamos abocados a construir las herramientas necesarias para que estas y otras actividades desarrollen todo su potencial productivo.

Esta publicación, si bien muestra el gran valor que tienen estas actividades económicas desde una perspectiva histórica busca reconocer, de manera muy especial, el trabajo que realizan las madres de familia de los comedores populares. Ellas, luchadoras y trabajadoras, predicán con el ejemplo, y le dan sentido humano a nuestras actividades productivas. Su labor tiene un profundo significado social que nos compromete a seguir trabajando con ellas.

Felicitemos a los directivos del Programa Nacional A Comer Pescado por su trabajo en la promoción del consumo de nuestros productos hidrobiológicos y, especialmente, por la iniciativa de entregarnos esta valiosa publicación, con sentido humano y social.

Piero Ghezzi Solís
Ministro de la Producción

A large school of small fish swimming in deep blue water, viewed from above. The fish are densely packed and move in a coordinated pattern, creating a shimmering effect. The water is a deep, vibrant blue, and the overall scene is serene and dynamic.

INTRODUCCIÓN

Los peruanos contamos con especies nativas que han sostenido la alimentación mundial en tiempos de crisis y que son apreciadas hasta más allá de la Tierra, en las expediciones que se realizan hacia el espacio. Los Andes son reconocidos como uno de los centros genéticos más importantes para la alimentación mundial.

Desde la cordillera andina discurren las aguas hacia la zona de mayor diversidad que existe en el mundo: la Amazonía, que nos deslumbra con un sinnúmero de nuevas especies que aparecen cada día. Ella es la encargada de proteger y preservar el resto de ecosistemas, por ende, es una de las reservas más importantes del planeta.

Hacia la otra vertiente, las aguas de los Andes corren también en camino hacia el océano Pacífico formando verdes valles, que son la base de la productividad agrícola a través de una gran diversidad que se transforma en nuestra cocina. Los cálidos climas de estos valles suelen estar rodeados de cerros áridos de difícil acceso.

Luego de estos pródigos valles, las aguas de los Andes llegan al mar, al océano Pacífico, en donde se conjugan una serie de factores climáticos que permiten la aparición de especies únicas en el mundo. La unión de temperaturas cálidas y frías en nuestro mar, atrae plancton por acción de las corrientes marinas, un alimento muy apreciado para los peces; por eso, la gran diversidad marina a lo largo de todo nuestro litoral.

Los peces de nuestro mar no solamente son buenos en sabor, también son ricos en nutrientes, lo que los convierte en una gran fuente para la alimentación. Asimismo, existen ecosistemas muy particulares en nuestro litoral que nos entregan variedades especiales, como sucede en el norte del país, alrededor de los manglares de Tumbes, por ejemplo. Estos espacios albergan especies diferentes que, a su vez, ofrecen un matiz característico a cada cocina local.

Cada uno de estos espacios es determinado no solamente por los factores climatológicos, pisos altitudinales o las especies, también por los productos e insumos que ahí se consiguen. Uno de los factores fundamentales que tenemos en cada hábitat es su gente. Los ecosistemas se conforman y determinan a partir del uso y protección que le dan sus habitantes.

En los Andes tenemos una milenaria cultura que ha sabido organizar la producción y llevar la domesticación de espe-

cies a niveles impresionantes, ofreciendo fuentes importantísimas de alimentación. El trabajo agrícola es el sustento principal de la población andina, y los conocimientos que han adquirido los pueblos, en su mayor parte por tradición, están íntimamente compenetrados con los saberes de la tierra misma.

De este modo, para el poblador andino, la producción de la tierra es tan importante como el respeto hacia ella, y lo que se cosecha como lo que se come tiene un sentido ritual que trasciende el acto físico, pues se convierte en un eslabón dentro de un sistema integral de acciones y valores, complementadas con el trabajo y la celebración.

En la Amazonía peruana, los pueblos originarios mantienen y comparten la sabiduría de la selva misma. Ellos sienten como parte vital de su cultura la labor de proteger el bosque, realizando actividades de producción de manera sostenible.

En el caso de las poblaciones costeras, los recursos del mar han sido siempre un eje de unión y construcción de la dinámica social que rige el territorio. La pesca es un trabajo riesgoso y bastante sacrificado, que siempre ha estado acompañado por deidades que protegen y permiten la incursión en sus complejos dominios, desde *Aia-Paec* en la época Moche hasta San Pedro en la actualidad, figura a la que se encomiendan los pescadores para entrar al mar y agradecen lo conseguido durante la faena.

Los productos hidrobiológicos se presentan como una gran fuente de abastecimiento para la alimentación popular. Son una gran fuente de proteínas, Omega 3, vitaminas y minerales. Asimismo, se encuentran al alcance de la mayoría debido a su abundancia y precio, además de las diferentes variedades. Son productos que forman parte de la cultura de la población. La tarea de integrar a los diversos sectores del país mediante estos productos, es un motor que fortalece a la sociedad peruana en la búsqueda de una alimentación balanceada, equilibrada, saludable y de buen sabor.

Es nuestra responsabilidad cuidar y preservar nuestra riqueza marina, de asegurar su continuidad. Como sociedad civil, entidad pública y privada, debemos velar por la preservación y buen uso de esos recursos, a favor de la seguridad alimentaria en provecho nuestro y de las futuras generaciones. ●

SOBRE TERRITORIO, PISOS ECOLÓGICOS Y BIODIVERSIDAD



El territorio peruano nos ofrece un conjunto de elementos que se complementan entre sí. Esto involucra a quienes lo habitan de una organización para administrarlo, una acción frente a las especies y, de manera trascendental, de los hitos que determinan las características de aquel territorio.

TERRITORIO E HITOS TRASCENDENTES

Como hitos explicamos a aquellos espacios o elementos que determinan una zona y la diferencian del resto, que son trascendentes y asumidos como ejes centrales por la población, constituyéndose de alguna manera alrededor de estos.

En el Perú podemos encontrar muchos de estos hitos territoriales, los cuales, a su vez son parte de una cadena más importante, como por ejemplo el Pariacaca, *apu* o montaña sagrada de las alturas de Lima es parte de la cordillera de los Andes, eje de todo el continente. Cada localidad establece una cercana relación con alguno de estos elementos que dan valor e identidad a su entorno.

El mar es otro elemento trascendental para los casi tres mil kilómetros de litoral peruano. De igual forma, las lagu-

nas, o cochas, son de gran importancia en los ecosistemas donde se encuentran.

Cada uno de estos hitos tiene la característica de ser fuente de vida para la población. Estos espacios determinan social, cultural y económicamente a los territorios que dependen de ellos. A partir de estos elementos es que la sociedad contempla opciones de organización y abastecimiento para la alimentación.

Los ríos riegan los valles y ahí también se obtienen pescados y crustáceos. En los lagos y lagunas hay una variedad importante de peces, sobre todo en el Titicaca. El mar es un espacio de interconexión con otros territorios y ha sido la gran vía de comunicación en los inicios de la *globalización*. Ese mismo papel cumplen los ríos en la Amazonía, además de ser fuente de alimento para la población.



ALTURAS ECOLÓGICAS

Nuestro país cuenta con una variedad de pisos ecológicos que permiten a las especies adaptarse y desarrollarse. Esto es parte de la identidad de cada lugar, que se refleja a través de sus frutos, insumos y sus sabores. Cada espacio tiene su propia expresión de vida, que se traduce también en cómo cosechan sus insumos, en los tiempos de cocción y los métodos de conservación para cada uno de los alimentos.

Los diferentes pisos ecológicos de nuestro territorio también se integran mediante sus productos. La distribución de los alimentos es complementaria a través del territorio. Si una zona media baja entre las montañas de los Andes es gran productora de ají, frejoles y frutas, va a ser necesario que complementen su alimentación con el maíz, las ocas y las

papas de las zonas más altas. Asimismo, un espacio intermedio sirve como punto de encuentro para los que vienen de las alturas y los que vienen de zonas más bajas, hasta del mar. Estos últimos llevan pescado, que muchas veces se conservan mediante procesos tradicionales, como el salado o el envuelto con hojas, para lograr que pueda ser consumido por las regiones altas buen tiempo después de su pesca.

De igual manera, existe un método organizacional que permite la obtención de recursos de diferentes pisos ecológicos, así como el trueque. Hay quienes se distribuyen en diferentes pisos ecológicos con distintos espacios de cultivos, que les permiten obtener una amplia variedad de insumos. Para esto deben salvar las distancias mediante jornadas largas de camino, o distribuyéndose de acuerdo a la productividad de cada temporada.

Cada espacio tiene su propia expresión de vida, que se traduce también en cómo cosechan sus insumos, en los tiempos de cocción y los métodos de conservación.

NUESTRA BENDITA BIODIVERSIDAD

Teniendo en cuenta la distribución del territorio, podemos observar la diversidad de recursos hidrobiológicos con los que contamos para la alimentación. Entre las especies marinas más abundantes que encontramos a lo largo de todo el litoral destacan la merluza, el jurel, la lisa, la caballa, el pejerrey y la anchoveta. Otros de gran importancia son el perico y el bonito. También están: el lenguado, el tramboyo, la cojinova, el fortune, la corvina, el mero, las distintas especies de tollo y un larguísimo etcétera; y eso que solo consideramos peces. Entre los moluscos, los más consumidos son la pota, el calamar, las conchas de abanico, el caracol, las conchas pequeñas, como maruchitas o palabritas, las almejas, el pulpo y otros. Entre los crustáceos tenemos el camarón, los langostinos, los percebes y el cangrejo. Entre los equinodermos, está al erizo, que, aunque su consumo no es masivo, tiene importancia en algunas zonas de la costa.

En los ríos andinos abundan los camarones y las truchas, donde hay una altísima producción de piscigranjas y, en algunos casos, también se encuentra pejerrey. La mayor diversidad hidrobiológica andina se encuentra en el lago Titicaca. Ahí encontramos peces como el ispi, el suche, el mauri y tres variedades de carachi. Alrededor de algunas lagunas, desde la temporada de lluvias hasta antes de que se seque, se halla el *kushuru* o *cushuro*, una alga redonda, blanda y muy húmeda de grandes propiedades nutricionales.

En la Amazonía se está difundiendo mucho la crianza de la tilapia, entre los pescados de siempre, como es el caso de la gamitana, el zúngaro, el paco, la carpa, el barbón, el paiche, la carachama, la palometa para el consumo humano.

Estas tres regiones son la razón por la cual gozamos de una gran cantidad de insumos, y permite que la población conviva y cree cultura, la cual se traduce entre otros aspectos, en gastronomía identificada íntimamente con su propio espacio ●



LOS DIOS QUE LLEGARON DEL MAR



Caral, situada al norte de Lima, fue la civilización más antigua de América, hace ya más de 5000 años. Su importancia radica, además de ser una de las primeras ciudades organizadas de la costa peruana, su rol en la alimentación y desarrollo de una sociedad.

Caral ejercía como una capital económica gracias a su trabajo de la agricultura y por el intercambio con pescadores de la costa (se encuentra a 20 km del litoral). Esto se entiende al comprobar la abundancia de restos marinos hallados en la zona, sobre todo de anchoveta, pez de grandes propiedades alimenticias.

El mundo andino antes de la llegada de los europeos, tenía un fuerte vínculo con el mar. Muestra de ello son los complejos arqueológicos de Pachacámac y Chan Chan, por ejemplo, o que el Inca en Cusco comía pescado fresco que era transportado en postas por un chasqui que los llevaba desde Camaná, en Arequipa.

EL MAR EN EL MUNDO ANDINO

En 2013 se celebró 500 años del descubrimiento europeo del océano Pacífico avistado por Vasco Núñez de Balboa. Sin embargo, el uso y la consideración de los recursos marinos entre las poblaciones originarias de este lado del

continente data de muchos siglos atrás. En la historia de los pueblos precolombinos, la importancia del mar se ha visto reflejada en muchas manifestaciones encontradas como restos arqueológicos.

Desde los telares Paracas que ilustraban seres antropomorfos con aspecto de peces, hasta las iconografías Moche que nos muestran escenas de pescadores entrando al mar en sus caballitos de totora, la imaginación de los antiguos pobladores de las zonas costeras ha tomado al mar como un referente único y esencial para crear grandes mitologías; personajes icónicos que constituyen la base de grandes creencias populares que configuran toda una sociedad, facilitando así la distribución del trabajo y su organización.

Desde los restos arqueológicos líticos de las islas Guañape, en Virú (La Libertad), que datan de hace más de 3000 años, se presume la utilización de piedras calientes para realizar la cocción de pescados. Asimismo, se estima que el pescado se consumía sin cocinar, salado o embadurnado con ají.



Hacia el sur de Lima se encuentra el más importante oráculo de América, levantado desde el año 600 de nuestra era por la cultura Lima. Se trata de Pachacámac, un conjunto de templos construidos en diferentes etapas prehispánicas, todos muy cerca del mar. En la etapa Inca se edificó un santuario, con un trono para que el Inca tuviera vista directa hacia el mar. Delante del templo, se ubican dos islas, que según las leyendas recopiladas en Huaro-chirí, son la princesa Cavillaca, hija del *apu* Pariacaca, y su hijo. Estas islas son conocidas como las islas de San Pedro, el santo patrón del mar y de los pescadores.

Para los Moche, la deidad más importante, creador y castigador, era *Aia-Paec*. Sin embargo, en los sitios más próximos al mar, el culto principal era a *Si*, la luna, por la influencia que tiene en las mareas, lo que la acercaba mucho a *Ni*, el mar. En La Libertad, en sitios como Cao hoy balneario El Brujo y Pakatnamú hoy balneario de Pacasma-yo, el mar fue una deidad tan fuerte que era necesario ofrendarle maíz y otros cultivos importantes de la zona en rituales por la prosperidad o para aplacar la furia del mar con los pescadores.

Una civilización posterior y que habitó una zona cercana a los Moche, es Lambayeque o LLampayec. Su principal gobernador, rey y deidad fue Naylamp, que llegó del mar con un gran comitiva a su servicio para ocupar un valle fértil y fundar una civilización poderosa en técnicas de cultivo y en el uso de los recursos marinos.

Su principal centro urbano fue Túcume, monumental conjunto de 26 pirámides alrededor de un cerro tutelar conocido como La Raya. Al parecer, este nombre tiene relación de vital importancia con esta especie, que se le brinda respeto porque es parte de los insumos alimentarios marinos. Dentro de las distintas zonas urbanas y los diversos templos del complejo, hay una recurrente iconografía marina resaltada en las paredes, mucha de ello es representación de divinidades marinas y actividades cotidianas.

EL MULLU, LA CONCHA DE OFRENDAS

Asimismo, en uno de los templos principales se han encontrado restos de un importante gobernador, quien sería el principal curaca de Túcume, a quien le acompañan restos de distintas especies marinas, como conchas diversas, sobre todo el *mullu*, importante ofrenda de la época prehispánica que se encuentra en los mares del Ecuador.

El *mullu* es uno de los objetos más preciados en las culturas prehispánicas. En los Andes ha sido trascendental en las distintas ofrendas que le entregaban a los *apus*, montañas sagradas tutelares que protegían y llenaban de vida a la tierra. Bajo el *apu* Pariacaca existe una laguna que hasta el día de hoy es considerada sagrada por los pobladores de la zona. La laguna se conoce como *Mullucocha* y, según cuentan las historias, en ella se vertían las ofrendas recolectadas en el Ecuador que llegaban hasta este lugar para ser ofrecidas a Pariacaca, uno de los hitos más importantes de toda la cordillera andina.

POR LOS CAMINOS ANDINOS

En lo concerniente a la llegada de pescado y productos marinos a los valles y zonas alto andinas, un factor trascendental que ha contribuido a posibilitarlo es la monumental construcción del *Qhapaq Ñan*, el gran sistema vial que integra la cordillera de los Andes con los ecosistemas colindantes, como el mar Pacífico, la Amazonía y ciertas zonas cercanas al Chaco, desde el sur de Colombia hasta Chile y el norte de Argentina, cruzando todo Ecuador, Perú y Bolivia.

El *Qhapaq Ñan* logró articular el vasto territorio andino e integrarlo, organizar su control y facilitar el intercambio de insumos, así como mensajería de importancia. Cada ruta tenía unos tambos en donde se encontraban mensajeros que suplían al que llegaba de la zona anterior, así se podía cubrir una mayor cantidad de kilometraje en menor tiempo, sin extenuar a los mensajeros. Es de esta manera cómo el Inca podía alimentarse con pescados del mar en las alturas andinas.

La ruta principal se complementa con muchas rutas transversales en donde se realizaban los intercambios. Por aquí transcurrían grandes cantidades de pescado, a veces fresco, pero en su mayoría seco convertido en chalonga o charqui salado para su conservación. Estos caminos se extendían también por frondosas rutas hacia la Amazonía, hacia donde llegaban los productos y se intercambiaban por otros del monte.

De esta manera, se dio una interconexión comercial y cultural en el antiguo mundo andino, un mestizaje que se trajo con el mayor respeto y de la mejor manera a la hora de la alimentación ●

El Qhapaq Ñan logró articular el vastísimo territorio andino e integrarlo, organizar su control y facilitar el intercambio de insumos.

EL PERÚ ALREDEDOR DE UN ANZUELO



La alimentación a base de productos hidrobiológicos es trascendental en la historia, muchas veces como primera fuente de alimentos, sobre todo en las sociedades al filo de una orilla. Esto implica un vínculo entre la sociedad y su identidad marina.

A través de la alimentación se fortalecen diferentes dinámicas culturales. Alrededor de una olla se afianzan lazos a la vez que degustamos una buena sazón y nos alimentamos. En el caso del consumo de pescado, todo se origina desde la obtención del recurso, la pesca.

HACERSE A LA MAR

La pesca requiere de la intervención organizada de muchas personas, quienes en conjunto logran sacar adelante una jornada. Cuando la ciudad amanece, los pescadores regresan cargados de su labor, a veces con más, otras con menos. Al desembarcar, los locales los rodean para llevarse lo mejor. Lo que resta va para el mercado.

Te *haces a la mar* porque te vuelves uno con el océano, te *adentras* a altamar con grandes embarcaciones, también en pequeños botes o chalanas, algunos en caballitos de totora e, incluso, hay quienes entran a nado, solo con esnórquel y unos lentes.

Cada tipo de pesca se diferencia mucho entre sí. Las grandes embarcaciones de arrastre utilizan lo obtenido en su mayoría para elaborar aceites y harinas. La pesca mediana obtiene grandes pescados que se exportan o van a parar a los terminales pesqueros. La pesca a menor escala o artesanal obtiene sustento para el consumo propio o para distribuir localmente en los muelles.


Un pueblo marítimo se compone e integra desde y hacia la pesca. Muchos de los pescadores son, además, conocedores de largas rutas marítimas, pues en sus travesías recorren muchos kilómetros mar adentro, llegando a otros muelles y puertos en donde se comparten experiencias y aprendizajes entre diferentes hombres de mar de distintos orígenes. La diversidad cultural ebulle a piel en cada puerto.

EL NEGOCIO Y EL OFICIO DE LA PESCA

En la segunda mitad del siglo XX se dio un *boom* de la pesca industrial en el Perú. Esto generó un fenómeno social interesante, pues eclosionó las estructuras tradicionales en cada muelle pesquero, tanto que la trascendencia se hizo notar hasta en los Andes. Pues se dio una migración de esta población hacia la costa, quienes con el *boom* económico vieron la opción de salir adelante en esta actividad, ya que la agricultura no pagaba bien. Pero se adecuaron a este nuevo estilo de vida.

En la Amazonía, la pesca es un sistema de vida y organización social que periódicamente da paso a rituales de integración. Existen pueblos que se juntan para acondicionar los ríos y generar abundancia y temporadas de buena pesca. Luego, los ahúman a manera de conservación.

En los Andes, la pesca no ha sido tanto un principal sustento, más que para algunas comunidades que habitan alrededor



del lago Titicaca y diversas cochas. Pero, actualmente, tanto en los Andes como en la Amazonía, se está desarrollando la piscicultura a gran escala. En los Andes son los criaderos de truchas; y en la Amazonía, la tilapia en zonas más altas y el paiche en las más bajas.

Actualmente, existe mayor acceso a productos hidrobiológicos y hacia su consumo. Podemos informarnos sobre las propiedades nutritivas de cada especie, así como de su conservación. De esta manera, contribuimos a preservar el mundo marino y la continuidad de su consumo de una manera responsable.

PARA MANTENERLO FRESCO

Para asegurar las mejores condiciones para el consumo de pescado, se debe conocer de técnicas que permitan la conservación sin perjudicar los efectos de sabor.

La técnica más común y difundida es el "salado". Se deshidrata el pescado para transportarlo a diferentes lugares lejanos. La influencia cultural y económica del pescado de mar es tan fuerte que, por ejemplo, en ciudades amazónicas la caballa seca con sal se consigue más barata que varias de las especies locales.

Otro modo de conservación es el "secado al sol". La carne se enjuaga, se deshila y se seca al sol. Esta técnica es conocida también como charqui.

Otra técnica usual en el área andina es la absorción de líquidos mediante hierbas aromáticas, sobre todo con el perejil, que se envuelve al pescado en varias ramas de esta hierba. Esta técnica es muy útil para transportar trucha desde los Andes hacia la costa o a la Amazonía.

En Chimbote existe una preparación que se conoce como "causa viajera", es muy especial por el tipo de conservación y técnica de preparación. Chimbote es uno de los puertos más importantes del país y eje fundamental en la estructura del boom pesquero del siglo pasado, donde la abundancia de pesca generó la necesidad de conservación y el traslado del pescado hacia valles más cálidos en otras zonas. Pero, este plato no nace de aquella época, dicen que ya se conocía de tiempo atrás; es más, reclaman su paternidad en la sierra ancashina, en el valle altoandino de Vinzos, donde también se consume.

Lo que sí es cierto es que la *causa chimbotana* se prepara en base a pescado salado y yuca sancochada, acompañado con una salsa tipo escabeche de ají con cebolla. Todo esto se envuelve en hoja de plátano pasada por el fogón. De esta manera todos los ingredientes se integran unificando su sabor (de más está decir que es exquisito). El uso de pescado salado nos indica que se trata de una preparación para viajes largos, por ello también se le conoce como "causa viajera".

La conservación de frescura de los alimentos hidrobiológicos es una manera cultural y, por ende, social, que se transmite de generación en generación y traspasa fronteras locales, asentando técnicas y conocimientos que perduran en el tiempo.

LA CULTURA DEL MAR EN NUESTRA MESA

Dentro de la dieta de la población peruana, el mar es uno de los principales abastecedores. Aparte del consumo fresco, también existe la línea de conservas y congelados. En esta cotidianidad y filiación con la alimentación marina, no solo en las sociedades costeras, se da una simbología particular para ciertos alimentos. Por ejemplo, los mariscos son identificados con la sensualidad por ser considerados como alimentos afrodisiacos; especialmente las conchas negras, las de abanico o el ostión, y sumado a estos el cangrejo.

También, se encuentra esta identificación con preparaciones con insumos marinos, como el cebiche, la parihuela, la leche de tigre, la leche de pantera, el sudado, entre otros clásicos de cebichería y puerto.

El plato emblema del Perú es el cebiche. Este es un símbolo de identidad que nace en la misma pesca porque originalmente es un plato de pescadores en pleno altamar. Un cebiche se consume tanto en la playa de Huanchaco como en la feria dominical de Huancayo, donde sin duda es el más consumido. No es extraño para el peruano gozar de un mestizaje andino y marino, a la vez. Por historia y tradición estas influencias se conjugan en un mismo plato. Por eso, el cebiche puede ser identidad en todo el territorio, porque se prepara de trucha, tilapia, doncella, paiche o, también, de un lenguado ●

LA ABUNDANCIA DEL MERCADO PERUANO



El Perú es un país muy rico en recursos naturales, los cuales son la base de los insumos que componen nuestra gastronomía. En nuestras cocinas, los sabores se han gestado manualmente con ajíes, hierbas y molidos entre las piedras.

Más, todavía, del ajo y la cebolla en el sofrito, es la interconexión humana y cultural que se brinda en estos espacios caseros y comunes.

COMER EN LAS REGIONES

En este sentido, en las regiones donde ha intervenido el Programa Nacional A Comer Pescado, la realidad alimentaria es el reflejo de los procesos que se dan en la interacción de cocina, agricultura, ganadería, pesca, industria y desarrollo social.

En ciertos sectores existe una buena base alimentaria y la gente se empeña en producir alimentos para el bienestar de su población, pues conocen bien lo que consumen. Pero, por otro lado, hay otros sectores en donde la pobreza y los efectos climatológicos extremos, como lluvias fuertes o heladas, perjudican la obtención de alimentos, por lo que la situación en estos espacios es muy delicada.

La seguridad alimentaria en el país forma parte de un plan y es también una meta. Tenemos a nuestro favor la diversidad de territorios y de especies comestibles con la que contamos. Solo depende de nosotros cuidarlos y respetarlos, así como fomentar la sostenibilidad de los recursos que consumimos.

A continuación presentamos un análisis alimentario de las regiones en donde interviene el Programa Nacional "A Comer Pescado".

Apurímac

Esta región es netamente andina. Apurímac es el mayor centro de biodiversidad en el mundo de la papa. Cuenta con alrededor de 20 mil hectáreas de papas nativas. Además de tierras dedicadas a la producción de quinua, cebada, oca, tarwi, olluco, kiwicha, mashwa y maíz. Los choclos apurimeños son muy apreciados por su sabor y frescura. Es por la alta producción de papa que se trabaja mucho el chuño. Este alimento es elaborado durante la época seca y muy consumido en el recetario típico. Otros cultivos son la papaya, el maní, los plátanos, naranjas, paltas y hoja de coca. En la crianza de animales, el ganado más numeroso es el vacuno, seguido del ovino. Aunque, también es importante la crianza de alpacas y cuyes.

La región Apurímac cuenta con amplios espacios que pueden ser utilizados para la acuicultura, con más de 300 lagunas que equivalen a un territorio de 12 500 hectáreas. Entre las especies de mayor valor comercial están la trucha, el pejerrey y la carpa.

Los principios del sabor de su cocina se ubican en el rocoto y los ajíes. La tradición andina de la comida picante es acompañada siempre de chicha de jora. En las chicherías se suele beber la chicha del día acompañada por una preparación de crema de ají con maíz tostado molido, maní y queso, conocida como *llatán*, o de cariño *llatancito*. Aunque esta salsa es comúnmente conocida en varias regiones, la forma típica apurimeña es exclusiva.



Entre los platos típicos, el más conocido es el *tallarín de casa*. Pero no uno cualquiera con pomarola de supermercado, este es especial. Se cocina con una hoja de laurel y se sirve generalmente con estofado de gallina, pepián de cuy o kapchi de chuño, moraya o tarwi. Este es el plato más emblemático de la región. También, resalta el *rocoto relleno*, pero en una versión muy diferente a la arequipeña. Otro plato a destacar es el *cuy relleno*, que incluye un relleno de varias hierbas aromáticas y verduras, luego se rellenan las tripas y se incluye el resto de vísceras para, finalmente, cocer el cuy entero. Se suele hacer frito o también al horno.

Arequipa

La región Arequipa tiene zonas marcadamente diferenciadas que la convierten en un espacio único y estratégico en la alimentación del Perú. Es una de las regiones más ricas en insumos marinos debido a su amplia franja costera. En los valles bajos se cultiva el arroz y diversas frutas, además de zapallo y frejoles. En las zonas medias hay una alta producción de ajos y cebollas, además de variedades de maíz. Es por el cultivo de ajos y cebollas que se considera a Arequipa como la despensa del sabor, pues sus cebollas son incluso vendidas a Ecuador, Chile y Bolivia. Las cebollas de Arequipa son las mejores, las del cebiche perfecto. Existe también una buena producción de papayitas, o como las llaman allá, *papaya arequipeña*. En las zonas alto andinas existen grandes extensiones de quinua y papa.

La ganadería es muy importante en esta región. Sin duda, Arequipa es una de las regiones de mayor consumo de car-

ne en el país. La principal ganadería es la vacuna. Las reses arequipeñas sirven tanto para el consumo cárnico como para la extracción de leche, elaboración de yogur, mantequilla y quesos de alta calidad. También, existe una importante crianza y consumo de alpacas en las zonas alto andinas y, poco a poco, el consumo de su carne se está extendiendo entre los principales restaurantes de la ciudad.

Los principios del sabor arequipeño están determinados por el ají colorado y el rocoto. Estos dos insumos son la esencia de su famosa gastronomía. Por eso, el batán se guarda en un altar sagrado en las picanterías arequipeñas, pues por ahí pasa el sabor más auténtico de su cocina.

Entre los platos típicos comanda el *rocoto relleno*, que suele servirse junto a un pastel de papas. Algunos afirman que es una representación de la fuerza del volcán, al que se le simula la nieve que solía cubrir la parte alta del Misti con el queso que se derrite durante el horneado en la cima del rocoto. Otro de los platos más importantes es el *adobo*, que se consume los días domingos haciendo cola desde la madrugada. La idea de esto es, lógicamente, el de preceder de una noche festiva de día sábado y llegar al amanecer con un buen plato en la mesa. Otros platos grandes de la cocina arequipeña son la *ocopa*, el *locro de pecho*, el *costillar* y el *caldo blanco*.

Como cerca de los ríos de la región abundan los camarones, se prepara con este ingrediente un *chupe* y una *tortilla de camarones*. Mientras, en el litoral, como en Chala, Atico, Camaná, entre otras, las variedades de preparación de mariscos, como lapas y erizos, marcan la tendencia de su alimentación.

Cusco es el lugar en donde se refleja con mayor intensidad la civilización inca y la influencia de los aportes culturales europeos. Actualmente, con la afluencia de gente de todo el mundo, Cusco se ha adecuado a la búsqueda de nuevas sensaciones...

Ayacucho

Luego de un oscuro periodo de violencia, Ayacucho se está convirtiendo en un importante productor de alimentos de la zona sur y central del Perú. Esta región cuenta con ríos que van a la vertiente oriental y occidental de los Andes, valles andinos cálidos, zonas de alta montaña, valles altos y, también, una importante área amazónica.

En los valles cálidos existe una importante producción frutícola, como paltas, lúcumas, chirimoyas, fresas, aguaymanto, pacaes, tumbo, entre otros. En los valles alto andinos se está revalorando y puesto en funcionamiento tradicionales sistemas de cultivo, como la andenería, que permite una alta productividad de las montañas. Esta zona produce papa, maíz, quinua, oca, ollucos y diversas hortalizas. El aprovechamiento de las tierras y pisos ecológicos se complementa con el aprovechamiento de las aguas que surgen de los humedales y sirven para irrigar las chacras locales, un avanzado sistema ancestral para la seguridad alimentaria.

En la parte amazónica de la región, conocida como VRAEM (Valle de los Ríos Apurímac, Ene y Mantaro), la complicada situación social se defiende con una alta productividad de variados insumos. Los principales cultivos de esta zona donde no todo es hoja de coca son la piña, la papaya, el maracuyá, el sacha inchi, la chía, el café y el cacao. Esta área cuenta con la mayor presencia de especies hidrobiológicas, como el paco, la gamitana o el boquichico. En las zonas más altas, abundan también las truchas.

Los platos típicos más representativos son el *puca picante*, los *chicharrones de cerdo*, el *qapchi*, el *charkikanka*, el *tecte* y el *chorizo ayacuchano*, que es el plato tradicional de la fiesta más grande de Huamanga, la Semana Santa. Este se elabora a base de carne de chan-

cho molida y macerada una noche en ají colorado y vinagre, frito antes de servir y acompañado con ensalada de beterraga, cebolla y zanahoria.

La variedad de chichas es otra vertiente muy amplia, donde resaltan la chicha de jora, la chicha de siete semillas y la chicha de molle.

Cusco

Cusco es el lugar en donde se refleja con mayor intensidad la civilización inca y la influencia de los aportes culturales europeos. Actualmente, con la afluencia de gente de todo el mundo, Cusco se ha adecuado a la búsqueda de nuevas sensaciones que atraen al turista, construyendo una identidad renovada, aunque asumiendo con arraigo su tradición.

La carne de chanco ha desplazado en muchos lugares al consumo de animales nativos. Sin embargo, el consumo de alpaca, llama y, en mayor medida, el cuy, es esencial en la dieta cusqueña.

El consumo de carnes sazonadas va muy bien con los tubérculos, los zapallos y el maíz. El choclo, los tamales, el mote y la chicha son alimentos cotidianos para los pobladores cusqueños.

El maíz, el grano dorado de los incas, tiene una carga simbólica que despierta la admiración en la gente. En Urubamba y en todo el Valle Sagrado hay un amplio consumo de trucha y, en versión andina de la *pollada limeña*, se prepara también la *truchada*, actividad no solo gastronómica, sino sobre todo social y de apoyo comunal. Otro de los protagonistas de la cocina cusqueña es la *uchucuta*, término quechua para mencionar el ají.



Las técnicas de la cocina cusqueña son, en su mayoría, fruto de su tradición, aquella que se fortalece en las picanterías. Es este espacio donde se transmite el conocimiento de las artes culinarias.

Los platos típicos son el *adobo*, similar al de Arequipa pero con una variante, lo mismo que el *rocoto relleno*, que es mucho más parecido al de Apurímac que al de Arequipa. El *cuy al horno* es muy común en Calca, y el *chiriuchu* es un plato lleno de diferentes potajes llegados de diferentes regiones y que se sirve durante la fiesta del Corpus Christi, donde se incluye cuy, gallina, algas del mar, rocoto y una preparación de sangrecita rellena de las tripas del cuy, que recibe el nombre de *tullán*.

En esta región, además de la chicha de jora, se preparan otras versiones de la chicha a base de quinua, zanahoria y betarraga; también está la frutilla.

Una parte considerable del territorio cusqueño es amazónico, dominado por la presencia de los pueblos nativos yine y matsiguenga, entre otros. En el distrito de Echarate se cuenta con un centro de producción acuícola para abastecer a la zona, sobre todo de peces amazónicos. Aquí tiene gran importancia la crianza del paiche, además de otras especies como el paco, la gamitana y el boquichico, de gran sabor y aporte nutricional.

Huancavelica

Esta región cuenta con los más graves índices de desnutrición en el país. Esto se debe principalmente a dos factores: el primero es social y el segundo es ecológico. El primero corresponde al abandono de los campos de cultivo y de la producción por parte de los pobladores para ir en busca de nuevos horizontes. El otro factor determinante es la inclemencia del mal tiempo, que se traduce en lluvias muy fuertes, granizada y, también, en heladas.

Sin embargo, existe una importante producción de papas, alverjas, quinua, mashwa, oca y ollucos, así como un trabajo de conservación y adaptación de la papa, la cual es convertida en chuño. En las zonas más bajas hay producción de paltas y otras frutas. En los cerros áridos crece el *sanky*, que es alimento que está siendo muy utilizado en la elaboración de helados, yogures, refrescos y cremoladas. Otro producto importante de cultivo es la kiwicha. Los choclos de los valles medios son muy apreciados por su variedad de color, fresca y sabor.

La crianza de alpacas es vital para la alimentación en las zonas alto andinas. Además, el ganado ovino es considerable y la producción de lácteos derivados del ganado vacuno también está cobrando relevancia. En zonas como Moya, Izcuchaca o Huaytará, la producción de quesos, mantequi-

llas y yogures está empezando a convertirse en una fuente para la alimentación y el desarrollo económico. De otro lado, hay abundancia de truchas en las lagunas de las alturas, muchas de las cuales se alimentan de manera natural y crecen libres en las lagunas. En otras, las truchas son criadas en piscigranjas. Los platos típicos más resalantes son el *chunopasi*, que está preparado a base de chuño revuelto con queso y huevo. El *apanado de trucha* es un plato también muy común. Entre los platos festivos destaca el *mondongo*, a base de mote, carne de carnero y res; y la *pachamanca*, donde se utilizan piedras calientes dentro de un hoyo en la tierra y cubierto con hojas de marquilla antes de cubrirlo con tierra para que se cocine.

Huánuco

Huánuco es una región de contrastes: montañas al oeste, frías punas al sur y una tupida Amazonía en el nororiente. Esto hace que la variedad de productos sea muy grande.

Entre los cultivos de las zonas altas y medias están la quinua, la papa amarilla, el maíz, la arracacha, el chocho, el olluco, la cebada, el trigo y una gran variedad de legumbres y hortalizas. En las zonas bajas, los cultivos más importantes son la yuca, el plátano, la papaya, el cacao, la naranja, el café, la caña de azúcar, la hoja de coca, entre otros.



Los ríos amazónicos son una gran fuente de vida donde se encuentran abundantes peces comestibles. El de mayor presencia y demanda es el paco. En las zonas altas también destaca la trucha y, en las temporadas de lluvia, cuando los alrededores de las lagunas están muy húmedos, abunda el cushuro.

La ganadería se basa en la cría de ganado ovino, vacuno y porcino. Este último es el más usado para la alimentación.

En Huánuco se produce mucha papa. Por ello, al haber un excedente se debían encontrar modos de alargar el periodo de su uso. De esta manera, se empezó a producir una de las medicinas naturales más fuertes y efectivas que existe: el *tocosh*. Este es producto de un proceso de transformación de la papa que pasa durante varios meses en un pozo húmedo o lleno de agua. Luego pasa a ser secado al sol y, de esta manera, el resultado es una papa descompuesta que ha generado una alta dosis de penicilina natural.

El plato típico más emblemático es la *pachamanca*, que se elabora de manera festiva en un tiempo posterior a las primeras cosechas, a manera de agradecimiento a la tierra. Utiliza como base de sabor una hierba llamada chincho y se prepara a base de cerdo, preferentemente lechón; también se usa una abundante cantidad de tubérculos y de humitas dulces.

Otro de los platos más tradicionales es el *locro de gallina*, una especie de caldo de gallina hervido con papas y condimentado a base de ají y cebolla. También, destaca el *picante de queso*, que es un aderezo que al final se le echa queso y se sirve con papas. Todos estos platos son de la zona andina. En la parte amazónica es muy común el *asado* hecho a base de carne de monte, y la *patarashca*, a base de un caldo de pescado con muy poca agua y algunas especias, envuelto en hoja de plátano y puesto a asar en la parrilla.

Junín

Esta región también está llena de contrastes, pues cuenta con una amplia variedad de pisos ecológicos, desde montañas nevadas hasta la cuenca amazónica. Asimismo, cuenta con una extensa puna conocida como la *Meseta de Junín*, que rodea al lago Chinchaycocha o lago Junín. En esta área se originó la maca, uno de los principales cultivos del país, que ha adquirido renombre mundial por su potencialidad fortificante y renovadora. Además, se cultiva oca, mashwa y bastante olluco.

En el valle del Mantaro, conocido también como la despensa de Lima, se cultiva a gran escala un grupo de productos básicos que son distribuidos en los mercados de la capital.



Los principales productos son la papa, las habas y el maíz, seguidos de la quinua y las alcachofas. En zonas altas y medias se siembran frutas, como: lúcuma, capulí, aguaymanto, manzanas y tumbo.

En las zonas cálidas de las montañas andino amazónicas, los productos más recurrentes son piñas, caña de azúcar y naranjas; así también café, donde Chanchamayo es una de las provincias más importantes en la producción de café a nivel nacional. En la selva, provincia de Satipo, abunda cacao, papaya, plátano y yuca. Es importante también la producción de peces amazónicos, como la doncella, la gamitana, la palometa y el dorado.

La ganadería vacuna es muy importante por la producción de quesos, yogures, mantequilla y leche. También es importante la crianza de ganado ovino por el uso de la lana y para la alimentación, además de los cuyes. Otra crianza muy importante es la de la trucha.

Junín es una de las regiones andinas con mayor desarrollo urbano, por lo que se ha convertido en un centro de comercio alimentario importantísimo. Hasta acá llegan una variedad de productos de todas las regiones y pisos ecológicos, ofreciendo precios sumamente económicos a comparación de los mercados de otras zonas del país. Asimismo, Huancayo es el centro de comercio de la gran mayoría de productos provenientes de Huancavelica. Por eso, ambas regiones comparten varios de los platos que son considerados típicos, como el *mondongo* y la *pachamanca*, generando eternas discusiones sobre el verdadero origen de estos potajes.

El principio de sabor en Junín es el ají colorado, es el que le da color, presencia y fuerza a todas sus comidas. A partir de allí se van incorporando otros ingredientes, como la cebolla, otros ajíes y las carnes que están presentes en la mayoría de platos.

Un plato típico es el *patachi*, que es una especie de sopa de trigo acompañada de muchas verduras, carnes y carancho o cuero de chancho, que le da sabor y textura al plato. Otro importante es el *cuy colorado*, similar al picante de cuy, pero con una salsa más fuerte a base de maní y ají colorado, el cual se sirve con papas cocinadas en esta misma salsa. Existen dos platos muy similares, el *puchero*, que es casi un caldo de col hecho sobre la base de ají colorado, y una preparación muy similar pero que incluye alverjas marrones maduras es el *alwish lulo*, al cual las alverjas le brindan una consistencia de guiso. Estos platos son parte de las ferias tradicionales de los pueblos andinos en Junín.

En la selva de Junín se consume otro tipo de preparaciones. Algunas de las más importantes son la carne de monte y el *chipado de pescado*, preparación tradicional del pueblo ashaninka, en el que se embadurna el pescado, generalmente el barbón, con sal y sachaculantro, luego se envuelve en una hoja de plátano y se lleva a las brasas a fuego bajo, para servirse con yuca asada o sancochada. Esta comida suele ser acompañada con el *masato*, que es un jugo a base de yuca hecho fermentar al estilo de una chicha.



Lima

Lima se ha convertido en el foco de desarrollo de grandes proyectos gastronómicos, exposiciones y ferias, que nos muestran la gran biodiversidad que tienen nuestros campos. Lima es un centro en el que se manifiestan muchas tradiciones culinarias, no solo del interior del Perú, sino también de países aledaños y de otros continentes, los cuales adaptan sus conocimientos culinarios a las necesidades y condiciones de la ciudad, representando de esta forma el mestizaje en el que se vive.

En la actualidad, Lima se ha convertido en una ciudad que representa a todo el país, debido a que se ha constituido en el centro de la migración interna. La ciudad crece cada día más y la mecánica con la que opera la migración se reafirma continuamente y se renueva de manera cotidiana. La fuerza y el empuje de los migrantes, ha hecho de Lima una nueva ciudad pujante, emprendedora y multicultural.

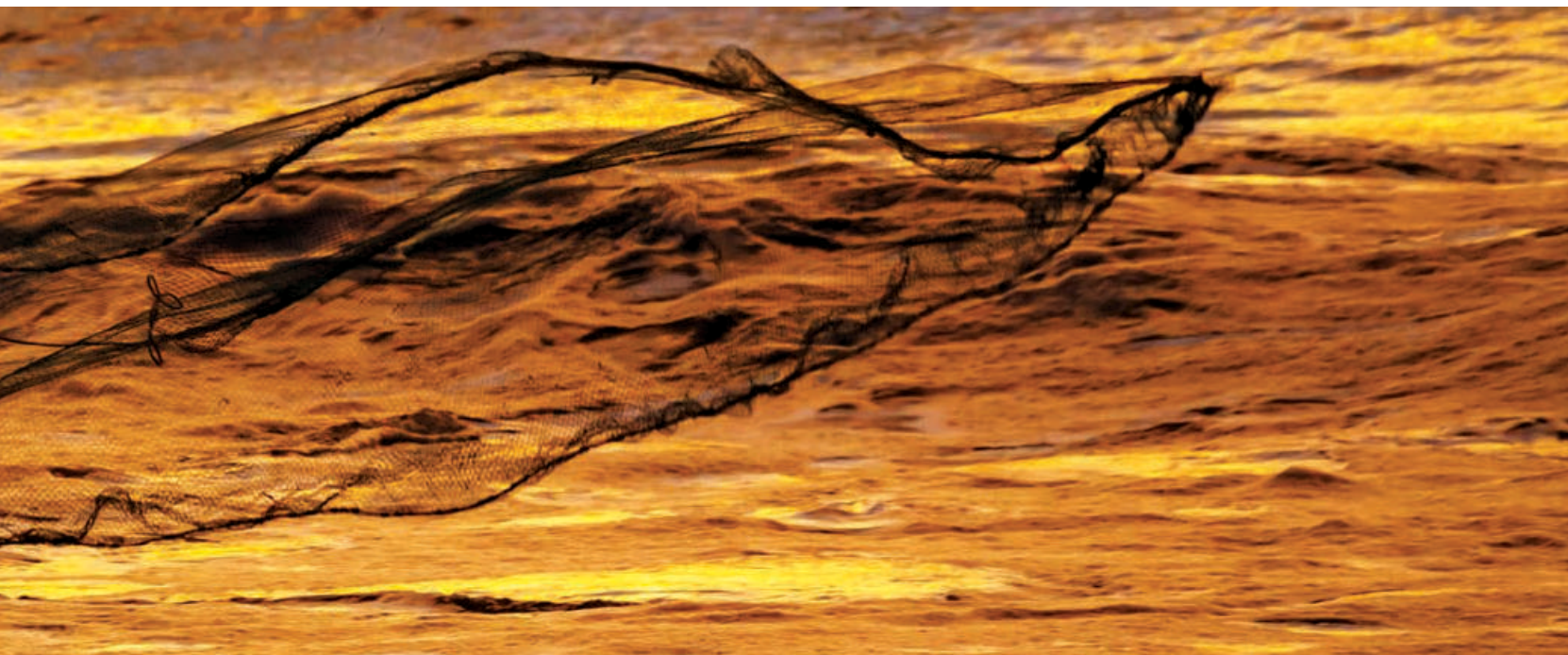
Ubicarse al lado del mar ha sido un punto determinante en la formación de su identidad culinaria. La cantidad de preparaciones a base de productos marinos que se encuentran en Lima es muy variada y con un potencial alimenticio enorme. Cada distrito del litoral, prácticamente, guarda sus propias recetas, como por ejemplo los chorritos a la chalaca o pescado a la chorrillana. El concepto de cebicherías y, por ende, cocina marina, ha calado profundamente en la capital. Los limeños pueden comer todo los días pescados y mariscos y, por lo tanto, no puede hacerles falta en su dieta diaria.

La cocina que se ha desarrollado es una de las más variadas en productos, insumos, tradiciones, conocimientos y técnicas. En Lima se juntan los limones del norte del Perú con las cebollas del sur, los ollucos, el charqui, la quinua y las miles de variedades de papa de los Andes, los plátanos y yucas de la Amazonía, con los pescados y mariscos que provee la franja costera. Acá se unen las más tradicionales técnicas de todos lados: la sazón de los afro descendientes, los salteados orientales y la pastelería de los italianos se unen a los chupes, lawas y caldos de la población andina, junto con los asados de la selva y los frescos cebiches.

Como capital en un país como el Perú, la ciudad de Lima ha adquirido un potencial enorme para representar las diferentes cocinas del país. En la alimentación popular se refleja diariamente la influencia de los sectores migrantes, así como también se reproduce en los comedores y espacios de integración barrial.

La producción de caña, maíz y hortalizas es importante, aunque ya no tanto como lo era antes. El proceso de urbanización está restando las posibilidades de la producción alimentaria en los alrededores de la ciudad. Aunque todavía se cultivan diferentes frutas, como papaya, manzana, melocotón, pacaie, higos, moras, uvas y nísperos, sobre todo en Pachacámac y Mala, por ejemplo. También, se cultivan caiguas, zapallo y maracuyá.

Toda esta herencia y las posibilidades hacen de Lima un centro de diversidad y empuje, como representación de nuestra cocina peruana, resaltando siempre su biodiversidad marina ●



EL COMEDOR ES MI HOGAR, LA COCINA ES MI MADRE, MI ABUELA, MIS TÍAS...



La organización popular ha sido siempre un factor trascendental en el desarrollo de políticas y de acciones, las cuales sirven para gestar un mejor presente y futuro en quienes son parte del conjunto.

Este es el caso de los *Comedores Populares*, aquellos centros de labor y esfuerzo que congregan a madres de familia preocupadas en un inicio por el sustento alimentario de su propia familia y, a partir de la labor comunal, ven integrarse su sociedad, dando paso a una preocupación general hacia toda su localidad.

JUNTO AL FUEGO DE LA COCINA

La cocina es materna. Abrasa, brinda calor, seguridad e intimidad. En la cocina está *la refri* y la mesa, también las ollas y la cuchara. La cocina peruana nace de mi madre, de mi abuela, de mi tía. La mujer peruana es quien siempre te ha servido el plato de comida, quien lo preparó, fue al mercado y estuvo contando sus moneditas en la mente.

De esta manera muchas veces se organiza un hogar en el Perú. El sabor lo da la casa, con cariño sino no se prepara nada. Sea en tiempos buenos o en épocas de crisis. Más aún en esos días. El país tuvo su última crisis hace algunos años, tiempos de escasez, falta de oportunidades y violencia terrorista, donde salen a relucir héroes anónimos que, en este caso, formaron comedores populares.

Los *Comedores Populares* nacieron por la falta de mucho para cubrir las expectativas de tantos. Caso complicado que solo las mujeres peruanas saben manejar muy bien, todo por el bien familiar y comunal.

DE UNA OLLA ALCANZA PARA TODOS

El comedor popular se transforma en un espacio de control local, que determina horarios de trabajo y una identidad de pertenencia, fortaleciendo a una comunidad con una fuerte implicancia del compromiso social que conlleva la alimentación y el sustento en los sectores populares del país.

Los comedores populares surgen a partir de las necesidades presentadas por todo el flujo de migración, huelgas, entre otras circunstancias presentadas en los 70, durante la crisis de los últimos años del gobierno militar. Cuando se tomaron los colegios como búsqueda de aumentos salariales, estos se convirtieron en espacios de discusión, debate y organización. Las madres empezaron a organizarse para preparar alimentos para todos, lo que se conoce como *olla común*. Es a partir de las ollas comunes que se materializa la idea de una alimentación conjunta, que permitiera brindar raciones a todos por un costo menos al que se tenía acostumbrado.

Posteriormente, las organizaciones de base fueron observadas como núcleos importantes desde el Estado, por lo que este asumió un papel importante en el establecimiento de programas de ayuda y cooperación a los comedores populares, buscando asimismo generar núcleos de coordinación entre el Estado y la sociedad.

Entre los principales programas estatales se encuentran: el *Programa de Cocinas Familiares* en el gobierno de



Fernando Belaúnde (1980-1985); el *Programa del Vaso de Leche y de Apoyo a la Organización y Gestión de Comedores* (FOVIDA) durante la gestión de Alfonso Barrantes en la Municipalidad Provincial de Lima (1983-1986); el *Programa de Asistencia Directa* (PAD), el *Programa de Alimentación Nacional* (PAN) y el *Programa de Apoyo al Ingreso Temporal* (PAIT) dado durante el primer gobierno de Alan García (1985-1990); y, por último, el *Programa Nacional de Asistencia Alimentaria* (PRONAA), creado en 1992 por el gobierno de Alberto Fujimori. En la actualidad, trabajan conjuntamente con programas de complementación alimentaria de las municipalidades provinciales o distritales de cada región.

LA MUJER PERUANA COMO FORTALEZA DE LA COCINA, LA FAMILIA Y EL BARRIO

Muchos de los comedores populares actuales han salido de una organización previa denominadas *Clubes de madres*, espacios donde las madres se congregaban para buscar soluciones a los problemas desde el núcleo familiar, pero expandiendo este núcleo de acción al barrio, forjando una identidad barrial que lograba conjugar esfuerzos y trabajo ante diferentes adversidades, como la pobreza, la violencia, el terrorismo, la delincuencia y el pandillaje.

La vinculación de las madres hacia sus comedores es complementaria con su identidad, tanto local como de género. Además, fortalece una identidad de trabajo rotativo y compartido, en el que se involucran todas las socias que se organizan para las labores.

La manera de trabajar suele ser entre dos o tres cocineras por día. En la mayoría de los casos se trabaja en equipos ya conformados, pero también existe la posibilidad de reemplazar a quien no pueda, brindando de esta manera un apoyo comprometido, pues la cocinera que reemplace siente que al ser parte de un mismo grupo tiene la necesidad de sacar la cara por sus compañeras. A veces los turnos son diarios y otras veces son semanales. En algunos casos en los que al ser pocas socias activas que cocinan, los turnos son por temporadas, permitiendo una organización más extensa de otras actividades a las socias durante el tiempo que no cocinan.

El barrio también es una consideración importante para las madres que participan. No solo es el barrio en sí, en muchos casos es el pueblo o la comunidad, de acuerdo al espacio que habitan. El trabajo en el comedor popular es en parte el interés por el desarrollo de su localidad. Este espacio no se limita a cocinar y comer, es también un espacio de encuentro, discusiones, acuerdos, debates y expresión de puntos de vista sobre la situación que se atraviesa. Es una especie de centro social, donde si bien es cierto la prioridad es atender las necesidades alimentarias de la población, otro de los principales roles que cumple es el de la integración.

En la mayoría de los casos, son los padres de familia los que salen a trabajar para solventar el costo de vida de sus familias. Las madres de familia manifiestan que lo que ellos llevan muchas veces no alcanza para asegurar la alimentación familiar, esto lleva a las madres a unirse con las demás para buscar una buena alimentación para sus hijos.



Al convertirse en un espacio de integración de mujeres, se convierte también en un centro para el desarrollo de este sector; es decir, el rol de género que se identifica en estas áreas cumple una función vital en la organización. Las mujeres pasan a tener un control importante en las acciones del barrio o la comunidad, tanto como cocineras del comedor y como madres, están poniendo la semilla de actividad en el barrio, fortaleciéndolo y unificándolo.

EL PLATO COMIDO

Pero esto no son todos los casos, la comunidad no está integrada solo por madres de familia cuyos esposos no logran abastecer el menú básico familiar. Existe una gran cantidad de casos de madres solteras, que tienen que solventar el alimento para varios hijos y no cuentan con apoyo de nadie. El comedor ofrece la oportunidad de trabajo a cambio de alimento, con el esfuerzo en la cocina. Estas madres que no tienen posibilidades económicas y pocas oportunidades para trabajar debido a la responsabilidad de sus hijos, tienen la responsabilidad de llevar las raciones necesarias a su hogar.

Asimismo, existe un amplio número de personas que no cuentan con el caudal para solventar su alimentación. Generalmente, se trata de niños huérfanos o ancianos en condiciones de extrema pobreza. A ellos, el comedor les brinda las raciones gratis. Estos llamados *casos sociales* se compensan con el pago simbólico que dan los otros comen-

sales. De esta manera, el comedor popular se configura no solo como un espacio de trabajo e intercambio de experiencias, sino, también un lugar organizado desde la base con un compromiso solidario con los menos favorecidos, a quienes además se les brinda el esfuerzo del trabajo diario.

COMPROMISO DE MUJER

Las mujeres que trabajan en estos lugares están comprometidas con su lugar de trabajo y su lugar de residencia.

Ellas no reciben pago ni ganancia alguna, por lo que consideran su trabajo en la cocina del comedor como un servicio a la comunidad. Su principal recompensa, según muchas manifiestan, es ver cómo los niños salen contentos luego de haber comido lo que ellas han preparado y, más aún, ver cómo van creciendo conforme pasa el tiempo y sentir que han sido bien alimentados desde pequeños gracias a su *pequeño* (gran) esfuerzo. Como único pago reciben las raciones correspondientes para su familia de la comida que han preparado, es decir, el almuerzo y a veces la cena les sale gratis el día que cocinan.

Las mujeres que trabajan en estos lugares están comprometidas con su lugar de trabajo y su lugar de residencia.

CADA PLATO ES UNA PEQUEÑA VICTORIA

De igual manera, los comedores populares agrupan a la población y cumplen un papel organizacional muy importante, ya que a partir de ellos pueden surgir grupos de vecinos que se comprometan a hacer frente a algunas adversidades muy comunes en la sociedad.



Con el fortalecimiento de los espacios sociales y la integración de la juventud a partir de ellos, se puede trabajar en conjunto en la reducción de la delincuencia, el pandillaje, la prostitución, la drogadicción, entre otros males que aquejan los barrios populares y pueblos del Perú.

El aporte de los comedores populares a la sociedad es un reflejo de cómo la cocina genera un vínculo afectivo trascendental con el entorno, al ser una actividad que congrega a la población alrededor de diversas preparaciones que, a la vez, son la base para el crecimiento y fortalecimiento de quienes van ingresando a esta sociedad, o quienes poseen menos recursos, como pueden ser los niños o los ancianos.

La labor en una cocina comunal es un símbolo de compromiso, pero también de fortaleza, pues cada una de las cocineras asume un papel de lucha. Esta lucha es una manifestación simbólica contra la pobreza, y pone a prueba su valor y voluntad. Al lograr sacar adelante a toda una comunidad a través de su cocina, este grupo de mujeres puede sentir en cada plato una pequeña victoria, aunque saben que cada día es una dura batalla que deben afrontar, lograr la alimentación de su pueblo es algo reconfortante y revitalizador para continuar en este camino.

La población beneficiaria también sale fortalecida, no solo por los alimentos, sino por el contexto que les ofrece tener la alternativa de la alimentación popular. Las familias saben que tienen un lugar seguro y un fácil acceso a los alimentos saludables, los niños tienen la confianza y la vitalidad para dedicarse a sus actividades y fortalecerlas. Los ancianos pueden tener un lugar que los acoge, que les recuerda que son parte de un grupo y un espacio social que no los deja al margen y que los tiene presente en cada uno de sus esfuerzos. Además de ellos, trabajadores de la zona y visitantes

llegan a estos lugares para poder alimentarse, lo cual extiende los lazos de influencia y acción del comedor, trascendiendo el barrio y posicionándose como los espacios visibles más importantes en la representatividad de cada sector.

EL COMEDOR POPULAR: ¿HACIA DÓNDE?

Podemos preguntarnos entonces, ¿cuáles son las alternativas más viables para el adecuado funcionamiento de un comedor popular y el beneficio de la comunidad a la que representa? En definitiva, existen grandes aportes de los comedores populares para solventar la alimentación en sectores vulnerables de la sociedad. Ante esto, se podría asumir estos espacios como pequeños centros de difusión del patrimonio alimentario.

Asimismo, la participación de las socias comprometidas en actividades de organización barrial permite que el comedor sea visibilizado como un eje integrador de la comunidad, cobrando la relevancia necesaria y debida.

Finalmente, como complemento, se requiere el apoyo nutricional con el objetivo de balancear bien los alimentos; además, un apoyo logístico, técnico y en infraestructura por parte de las entidades estatales y municipales, que irían a consolidar a los comedores populares como herramientas estratégicas para la seguridad alimentaria en los sectores populares y en las zonas económicamente más vulnerables del país.

Este movimiento surgió como una de las opciones más claras y firmes para combatir el hambre, la desnutrición, la inseguridad alimentaria y fortalecer el consumo de alimentos saludables, balanceados, nutritivos, ecológicos y en un alto porcentaje originarios, a base de productos locales y recetas tradicionales de cada región ●

EL PESCADO EN LA MESA

El mar peruano se caracteriza por un alto potencial en recursos hidrobiológicos a nivel mundial. Perú es considerado uno de los principales países pesqueros del mundo. Este sector es de gran importancia en la economía nacional y del que dependen diferentes actores sociales.

El pescado como insumo alimentario es muy apreciado entre la población. El Perú es identificado con pescado de buena calidad, fresco y de preparación muy sabrosa; el ejemplo más común se traduce en un buen cebiche.

LOS DATOS OFICIALES

El Instituto del Mar del Perú (IMARPE) señala que existen más de 1000 especies en el mar peruano, de las cuales solo se explotan comercialmente menos del 10 %, debido a la falta de conocimiento detallado acerca de sus volúmenes, zonas de pesca y aparejos de pesca adecuados.

En los últimos años se afirma que existe una gran oportunidad para diversificar la pesca a favor del consumo humano directo. Respecto a los volúmenes de desembarque de productos hidrobiológicos durante el 2012, destinados para el consumo humano indirecto y consumo humano directo la distribución fue la siguiente: 79.4 % se destina al consumo humano indirecto, es decir para la elaboración de harina y aceite de pescado, y el 20.6 % se destina a la elaboración de productos para el consumo humano directo.

Respecto a especies extraídas, la anchoveta (*Engraulis ringens*) ha soportado el mayor esfuerzo de la pesca de la flota industrial y artesanal, ya que ha representado el 79 % del volumen total de desembarques durante el año 2012, de los cuales el 2.2 % fue destinado al consumo humano directo.

Por otro lado, en relación a los desembarques destinados al consumo humano directo, durante el año 2012 la pota fue el producto mayoritario con un 45 % de participación, seguido del jurel (16.7 %), la anchoveta (7.5 %), el perico (3.8%), la merluza (3 %) y la caballa (2.4 %).

Por lo visto, esto no revela ni el 10 % de toda la extensa variedad de productos hidrobiológicos con los que contamos.

DEL MAR PERUANO PARA EL MUNDO

El panorama es diferente cuando observamos las cifras de exportación que maneja la pesca artesanal y la acuicultura, en particular de algunas especies específicas como la pota y la concha de abanico.

La exportación de productos acuíferos y marinos peruanos es económicamente muy importante para el Perú y también en el mundo. En pesca es el segundo exportador sudamericano. Es el segundo proveedor de conchas de abanico a Francia e Italia y cuarto en España y EE. UU., es el cuarto proveedor de pota preparada a Japón y cuarto proveedor de pota congelada a China y Corea del Sur.

EL PESCADO EN EL CONSUMO NACIONAL

El consumo de pescado es muy recurrente en las diferentes regiones del Perú. Sigue considerándose como una alternativa más económica que otras carnes.



Ante las constantes fluctuaciones en el precio del pollo, el pescado se consolida como el producto cárnico con mejor complementariedad entre precio/alimentación. Si bien es cierto existen pescados caros, el jurel y la merluza son muy económicos si se compara con los precios de otras carnes.

En ciudades y pueblos más alejados, el acceso es complicado, pero siempre existen comerciantes que ven en este producto una oportunidad de negocio. En las ciudades donde existen terminales pesqueros, la abundancia y variedad resulta muy beneficiosa para el consumidor. La situación es más favorable en los pequeños puertos, caletas o muelles artesanales, aunque también es delicada, pues una mala temporada resulta fatal, volviéndolos dependientes del alto costo de especies foráneas.

Ante esta situación, el consumo del pescado se encuentra en un momento crucial en el que es importante el respeto de los recursos naturales para su continuidad. De nada nos serviría alimentarnos de todos los peces sin tener en cuenta la sostenibilidad de su hábitat.

EL CONCURSO GASTRONÓMICO DE COMEDORES POPULARES "A COMER PESCADO"

En busca de rescatar las técnicas tradicionales de preparación de alimentos a base de pescado y otros productos hidrobiológicos, haciendo uso de insumos locales de las diferentes regiones del Perú, el Programa Nacional "A Comer Pescado" del Ministerio de la Producción lanzó el I Concurso Gastro-

nómico de Comedores Populares "Pescado, Rico y Nutritivo para toda la Familia", donde las madres integrantes de los 10 comedores finalistas fueron trasladadas a Lima para ser capacitadas por el cocinero Andrés Ugaz. En la gran final, las integrantes de cada comedor prepararon sus respectivas recetas ante un jurado muy exigente, como son los cocineros Gastón Acurio, Flavio Solórzano, Mitsuharu Tsumura, José Del Castillo y la nutricionista Teresa Blanco.

Este concurso nos ha mostrado la creatividad y el empuje de las cocineras de los comedores populares para transformar todo tipo de especies de pescado en platos novedosos, creativos y deliciosos. Se han generado recetas únicas, que recogen tradiciones que en algunos casos estaban por pasar al olvido, pero la tenacidad de las cocineras las vuelve a la palestra.

De esta manera, quedó demostrado que el consumo de pescado, además de ser nutritivo, es económico, por lo que su impulso entre los sectores populares es muy dable. Según los testimonios de algunas madres, los días que se preparan pescado, los comensales aumentan, el mismo aroma los llama y los acerca.

El abanico de preparaciones de estas señoras resulta ahora más amplio con la base de este concurso. Las ganas de seguir recreando la cocina con su imaginación ha prendido el entusiasmo por experimentar nuevas recetas que pronto se convertirán en platos clásicos y muy queridos en cada uno de los comedores. Lo que tenemos entre nosotros, es solo una muestra de la capacidad y talento de las cocineras de los comedores populares del Perú ●



COCINERAS Y MADRES POPULARES

Cocinar en un comedor popular te crea vínculos y características especiales. En una cocina se crean los vínculos más fuertes y se crea una voz para ser escuchada. El comedor popular es un espacio de familia, de piel y mucha sensibilidad.

Este concurso de cocineras de comedores populares, bajo el Programa Nacional A Comer Pescado, reunió a mujeres empoderadas que, ante las carencias, cocinan todos los días nutrición, creatividad y buena sazón para su familia y sociedad. Estas diez mujeres son las finalistas ganadoras del concurso.

Solo una mujer fuerte y llena de empuje puede ser la cocinera líder la que comanda el equipo. Para ser cocinera en un comedor popular hay que saber de cantidades grandes y raciones de ollas, de frutos de temporada y economía cotidiana.



NORY TAPIA

**Comedor popular: Virgen de la Asunción
Urbanización Nueva Granja,
distrito de Tamburco, Apurímac**

Nory es una de las fundadoras del comedor, ya tiene más de diez años. Ellas mismas ponen su cuota para cubrir los gastos de la alimentación. En el barrio tienen unos biohuertos donde cultivan cebolla, repollo, beterraga, lechuga y cebada. Estos biohuertos están organizados desde el mismo comedor popular. Ahí consiguen insumos complementarios para el menú y lo restante lo venden para cubrir sus fondos y generar ingreso.



YOLANDA LEÓN

**Comedor popular: Nuestra Vida
Condevilla, distrito de San Martín
de Porres, Lima**

Yolanda trabaja en el comedor para dar alimento y nutrición a la gente del barrio. Según dice, siente una responsabilidad con los adultos mayores y los escolares, porque el comedor es una posibilidad de darles buena comida. Está muy agradecida de las capacitaciones que ha recibido y considera que es una retribución por lo que realiza. Para ella el hambre es el gran aleccionador que te permite aprender mucho para poder surgir.

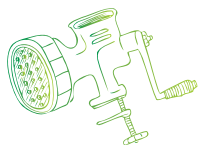




GREGORIA CCASANI

**Comedor popular: Sarita Colonia
Distrito de Jesús Nazareno, Ayacucho**

Su pueblo fue azotado por la guerra terrorista, por lo que tuvo que migrar hacia la selva. Ahí conoció a su esposo, pero el terrorismo y narcotráfico la hicieron migrar nuevamente. Llegó a Huamanga y consiguió un lugar para vivir, invadiendo un área junto con muchos con una historia similar. Al principio no tenían qué comer, por lo que el comedor fue la manera de salir juntos adelante. Desde hace tres años se organizaron nuevamente para hacer funcionar el comedor con nuevas socias, pues había cerrado por falta de apoyo. Preparan aproximadamente 80 raciones entre 8 socias. La historia de Gregoria es larga, tiene mucho qué contar; sin embargo, esto la ha fortalecido.



ALICIA MAYTA

**Comedor popular: San Benito
Asociación Provienda
Villa el Sol, Cusco**

Alicia está en este comedor desde hace 2 años. Ella es la hermana mayor de cuatro hermanos, por ende, es la encargada de apoyar a su mamá en la cocina. Así vio la oportunidad de conseguir el alimento para la familia mediante el comedor. Actualmente, son 24 socias que cocinan más de 50 raciones. Cada socia lleva las raciones para su familia. Las socias son mayoritariamente de las zonas rurales, de este modo cada una aporta algún conocimiento, además de insumos de su localidad. En el menú acostumbran a incluir alimentos de la zona y complementos que les brindan de apoyo, como el guiso de tarwi con anchoveta.





MARÍA FERNÁNDEZ

**Comedor popular: Virgen del Carmen
Barrio Yananaco, Huancavelica**

Este comedor estuvo largo tiempo desatendido, pero fue abierto nuevamente. Las socias del comedor, por la necesidad, requieren dedicarse a otros trabajos, como pastar ganado o lavar ropa. Por eso se complican las labores del comedor, ya que no cuentan con manos que se comprometan. María es la que trata de impulsar todo, por eso es la presidenta del comedor. Ella prefiere utilizar carnes locales, como el cuy y la alpaca, porque tienen mejor sabor y son más nutritivas, además de ser más cómodas. Lamentablemente, muchas veces la dificultad económica hace que no puedan utilizarlas, basando su alimentación solo en verduras.



GLORIA ROMERO

**Comedor popular: El viajero
de Colpa Alta
Distrito de Amarilis, Huánuco**

Gloria es natural de la selva y ha recorrido Tingo María, el Monzón y Pucallpa. Trabajó durante años en el mercado de Huánuco vendiendo arracacha y hace un año entró al comedor.

Jeny, su socia y compañera del concurso, es de Huarochirí. Ella identifica cada lugar en el que ha vivido por su comedor. Hace 4 años llegó a Huánuco y al par de días se inscribió en el comedor.

Para el concurso han decidido juntar la arracacha y el chocho alrededor del pescado, insumos que ellas mismas siembran en sus chacras de manera orgánica.

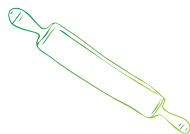




VICTORIA LANDEO

**Comedor popular: Las Palmeras Chalhuanpuquio
Distrito de San Ramón, Junín**

Victoria lleva en el comedor 4 años, su hija fue una de las fundadoras y, cuando tuvo que salir por trabajo, ella asumió el puesto. Algunos de los insumos que han rescatado en el comedor son la papa de aire y la orejita, una especie de hongo que crece en los palos de las chacras una vez que se pudren a partir de las fuertes lluvias. También, utilizan papayas verdes para guiso, pituca y flores diversas como la del plátano, que lo sirven en ensaladas similar a la cebolla. Con esta flor también preparan cebiche.

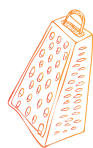


PATRICIA ANDÍA

**Comedor popular: Simón Bolívar
Distrito José Luis Bustamante y Rivero,
Arequipa**

Es la presidenta del comedor. Aprendió a cocinar por necesidad y lo complementó con capacitaciones. Trabaja junto con Inés, una de las fundadoras del comedor y desde hace siete años han conseguido un local propio; antes, tenían que vender picarones en las noches para completar el dinero del alquiler. Siempre se motivan en participar en concursos y capacitaciones. Esto lo consideran como un beneficio para el comedor, como la salchipapera que ganaron en un concurso. Para ella la mejor recompensa es el agradecimiento de los niños que se benefician con su menú.





ROBERTINA HIDALGO

**Comedor popular: Huertos del Edén
Distrito de San Martín de Porres, Lima**

Robertina es la coordinadora distrital que agrupa a 66 comedores. Es de Amazonas y hace 55 años vive en Lima. Ella tiene 80 años, pero una inmensa vitalidad que le permite ser parte activa de las organizaciones de base en su barrio. Este comedor popular funciona desde 1988 y se crea como un espacio para fortalecer la alimentación a partir del club de madres. El comedor contaba con talleres y actividades que integraban a la sociedad, ahora solo funciona el comedor. Ahí hay mucho impulso del consumo de pescado por la influencia de cocineras norteñas, sobre todo de Chiclayo y Piura, quienes conocen y saben tratar al pescado.



INÉS ROMERO

**Comedor popular: Laura Caller Ibérico
Distrito de Ventanilla, región Callao**

Hace 25 años decidió, junto a las integrantes de clubes de madres, centros familiares y organizaciones de base, crear el comedor popular, a raíz de la crisis económica que les impedía alimentarse bien de manera individual. Al comienzo todas ponían cuotas y productos para hacer una olla común. El hecho de haber surgido a partir de las organizaciones de base de los barrios hace que exista una fuerte identificación y que se haga más fuerte el lazo de comunidad entre los pobladores. Aprendió a cocinar de joven, pero cuando ingresó al comedor aprendió a manejar cantidades grandes de ingredientes y trabajar con productos de temporada.





RECETAS



01 Arequipa





Patricia Andía

PASTEL DE QUINUA CON RELLENO DE CABALLA



INGREDIENTES

250 g de quinua
150 g de queso serrano
100 g de zanahoria
250 g de alverjas
4 huevos
50 g de maní
8 aceitunas sin pepa
Ají panca
2 cebollas
250 g de caballa en agua y sal
50 g de galletas de animalitos
Ajo
Sal
Pimienta
Comino
Orégano
Aceite

PREPARACIÓN PREVIA

Lavar bien y granear la quinua.
Picar cebolla en cuadrados chicos, moler los ajos, picar zanahoria en macedonia, moler el maní y moler las galletas. (Hacer un aderezo con la cebolla, el ají panca y el resto de ingredientes ya mencionados, a la cual se le va a echar la caballa desmenuzada.)

PREPARACIÓN

En una fuente o asadera previamente engrasada colocar una parte de la quinua graneada, y hacer presión para que esté bien compacta la base, luego añadir la mezcla ya aderezada del pescado con las galletas y maní, etc. Agregar láminas de huevo sancochado y aceitunas, cubrir con el resto de la quinua y añadir láminas de queso y huevos batidos a punto nieve. Llevar al horno por espacio de 10 minutos para que gratine.

PRESENTACIÓN

En un plato servir el pastel.



Victoria Landeo

BARBÓN CON MAÍZ GUISADO

PREPARACIÓN PREVIA DEL MAÍZ GUISADO

Hervir el maíz con ceniza para pelar mejor.
Lavar el maíz y poner a sancochar.
Rallar el zapallo chuncho.
Hacer aceite de achiote y agregar ajos, la flor de yuca y sazonar con sal y pimienta.

PREPARACIÓN

En la olla o cacerola, donde se encuentra el aderezo, se agrega el maíz sancochado. El zapallo rallado se deja cocinar por espacio de 5 minutos y se le agrega el sachá culantro y se rectifica la sazón. Reservar.

PREPARACIÓN PREVIA DEL BARBÓN

Lavar y limpiar el pescado barbón, hacer cortes con el cuchillo para ser condimentado con sal, pimienta, comino y sachá culantro.

PREPARACIÓN

En una olla cocinar al vapor el pescado barbón.

PRESENTACIÓN

En un plato servir el maíz guisado y colocarle encima el pescado, siempre buscando altura, decorar con sachá culantro fresco y acompañar con ají de cocona.

INGREDIENTES

100 g de maíz de Pozuzo
4 dientes de ajo
50 g de sachá culantro
500 g yuca
1 sachá tomate
1 zapallo chuncho
50 g de hoja de yuca
100 g de flor de plátanos
2 coconas
3 limones
100 g de ají señorita
Achiote
Sal
Pimienta
Aceite



03 Ca ao



CHAUFA PERUANO

Inés Romero



INGREDIENTES

250 g de quinua
500 g de caballa
200 g de cebolla china
500 g de pota o calamar
100 ml de aceite
1 huevo
Kion (rallado)
2 cdas de sillao
½ pimiento
Ajo
Sal
Pimienta
Canela china
Aceite de ajonjolí

PREPARACIÓN PREVIA

Lavar la quinua bien y blanquear, al dente. Reservar.
Blanquear la pota y cortarla en cubos.
Limpiar y cortar en cubos la caballa, tanto caballa como pota sazonar con sal, pimienta y sillao.

PREPARACIÓN PREVIA DE TORTILLA

Picar la cebolla china y el pimiento, rallar el kion para sacarle el jugo.
Hacer una tortilla con los huevos. Picar los ajos.

PREPARACIÓN

En una sartén colocar un poco de aceite y verter la cebolla china parte blanca junto con el pimiento, el jugo del kion, el ajo, la pota, la caballa y freír bien.
Saltear todos los ingredientes y añadir la tortilla, la quinua y el resto de cebolla china parte verde.

PRESENTACIÓN

En un plato servir el chaufa de quinua y colocarle encima ramitas de cebolla china, se puede colocar wantanes en juliana fritos.



Comedor
LAURA CALLER IBERICO



Robertina Hidalgo

AJÍ DE QUINUA CON ANCHOVETA

PREPARACIÓN PREVIA

Lavar y blanquear la quinua.
Blanquear y licuar los ajíes.
Sancochar papa amarilla y reservar.
Cocinar un huevo.

PREPARACIÓN

En la olla o cacerola hacer aderezo con ajos y crema de ají amarillo sazonar con sal, pimienta y comino. Añadir la quinua blanqueada y la anchoveta desmenuzada para ayudar a dar textura incorporar la leche que ha sido licuada con las galletas.

PRESENTACIÓN

En un plato servir el ají de anchoveta y quinua sobre papas sancochadas y decorar con huevo y aceitunas.

INGREDIENTES

1 anchoveta en lata
10 g de ajo molido
150 g de quinua blanqueada
3 ajíes amarillos
40 g de galleta de soda
1 papa amarilla
8 g de aceituna
1 huevo
1 tarro de leche evaporada
Sal
Pimienta
Comino
Aceite



05 Lima



Yolanda León

OLLUQUITO CON ANCHOVETA



INGREDIENTES

1 kg de olluco
500 g de arroz
1 cebolla
500 g anchoveta
120 ml de aceite
Ají panca
Perejil
Ajo
Sal
Pimienta

PREPARACIÓN PREVIA

Lavar y picar bien el olluco en juliana.
Cortar el pescado en pequeños trozos o tiras y freírlas.
Picar cebolla en cuadrados pequeños, moler los ajos y picar el perejil.

PREPARACIÓN

En una olla o cacerola colocar un poco de aceite de la anchoveta.
Hacer un aderezo con la cebolla los ajos y el ají panca.
Agregar el olluco y cocinar, hasta que el olluco esté cocido añadir las tiras o trozos de anchoveta frita al olluco y al final agregar el perejil.

PRESENTACIÓN

En un plato servir el olluquito de anchoveta y decorar con ramas de perejil.



Gloria Romero

PESCADITO A LA PIEDRA CHAQUETA DE HUANUCO

PREPARACIÓN PREVIA

Lavar y sancochar la arracacha y molerla en batán. Agregarle harina de mote y pasarlo por el huevo batido.
Lavar y limpiar el pescado.
Condimentar el pescado con sal, pimienta, comino y ajo molido y pasar por la harina de mote y dejar reposar por 15 minutos.
Sancochar el chocho, pasar por batán y condimentar con el resto de ingredientes.
Es importante recordar o mencionar que el chocho deberá de ser sancochado y dejado a reposar por espacio de 3 días para eliminar el sabor amargo.

PREPARACIÓN

En la olla o cacerola hacer un aderezo básico donde añadiremos el chocho sancochado y pasado por el batán junto con los demás ingredientes para ser cocinado hasta obtener la textura de una crema.
El pescado luego del reposo deberá de ser frito en aceite y aplastado con unas piedras chaquetas.
La arracacha se fríe bien.

PRESENTACIÓN

En un plato servir el pescado junto con la arracacha enharinada frita y la crema de chocho. Decorar con huacatay y rocoto.

INGREDIENTES

1 kg de arracacha
20 g de ajo molido
1 cebolla
3 ramas de huacatay
500 g de arroz
1 tza de chocho
250 g de harina de mote
150 g de leche evaporada
600 g de jurel
2 huevos
1 rocoto
Sal
Pimienta
Comino
Aceite



Comedor
EL VIAJERO DE COLPA ALTA

Huánuco 06



07

Ayacucho



Gregoria Ccasani

PUCA PICANTE CON CHICHARRÓN DE ANCHOVETA



INGREDIENTES

1 kg de papa blanca
500 g arroz
½ zanahoria
500 g de betarraga
3 huevos
250 g de maní
250 g de harina de maíz blanca
500 g de cebolla
900 g de anchoveta (lomo desmenuzado)
250 ml de aceite
500 g de maíz tostado (*Pilpichaca*)
Ají panca
Ajo
Sal
Pimienta
Comino

PREPARACIÓN PREVIA DE LA QUINUA

Sancochar las betarragas, las papas y la zanahoria.
Picar la cebolla en pluma.
Condimentar la anchoveta y pasarla por la harina de maíz y los huevos para ser frita.
Hacer el arroz.

PREPARACIÓN

En una olla o cacerola colocar un poco de aceite y hacer un aderezo de la cebolla en pluma junto con el ají panca, la betarraga, la papa y cocinar todo hasta que la papa esté cocida.
Cortar la betarraga, zanahoria y cebolla para hacer una ensalada.
La anchoveta ya enharinada y pasada por huevo se fríe en aceite hasta lograr que tenga una textura de chicharrón.

PRESENTACIÓN

En un plato servir la puca picante junto con el arroz y agregarle la ensalada y el chicharrón de anchoveta.



María Fernández

CHUPE DE TRUCHA CON CHUÑO

PREPARACIÓN PREVIA DEL CHUPE DE TRUCHA CON CHUÑO

- Lavar y remojar desde la víspera el chuño.
- Picar el chuño.
- Picar las verduras de un tamaño que entre en la cuchara.
- Lavar y limpiar bien el pescado.

PREPARACIÓN

- En la olla o cacerola hacer un aderezo a base de aceite, ajos, sal, comino etc.
- Añadir el chuño en cubos y un litro de agua.
- Luego agregar los demás vegetales y la papa, rectificar sazón y al último agregar la trucha.

PRESENTACIÓN

- En un plato servir el chupe y presentar con orégano fresco.

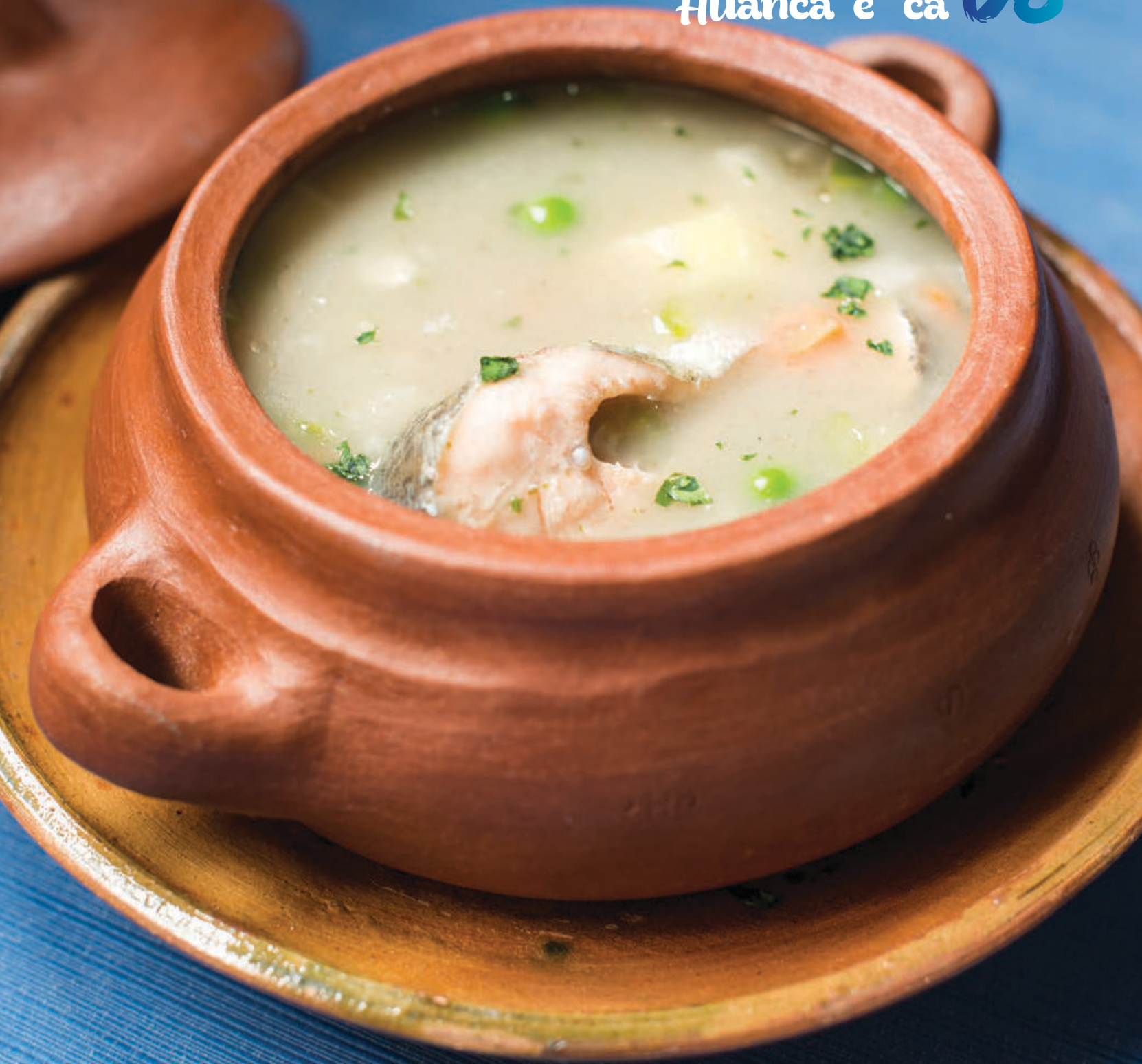
INGREDIENTES

- 1 kg de chuño
- 10 g de ajo molido
- 4 truchas
- 3 ramas de culantro
- 1 kg de papa amarilla
- 1 nabo
- 5 ramas de perejil
- 1 rama de apio
- 1 zanahoria
- 20 g de orégano
- 1 ramita de poro
- 125 ml de aceite
- Sal
- Pimienta
- Comino



Comedor
VIRGEN DEL CARMEN - BARRIO YANANACO

Huanca e ca 08



09 Cusco



QUINUA GRANEADA CON OMELETTE DE ANCHOVETA

Alicia Mayta



INGREDIENTES

250 g de quinua
200 g de anchoveta en aceite
1 cebolla
2 tomates
1 pimiento rojo
½ atado de cebolla china
3 huevos
150 ml de leche
3 ajíes amarillos
100 g de queso fresco
Kion (rallado)
Orégano
Sal

PREPARACIÓN PREVIA DE LA QUINUA

Lavar la quinua bien y blanquear.
Cortar el queso en cubos pequeño.
Picar el pimiento en pequeños bastones, picar la cebolla china.

PREPARACIÓN

En una sartén colocar aceite, kion, ajos, sal. Pimienta, cebolla, pimiento y aderezar bien, luego añadir la pasta de ají amarillo y homogenizar todo.
Agregar la quinua graneada mover bien rectificar sazón.

PREPARACIÓN PREVIA DEL OMELETTE

Picar la cebolla en pluma, picar el tomate en cuadraditos y sudar el tomate y la cebolla en poco aceite por unos 2 minutos.
Batir los huevos con sal y orégano.
Desmenuzar la anchoveta y añadirla a los huevos batidos.

PREPARACIÓN

En una sartén colocar un poco de aceite y verter los huevos batidos y el resto de ingredientes. Cocinar hasta que los sabores se homogenicen y se haya obtenido la textura deseada.

PRESENTACIÓN

En un plato servir la quinua y colocarle encima el omelette de anchoveta, siempre buscando altura, decorar con perejil fresco y pimiento rojo.



Nory Tapia

QUINUA GRANEADA CON SALTADO DE OCA Y ANCHOVETA

PREPARACIÓN PREVIA

- Lavar bien la quinua.
- Tostar la quinua antes de granear.
- Freír las ocas en corte bastón.
- Freír la anchoveta.
- Cortar cebolla en gajos.
- Picar bien chico el culantro
- Moler los ajos.

PREPARACIÓN

En una sartén hacer un aderezo con la cebolla, ajos y sillao a la cual se le va a añadir el resto de ingredientes (la anchoveta, la oca) se cocina por espacio de 3 minutos y se sirve con la quinua graneada.

PRESENTACIÓN

En un plato servir la quinua graneada y encima el saltado de oca y anchoveta.

INGREDIENTES

- 1 kg de quinua
- 10 g de ajo molido
- 250 g de anchoveta
- 3 ramas de culantro
- 1 kg de oca
- 250 g de cebolla
- 125 ml de aceite
- Sillao
- Sal
- Pimienta
- Comino



Apurímac 10



 Cusco



SOLTERITO DE ANCHOVETA

INGREDIENTES

200 g de anchoveta en aceite
1 cebolla
2 tomates
½ kg de habas
300 g de zanahoria
2 choclos
150 g de queso fresco
Cochayuyo
Limón
Aceite
Sal
Pimienta
Perejil

PREPARACIÓN PREVIA

Pelar y picar la cebolla, zanahoria, tomate y el queso todo en corte macedonia.
Pelar las habas, el choclo y llevar todo a blanquear (sancochar).
Sancochar el cochayuyo.
Picar el perejil.

PREPARACIÓN

Cocinar la anchoveta a vapor.
En un bol o recipiente colocar todos los ingredientes ya blanqueados, mezclar bien y sazonar con sal, pimienta el limón y el aceite.

PRESENTACIÓN

En un plato colocar el cochayuyo y montar con el solterito ya sazonado y agregarle la anchoveta, decorar con el perejil picado.

Eugenia Huanhuayo

ENSALADA ANDINA MIXTA CON ANCHOVETA

PREPARACIÓN PREVIA

Sancochar todas las menestras.
Reservar la anchoveta con todo y su aceite.

PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes y sazonar con un aliño de vinagre, sal, pimienta y parte del aceite de la anchoveta.

PRESENTACIÓN

En un plato colocar la ensalada y decorar con las aceitunas y las hojas de huacatay.

INGREDIENTES

200 g de anchoveta en aceite
1 cebolla
2 tomates
250 g de trigo cocido
250 g de quinua
250 g de mote
200 g de tarwi
150 g de garbanzos
200 g de pallares
Sal, pimienta
50 g de queso fresco
100 g de cushuro
4 aceitunas
Huacatay

Junín 12



13 Lima



ANCHOVETA CON ENSALADA DE PALLARES

INGREDIENTES

200 g de anchoveta en aceite
1 cebolla
2 tomates
500 g de arroz
500 g de pallares bebe
Ajos
Limón
Aceite
Sal
Pimienta
Comino
Perejil

PREPARACIÓN PREVIA

Remojar los pallares desde la víspera.
Sancochar los pallares hasta que rompa el hervor, cambiar el agua y cocinar hasta que estén tiernos, una vez listos sacar y reservar.
Picar el resto de los ingredientes.

PREPARACIÓN

Cocinar el arroz.
Mezclar todos los ingredientes junto con la anchoveta.
Sazonar con sal, pimienta, comino y limón.

PRESENTACIÓN

En un plato colocar la ensalada y servir junto al arroz.
Y decorar con el perejil picado.

Rosa Quico

TARTELETA DE MARISCOS CON ESPINACA

PREPARACIÓN PREVIA

Hacer una masa con la harina, huevos, manteca, polvo de hornear y agua.
La masa no debe de estar muy seca.
Envolverla y llevarla a refrigerar por 20 minutos.
Sancochar la zanahoria y reservar.
Pasar por agua las hojas de espinaca y reservar.
Blanquear la mixtura de mariscos.
En un recipiente mezclar todos los ingredientes junto a la mantequilla, huevos, pimienta, sal y queso.
Colocar la masa en el molde y blanquear la masa por 20 minutos a 150 °C.

PREPARACIÓN

A la tartaleta ya blanqueada agregarle el relleno de los mariscos y espinaca y llevarlo al horno por espacio de 30 minutos a 150 °C.

PRESENTACIÓN

Desmoldar la tartaleta y servir una porción.

INGREDIENTES

500 g de mixtura de mariscos
200 g de harina de trigo
200 g de manteca
4 huevos
300 g de zanahoria
1 atado de espinaca
Polvo de hornear
110 g de leche
100 g de queso fresco
Mantequilla
Sal
Pimienta

Arequipa 14



15 Arequipa



ROCOTO RELLENO CON PESCADO Y PASTEL DE YUCA

INGREDIENTES

200 g de anchoveta en aceite
1 cebolla
4 rocotos
1 kg de yuca
4 huevos
2 tarros de leche
50 g de margarina
50 g de pasas
250 g de queso paria
250 g de queso fresco
4 dientes de ajo
Sal
Pimienta

PREPARACIÓN PREVIA

Cortar la tapa del rocoto y quitarle las venas y pepas. Lavar bien el rocoto con agua y azúcar repetidas veces. Sancochar bien las yucas hasta que queden bien cocidas, quitarle las hebras, prensarlas y armar el pastel con los huevos, la leche, el anís, la margarina y el queso rallado. Para el relleno del rocoto, hacer un aderezo con el aceite de la anchoveta junto con la cebolla, ajos, sal, pimienta. Agregar las pasas, la anchoveta, los huevos sancochados.

PREPARACIÓN

Rellenar los rocotos. Tapar con lonjas del queso paria y sus respectivas tapas llevar al horno por 10 minutos a 150 °C. Para el pastel de yuca, llevar al horno por espacio de 20 minutos a 150 °C.

PRESENTACIÓN

En un plato colocar el pastel de yuca y encima el rocoto.



Martha Villegas

CAIGUA RELLENA CON POTA

PREPARACIÓN PREVIA

Limpiar y pasar por agua las caiguas.
Limpiar y blanquear la pota, picar en cubos pequeños.
Rallar el pan.
Picar la cebolla en brunoise.
Sancochar las papas y cortar en rodajas.
Hacer el arroz.

PREPARACIÓN

Hacer un aderezo con cebolla, ajos, sal, pimienta y la pota blanqueada, incorporar el pan rallado y el huevo batido.
Rellenar las caiguas y cocinarlas en un aderezo base.

PRESENTACIÓN

En un plato colocar la caigua y servir con la papa y el arroz.

INGREDIENTES

1 kg de pota
1 cebolla
2 huevos
500 g de arroz
4 caiguas
2 panes
500 g de papa
Ajos
Aceite
Sal
Pimienta
Comino

Apurímac 16



17 Apurímac



CAUSA DE ATACCO CON ANCHOVETA

INGREDIENTES

400 g de anchoveta en aceite
2 cebollas
6 tomates
500 g de quinua
1 kg de papa
400 g de queso
4 huevos
4 atados de atacco
Ajos
Orégano
Limón
Aceite
Sal
Pimienta
Comino

PREPARACIÓN PREVIA

Lavar el atacco con abundante agua.
Cocinar el atacco en agua de lejía y ceniza para luego lavarla bien.
Escurrir y formar pequeñas bolitas.
Sancochar la papa y estrujarla.
Picar la cebolla en pluma y el tomate en juliana.
Sancochar los huevos.
Granear la quinua.

PREPARACIÓN

Armar la causa con bolitas de atacco, agregarle la papa cubrir con la anchoveta, los huevos y el queso para ser de nuevo cubierta con atacco.

PRESENTACIÓN

En un plato colocar la causa y acompañar con sarza y quinua graneada.



Marisol Valentin

PACHAMANCA DE PESCADO A LA PIEDRA

PREPARACIÓN PREVIA

Limpiar y lavar bien los pescados.
Marinarlos con sal pimienta, ajos y los ajíes previamente
licuado con vinagre y sillao.
Agregar la cerveza negra.
Pasar el resto de ingredientes por el mismo marinado.

PREPARACIÓN

Calentar las piedras hasta que estén al rojo vivo, agregar
las papas, camotes, choclos y los pescados.
Enterrarlos o en el horno taparlo y cocinar por espacio
de 30 minutos.

PRESENTACIÓN

En un plato colocar la pachamanca.

INGREDIENTES

4 pescados chicos
½ kg de camote
2 choclos
500 g de habas
250 g de queso
Ajos
Ají amarillo en pasta
Ají panca
Vinagre
Sillao
Sal
Pimienta
Comino
Chincho
Huacatay

Huánuco 18



19 Ayacucho



PAPA RELLENA DE PESCADO CON ENSALADA DE PALTA

INGREDIENTES

600 g de pescado
1 cebolla
1 kg de papa amarilla
250 g de zanahoria
1 palta
200 g de quinua
2 huevos
Ají panca
Aceite
Sal
Pimienta
Comino

PREPARACIÓN PREVIA

Sancochar la papa y prensarla bien.
Picar la cebolla y la zanahoria en cuadrados chicos.
Desmenuzar el pescado.

PREPARACIÓN

Hacer un aderezo de cebolla, zanahoria, sal, pimienta, ají panca y el pescado desmenuzado.
Formar las papas con el relleno del aderezo.
Cubrir las papas con huevo y freírlas.

PRESENTACIÓN

En un plato colocar la papa rellena, acompañar con la ensalada de palta y zanahoria cocida y servir junto con la quinua graneada.

TAMAL DE PESCADO A LA HUANCAVELICANA

PREPARACIÓN PREVIA

Limpiar y lavar bien el pescado.
Remojar la panca de choclo en agua caliente.
Mezclar el resto de ingredientes.
Sancochar los huevos.

PREPARACIÓN

Rellenar la mezcla con los pescados y colocarlos sobre las pancas ya blanqueadas, agregar más cantidad de la mezcla y cerrar bien.
Llevar a cocinar a la parrilla o sobre carbón por 10 a 15 minutos.

PRESENTACIÓN

En un plato colocar el tamal y acompañar con una ensalada de su preferencia.

INGREDIENTES

Harina de maíz
3 pescados pequeños
1 cebolla
2 tomates
2 huevos
5 aceitunas
Ají Panca
Mantequilla
Sal
Pimienta
Comino
Achiote
Panca de choclo

Huanca e ca **20**





Auspiciado por:

newrest



**Sociedad Nacional
de Pesquería**



Cerro Verde