




Tiempo de Pescado

Sabor • Tradición • Innovación



Guía interpretativa del Programa Nacional
"A Comer Pescado" - PRODUCE

Tiempo
de **Pescado**

Sabor • Tradición • Innovación



Índice

Presentación	4
Prólogo	6
Introducción	8
De los mares y ríos: riqueza milenaria	12
Herencia cultural	17
Huánuco	19
Arequipa	20
Ayacucho	22
Cusco	24
Huancavelica	26
Apurímac	28
Junín	30
Lima	32
Políticas alimentarias y los productos hidrobiológicos	35
Comunidad alimentaria y agendas consensuadas	39
Historias con sabor	45
Recetas	54
Huánuco	56
Junín	59
Huancavelica	62
Cusco	65
Ayacucho	68
Apurímac	71
Arequipa	74
Lima	77

Tiempo de Pescado

© 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 de introducción:

Aurelio Castillo

Elaboración de recetas: **César Álvarez**

Equipo de apoyo de recetas:

Eliana Núñez y Yone Durand

Fotografías de interiores:

Programa Nacional A Comer Pescado (PNACP)

Fotografía de recetas:

Federico Romero Guiulfo

Diseño y diagramación:

Ronald Lujan Salas.

Edición:

Fábrica de contenidos

Julio, 2016

Tiraje: 1 000 ejemplares

©Todos los derechos reservados.

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



Prólogo



T tiempo de Pescado” es una publicación que busca resaltar la labor que realizan miles de hombres y mujeres que se dedican a la cocina ya sea desde los comedores populares, quioscos escolares, puestos de comida o carretillas y cuyo trabajo sirve para alimentar a más de 7 millones de peruanos.

Estos centros son claves para focalizar los esfuerzos de educar a la población en hábitos de alimentación saludable que permitan combatir la anemia, desnutrición y la obesidad en el país, además de impulsar el consumo responsable de productos hidrobiológicos. Todo esto forma parte de la política de promoción del consumo humano directo que en materia pesquera lleva adelante el Ministerio de la Producción a la fecha.

El libro presenta, además, los patrones alimentarios de ocho regiones del país: Apurímac, Ayacucho, Arequipa, Cusco, Huánuco, Huancavelica, Junín y Lima, cuyo conocimiento servirá de base para el éxito de cualquier política que busque incorporar los productos hidrobiológicos en la dieta de dichas poblaciones. Recoge también las propuestas de acciones concretas diseñadas por los mismos actores de la cadena de suministro y comercialización.

El Programa Nacional “A Comer Pescado” tiene como objetivo elevar el consumo de productos hidrobiológicos en Perú, con un rol activo y promotor en toda la cadena de comercialización, desde el pescador artesanal hasta el consumidor final. Los resultados son muy auspiciosos. Solo en 2015 se capacitó a 7 008 madres representantes de 1 585 comedores populares de ocho regiones, que alimentan en promedio a 79 250 comensales

al día. Se trabajaron talleres en colegios en los cuales participaron 2 316 docentes, 6 857 padres de familia y 624 expendedores de quioscos escolares, alcanzando directa e indirectamente a más de 70 000 escolares. También se capacitó a 492 vendedores de productos hidrobiológicos.

Como resultado de la participación de los actores de la cadena de valor de productos hidrobiológicos en encuentros de negocios organizados por “A Comer Pescado”, se lograron compromisos de compra por un valor superior a los 40 millones de soles al año.

Precisamente, “A Comer Pescado” organizó en 2015 el II Concurso Gastronómico “Come Pescado con Todo”, que contó con la participación de 176 comedores populares, 70 quioscos escolares y 102 emprendedores gastronómicos de las ocho regiones.

Los concursantes presentaron platos altamente nutritivos elaborados a base de pescado y pota. Demostraron gran capacidad de innovación y creatividad, revalorando sus insumos locales. Las mejores recetas se presentan al final del libro.

Felicitemos al equipo de “A Comer Pescado” por estos resultados y por la iniciativa de entregarnos esta valiosa publicación con sentido humano y social.

Piero Ghezzi Solís
Ministro de la Producción

Introducción



Los peruanos entendemos el mundo a través de nuestros alimentos y desde ellos trazamos territorios y ordenamos nuestros calendarios. Nuestras preparaciones son producto del vínculo afectivo con nuestro entorno. Cerros tutelares, la amazonia frondosa, el desierto, los valles interandinos, el mar y los ríos, inspiraron e inspiran sabores, técnicas y preparaciones como el cebiche en un día de playa, una trucha a la parrilla en algún lugar de la sierra central y los pescados amazónicos envueltos en hojas de bijao.

Para celebrar, para querernos más, para acercarnos, para recibir a los amigos y para despedirlos hacemos uso de ella: la cocina. Para entender nuestra geografía, nuestra historia, la modernidad y la globalización, el cambio climático y los nuevos tiempos; lo hacemos siempre desde y con nuestra cocina. Es así que los peruanos nos proyectamos al otro desde un sabor y una emoción.

Para conocer nuestro país y a nuestra gente, debemos seguir el rastro de nuestra cocina. Desde ella se inventaron nuestros platos más queridos y desde ellos se forjaron nuestras identidades regionales. El símbolo de los peruanos está en un cebiche. Nuestra cocina habla mejor de nosotros que nosotros mismos. Los insumos, las combinaciones, sabores de aquellos alimentos cultivados, extraídos del mar y consumidos milenariamente y de aquellos que se han ido incorporando contienen el registro de los rasgos más sólidos y permanentes de nuestra cultura.

Al día de hoy, la cocina se ha constituido en un lugar de encuentro de todos los peruanos, donde la diversidad y los contrastes históricos se han convertido en valores. Nuestra cocina representa naturalmente la inclusión y la posibilidad de generar bienestar a toda la cadena de valor que la sostiene, desde el productor o pescador, pasando por la empresa transformadora y el comercializador regional, hasta la cocinera de un comedor popular. También, desde nuestra cocina se evidencian grandes paradojas. Dentro de las que se dan en nuestro país, la alimentaria es la más contradictoria. Contamos con una gran producción de alimentos altamente nutritivos, una gran variedad de productos hidrobiológicos, pero al mismo tiempo convivimos con desnutrición, anemia y obesidad, donde los más afectados son nuestros niños.



El Programa Nacional A Comer Pescado ha permitido encontrar lazos entre la tradición del consumo de los productos locales, revalorar los productos hidrobiológicos y renovar las alternativas de alimentación en ocho regiones del país entre Apurímac, Arequipa, Ayacucho, Cusco, Huancavelica, Huánuco, Junín y Lima. En cada una de ellas, la extracción, comercialización y consumo de productos hidrobiológicos es diferente, pues nuestro país tiene múltiples pisos altitudinales, y así como algunas se benefician en mayor medida del acceso a productos de uno de los mares más ricos del mundo, otras disfrutan la cercanía a recursos de ríos y lagunas.

Así, el valor de la estrategia trazada por el Programa Nacional A Comer Pescado fue conjugar la identidad (patrones alimentarios) de cada territorio, la inclusión de los actores de la cadena de valor en la estrategia (diseño de agendas consensuadas) y el encuentro de estos últimos en espacios (concursos gastronómicos) que permitan combatir la paradoja alimentaria; posicionando a los productos hidrobiológicos – y su incomparable valor nutricional - como las riquezas alcanzables que deben estar en las mesas de todos los peruanos.

Identidad, inclusión y encuentro son los pilares de una estrategia que en ocho departamentos del Perú generó el registro de los patrones alimentarios, la construcción de agendas consensuadas y la organización de concursos regionales en tres categorías: comedores populares, quioscos escolares y emprendimientos populares (comerciantes de carretillas, puestos de mercado y emolienteros).

Bajo estos mismos pilares, desde el año 2013 el Programa Nacional A Comer Pescado ha logrado ingresar a los hogares de los peruanos a través de una propuesta innovadora que combina el mensaje de alimentación saludable a base de los productos hidrobiológicos en grupos poblacionales de gran alcance como comedores populares, quioscos escolares y emprendimientos gastronómicos populares, con el fortalecimiento de la oferta en dichos canales de comercialización en las ocho regiones de intervención.

Como resultados de las intervenciones del Programa, el consumo real de productos hidrobiológicos a nivel nacional se incrementó de 13.2 kg por persona al año a inicios del 2013 al actual 16.2 kg, es decir el consumo per cápita se incrementó 22.7% en dicho periodo, siendo este incremento de 37.5% en las ocho regiones de intervención del Programa y 16.7% para el resto de regiones.



De los mares y ríos: riqueza milenaria

Desde la época de nuestros ancestros, el mar ha significado un espacio de riqueza y oportunidad para los casi tres mil kilómetros de litoral peruano; así como las lagunas y los ríos para los territorios del Ande y la Amazonía.

El antiguo poblador de nuestro territorio transformó el medio, lo domesticó. En ese proceso fue capaz de observar y aprender de los cambios, que en miles de años, también fueron transformándolo a él. Es así que en una ida y vuelta fraguó su carácter y sobre todo su capacidad de adaptarse. Por eso, con mucha razón, podemos afirmar que el mar, los ríos, la Amazonía y los Andes no son fenómenos aislados. Desde la época de nuestros ancestros, el mar ha significado un espacio de riqueza y oportunidad para los casi tres mil kilómetros de litoral peruano; así como las lagunas y los ríos para los territorios del Ande y la Amazonía. Cada

uno de ellos constituye fuente de vida para todos los peruanos. Estos espacios determinan social, cultural y económicamente a los territorios que dependen de ellos. A partir de ellos, las comunidades contemplan opciones de organización y abastecimiento para la alimentación. En el Perú son tres las regiones que nos permiten contar con una gran diversidad de recursos hidrobiológicos: el litoral; los ríos, lagunas y lagos de los Andes, especialmente el lago Titicaca; y la Amazonía. Gracias a estas tres regiones los peruanos gozamos de una gran variedad de insumos que favorecen la convivencia, la alimentación y la creación cultural.

El litoral

La amplia variedad de recursos de nuestro mar ya era valorada entre las poblaciones originarias del Perú y data de muchos siglos antes de la llegada de los españoles. Nuestros antepasados desarrollaron la pesca como estrategia de supervivencia. Al 10 000 a. C. los pobladores de Paiján (La Libertad) fabricaron cuchillos, objetos punzocortantes en forma de triángulo, los cuales eran enmangados en palos para utilizarse en la pesca marina. Además, estos pobladores se alimentaron de crustáceos, corvina, lorna, anchoas y caracoles.

Más adelante, alrededor del 4 000 a. C. en Huaca Prieta (La Libertad), los pobladores vivieron del marisqueo y la pesca. Domesticaron el algodón y aprendieron a hacer hilos para fabricar redes, mediante la técnica del anudado y entrelazado. Ellos nos han dejado representaciones de especies naturales como cangrejos y peces en cestos y telas.

Ya en el periodo pre-inca, la construcción de centros ceremoniales y primeras áreas de tipo urbano de Caral-Supe (2 900-1 800 a. C.), ubicado al norte de Lima, nos muestra que la riqueza del mar fue esencial para su desarrollo, pues se hicieron de alimentos ricos en proteínas como: anchoveta, jurel, bonito, pejerrey, sardina, lorna, corvina, almejas y conchas, muchos de ellos con gran aporte de grasas saludables (Omega 3).

También, podemos destacar a la cultura Lima (200-750 d. C.). En el complejo Maranga y en la Huaca Pucllana se han encontrado anzuelos de espinas vegetales y de metal. Por otro lado, la iconografía de Lima evidencia la existencia de complejas embarcaciones de totora, así como la pesca ritual del tiburón. Además, el pulpo antropomorfo destaca como deidad entre las figuras de animales.

Finalmente, en esta etapa pre-inca, no podemos dejar de lado a las culturas Lambayeque (900-1 350 d.C.) y Chimú (900-147 d.C.). En la primera de ellas, en los frisos de la huaca Las Balsas de Túcumbe, se han encontrado personajes de forma humana y animal sobre balsas recolectando conchas Spondylus; mientras que en la segunda, la ciudadela de Chan Chan nos muestra una magnífica decoración de peces en sus paredes.

Dejamos atrás las culturas pre-incas y la grandeza del Tahuantinsuyo, y llegamos a la Colonia. Con la llegada de los españoles, también nos llegó el gusto por las carnes, los frutos cítricos y las legumbres. Además, los toques morisco y africano que vinieron con la conquista pusieron las pinceladas dulces en la comida peruana. No obstante, durante la Colonia y el Virreinato la pesca y los productos obtenidos seguían siendo insumos importantes que se destinaron fundamentalmente para la alimentación del

pueblo. Los indígenas, que conocían bien los productos marinos, se dedicaron a la venta de pescado, siendo las mujeres las encargadas de venderlo fresco o frito.

Durante la República, lo que impulsó a nuestro país fue el guano de las islas, poderoso fertilizante proveniente del consumo de anchoveta por parte de las aves marinas cuyas excreciones caían en parte en las diversas islas. Por otro lado, nuestra cocina siguió evolucionando con el aporte de la migración japonesa de fines del siglo XIX, la cual impactó notablemente sobre la gastronomía marina peruana. Cortes y técnicas japonesas muy proliferas en la presentación de los platos, se unen a salsas y preparaciones peruanas para dar origen a una nueva vertiente culinaria en el Perú. Así, por ejemplo, del “cruce” del sashimi japonés y del cebiche peruano nació el tiradito.

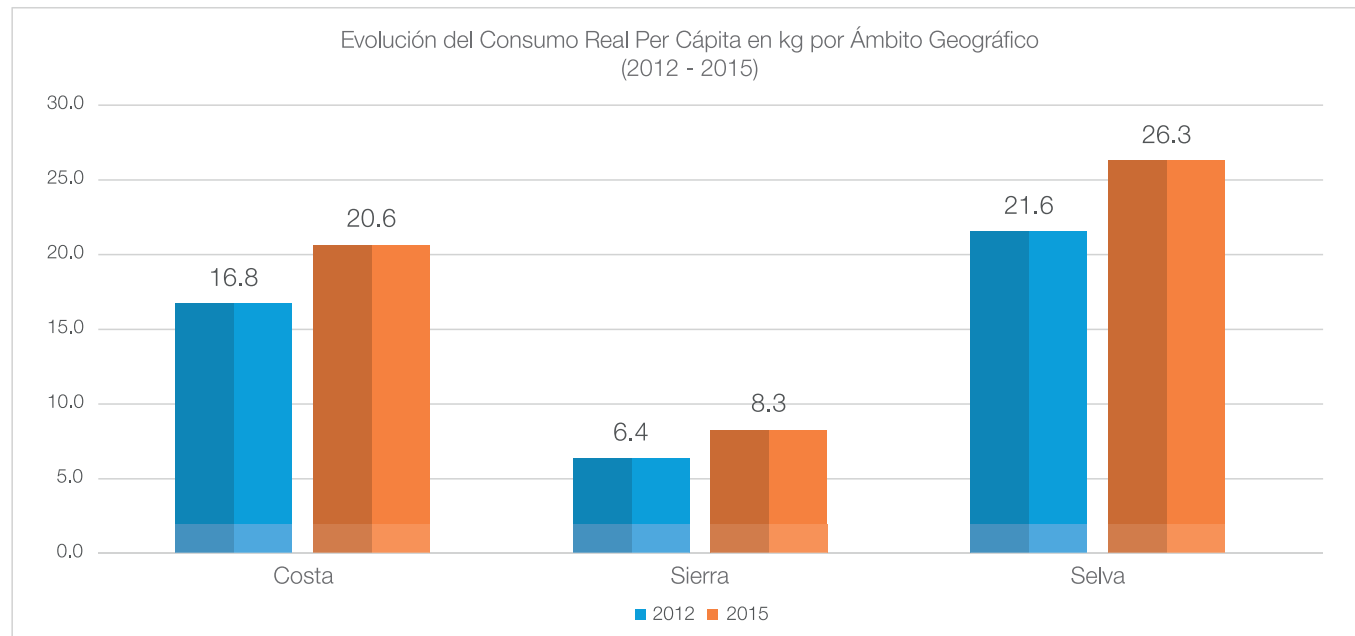
Actualmente, nuestro mar cuenta con una gran biodiversidad y nuestra gastronomía es orgullo de innova-

ción. En el mercado se comercializa alrededor de 270 especies entre peces, invertebrados y otros productos destinados al consumo humano directo¹, aunque es importante saber que son pocas las especies que pueden sostener una pesquería. Entre las especies marinas que representan la principal pesquería en el

Entre las especies marinas que representan la principal pesquería en el Perú destacan: la anchoveta, el bonito, el jurel, la caballa, el perico y la merluza.

Perú destacan: la anchoveta, el bonito, el jurel, la caballa, el perico y la merluza. Entre los moluscos, los más consumidos son la pota conocida también como calamar gigante, el calamar, las conchas de abanico, el caracol, las conchas pequeñas, como maruchitas o palabritas; las almejas, el pulpo

y otros. Entre los crustáceos se tiene al camarón, los langostinos, los percebes y el cangrejo. Finalmente, entre los equinodermos, se encuentra el erizo, que aunque no tiene un consumo masivo, es importante en algunas zonas de la costa ya que es bastante demandado por restaurantes limeños.



El promedio de consumo de productos hidrobiológicos se ha incrementado a nivel nacional durante los últimos años. Sin embargo, es importante notar que dicho nivel difiere en los distintos ámbitos geográficos del país, siendo menor en las localidades rurales y en la sierra.

¹ IMARPE

Los Andes

En las poblaciones de los Andes, el consumo de productos hidrobiológicos procedentes del mar nunca ha sido ajeno, ya que desde la época del Tahuantinsuyo se evidencia una presencia importante y muy valorada de estos recursos marinos. Desde este periodo de nuestra historia, resalta la figura imponente del Cápac Ñam que logró articular nuestro vasto territorio andino e integrarlo, organizar su control y facilitar el intercambio de insumos. 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 agotar a los mensajeros. De esta manera, el Inca podía alimentarse con pescado del mar en las alturas andinas. La ruta principal se complementaba con otras que son transversales en donde se realizaban los intercambios. Por estos caminos, transcurrían grandes cantidades de pescado, a veces fresco, pero en la mayoría de los casos seco convertido en chalona o charqui salado para su conservación.

Siendo los Andes una gran despensa de productos como la papa, el maíz, la quinua y una diversidad de leguminosas y ajíes; es también un territorio que genera espacios propicios para la producción de alimentos tan exquisitos como los camarones y las truchas. Debido a la alta producción de piscigranjas es que se cuenta con una alta producción de dichos insumos y, en algunos casos, también se encuentra el pejerrey. Sin embargo, la mayor diversidad hidrobiológica andina se encuentra en el lago Titicaca. En él, están presentes peces oriundos como el ispi, el suche, el mauri y tres variedades de carachi. Alrededor de algunas lagunas también se encuentra el cushuro, alga redonda, blanda y muy húmeda de grandes propiedades nutricionales. Por otro lado, el Perú posee más de 12 000 lagos y lagunas en los Andes, que constituyen un enorme potencial para las actividades de acuicultura.

La Amazonía

En esta región geográfica, la pesca desde antaño es un sistema de vida y organización social que cada cierto tiempo da paso a rituales de integración. Es así que existen pueblos que se reúnen y juntan para acondicionar los ríos y generar temporadas de buena pesca. Finalmente, deciden ahumar los productos obtenidos de los ríos y lagunas para poder conservarlos.

La Amazonía peruana comprende el 63 % de la superficie total del país, cuyos ríos, quebradas y lagunas (cochas) presentan una variedad de especies de peces y otros recursos vivos. En la Amazonía se está difundiendo con gran acogida la crianza de la tilapia, además de la presencia de la gamitana, el zúngaro, el paco, la carpa, el bagre, la chambira, el barbón, el paiche, la carachama y la palometa.

Herencia cultural

Las comidas desempeñan un rol fundamental como elementos de integración asociados a fiestas y ceremonias vinculadas a las labores fundamentales que se realizan para el sustento de la población.

Patrones alimentarios de las ocho regiones

Las cocinas regionales contienen una gramática, es decir, un conjunto de reglas, combinaciones aceptadas, tabúes, prohibiciones, símbolos, usos y técnicas de transformación y manipulación de los alimentos; que está inscrita en los hábitos de sus pobladores. Hábitos que construyen nuestra identidad y que nos brindan información sobre todo aquello que se reconoce como comestible y, por ende, aceptable. Partiendo de este principio es que se presenta la necesidad de registrar las estructuras de cada cocina, desde la cotidiana pasando por la festiva, del campo hasta la de ciudad. Insumos, técnicas, preparaciones y reglas de comportamiento alrededor de la cocina, nos permitirán plantear propuestas enriquecidas con productos hidrobiológicos que aseguren la aceptabilidad.

El Perú tiene una gran diversidad de climas y geografía, lo cual viene acompañado de extensa biodiversidad y características culturales propias de cada localidad a lo largo del territorio. En busca de comprender estas diferencias y facilitar el incremento del consumo de productos hidrobiológicos en todo el país se hace imprescindible conocer los patrones de consumo o alimentarios que permitan vincular la oferta con la demanda. Estos patrones constituyen el conjunto de conocimientos, técnicas, tradiciones y símbolos vinculados con las formas de producir, conservar, transformar, cocinar, compartir y consumir los alimentos.

La alimentación en los Andes tiene como una de sus principales características la importancia de la tradición

ritual y una directa asociación al trabajo humano. Las comidas suelen ser momentos de integración asociados a fiestas y ceremonias vinculadas a las labores fundamentales que se realizan para el sustento de la población. Por ejemplo, una de las maneras más importantes de celebrar la ritualidad andina es realizando una ofrenda a la madre tierra o Pachamama.

La mayoría de las regiones objeto de este análisis tienen sus principales centros urbanos en la zona andina. Esto es determinante a la hora de entender su consumo alimentario. La influencia de los productos marinos, de

Estos patrones constituyen el conjunto de conocimientos, técnicas, tradiciones y símbolos vinculados con las formas de producir, conservar, transformar, cocinar, compartir y consumir los alimentos.

valles costeros y de la zona amazónica son trascendentes también, pero la base de la alimentación se encuentra en los productos andinos como la papa y el maíz y los procesos que con ellos se realizan para lograr diversos modos de consumo a partir de ellos. Los peces andinos

son muy pocos en la zona andina, excepto en el lago Titicaca, donde se encuentra más variedades. En el resto del país, la trucha es el principal alimento que se obtiene en las alturas. En época de lluvias aparecen otros productos como el cushuro o llullucha, algas que se obtienen en los bordes de las lagunas de altura.

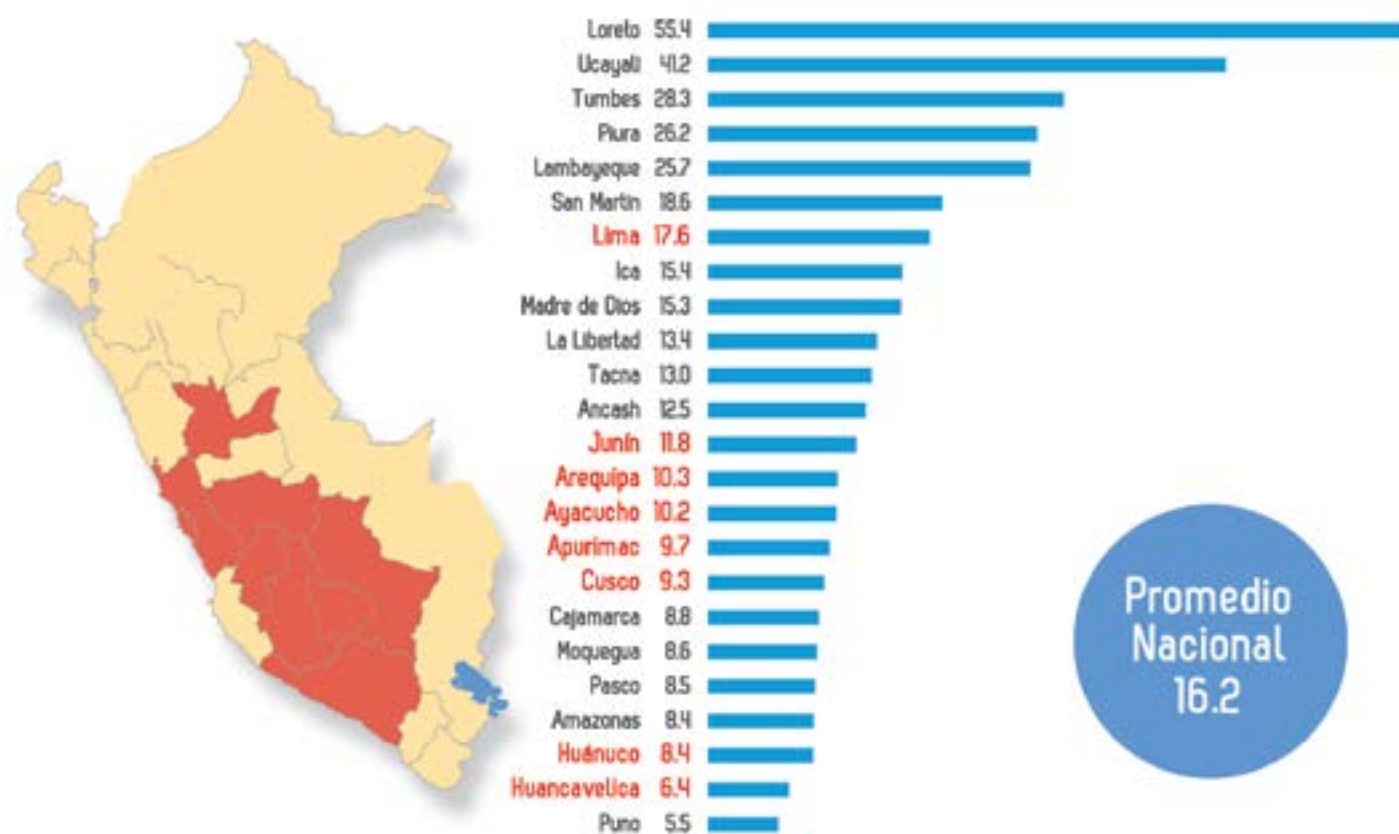
Una de las principales características de las zonas urbanas amazónicas es la importancia de la migración andina. Esto genera importantes lazos entre el territorio amazónico y las principales ciudades andinas de cada región. Esto se traduce en el consumo alimentario en la abundancia de productos amazónicos en las ciudades,

sobre todo de frutas, café y cacao. Sin embargo, en lo concerniente a productos hidrobiológicos, solo en Huánuco se observa una importante presencia de pescados amazónicos y una fuerte trascendencia en la oferta y el consumo popular. Aquí también resulta importante fortalecer los lazos comerciales y de consumo en las zonas andinas, debido a que la Amazonía ofrece una gran variedad de productos con un alcance más directo para las ciudades andinas.

Al respecto queda expuesta la oportunidad de configurar un panorama bastante abierto, con la posibilidad

de fortalecer cadenas productivas que permitan por un lado un adecuado estado para los productos del mar, un fortalecimiento de las comunidades alto andinas en su crianza y producción de sus recursos y un lazo más fuerte con las poblaciones amazónicas para el ingreso de sus productos al mercado de consumo alimentario. Los productos hidrobiológicos en sí, ya están en el patrón de consumo, en el mapa mental y en la consideración de la población de estas regiones, el reto para su mayor consumo radica mayormente en el acceso a ellos.

Consumo per cápita anual en kg de productos hidrobiológicos en las regiones del Perú – Año 2015



Fuente: Encuesta Nacional de Hogares (ENAHOG) 2015.

Huánuco

Llegar a las hermosas tierras de Huánuco es llegar a un mundo lleno de contrastes, en donde las montañas, las frías punas y la exuberante Amazonía nos brindan una variedad de productos que enriquecen la cocina huanuqueña haciendo de ella una de las más variadas y exquisitas de nuestro territorio peruano. Nadie puede negar que cuando se llega a Huánuco, se llega a un lugar privilegiado del Perú pues es un paraíso natural que constituye el punto de encuentro entre la selva y los andes.

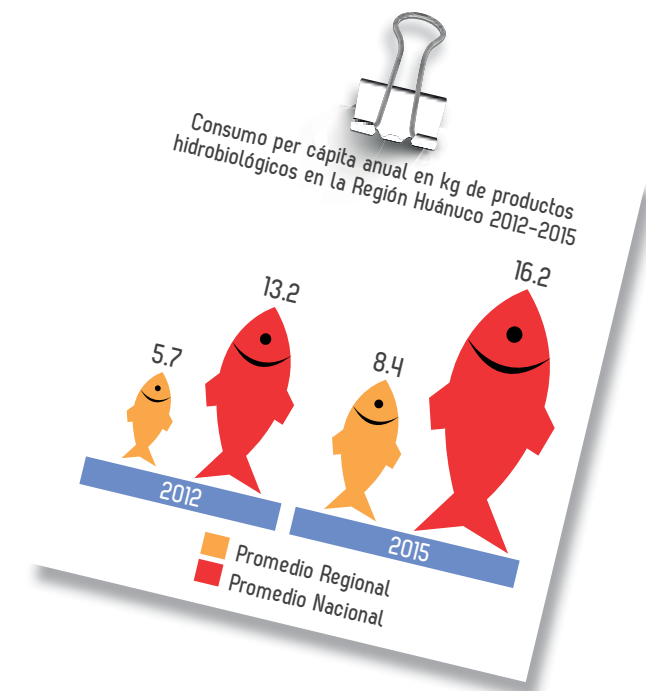
Es así que podemos afirmar que el consumo alimentario en la región Huánuco es amplio y diverso, debido a la gran cantidad de productos con los que cuenta su territorio. En Huánuco, la comida se basa en dos pilares importantes: los productos que llegan de la Amazonía y los que proviene de la zona andina. Los insumos más importantes lo constituyen las diversas variedades de papa y maíz, con las cuales se elaboran ricas comidas como la pachamanca, el locro de gallina, el cuy picante, el tamal huanuqueño, las humitas, etc. Sin embargo, existen otros productos como el tarwi o chocho y el aguaje que son determinantes para la región.

Con respecto al aguaje, este fruto amazónico que crece un poco alejado de la ciudad constituye un elemento bastante apreciado en la alimentación huanuqueña puesto que con él, básicamente, se prepara el aguajina. Este fruto tiene mucha demanda en tierras huanuqueñas como muy bien nos cuenta Matilde, una vendedora de aguajina:

“El aguaje es muy querido acá, pero no es fácil encontrarlo. La gente toma su aguajina así no haya sol, pero cuando sale se acaba mucho más rápido. Todos toman ahora, los que viene de la altura les encanta. Pero no son mucho de comerlo, eso más en la selva, aunque acá algunos lo comen también”.

Recorriendo las calles, mercados y ferias también nos damos cuenta que otros insumos destacados son el tomate, la cebolla china, el ají amaicho, el ají colorado, el rocoto, la caigua, el pajuro, entre otros.

Con respecto a los recursos hidrobiológicos, si bien es cierto que Huánuco ocupa un lugar inferior en el consumo de dichos productos a comparación de otras regiones, como Pasco, Apurímac y Cusco; los pobladores explican que existen marcadas opciones y posibilidades de consumo que van desde algas que crecen en las lagunas de altura hasta la gran variedad de peces que se



En el periodo 2012-2015, el consumo real anual per cápita en kg de productos hidrobiológicos (pescado fresco, congelado, enlatado y mariscos) aumentó 47% en la Región Huánuco, la tercera región con mayor crecimiento del Perú.

encuentran en los ríos amazónicos de la región como dorado, doncella, torre, toa, paco, gamitana, boquichico, paiche, palometa, tucunare y achcuni. Esto sin mencionar que también se consumen especies marinas como: perico, jurel, lisa, bonito, corvina, cojinova y merluza.

Los pescados originarios de la Amazonía, tales como la toa, el paco y la gamitana suelen consumirse en espacios adaptados por la población amazónica, tales como restaurantes y puestos de comida de la selva, en preparaciones como la patarashca o asado a la parrilla, al estilo amazónico, o en adaptaciones de platos de la costa, como el sudado y el chilcano. El cebiche suele consumirse con pescado de procedencia marina. Aunque la distancia es mayor y, por ende, la frescura del producto es menor, el pescado del mar tiene mucha mayor aceptación, pues se considera que el insumo marino es el que otorga el sabor adecuado a la preparación. Los mariscos procedentes del mar tienen gran aceptación y demanda en las cebicherías, sobre todo, en preparaciones como la parihuela, la jalea y el arroz con mariscos. Finalmente, el insumo conocido como cushuro es muy utilizado en las poblaciones andinas de altura, quienes están influenciando con sus usos y costumbres los hábitos alimentarios urbanos en Huánuco.



Arequipa

Arequipa, la Ciudad Blanca recibe a sus visitantes imponente, majestuosa y orgullosa de tener la comida con el mejor sabor, un sabor cargado de hogar, simbolismo, historia y cultura. Apenas llega el visitante, Arequipa le enseña que los principios de su sabor están marcados por el ají colorado y el rocoto, estos dos insumos son la esencia divina de su famosa y sabrosa cocina. Por eso, no es extraño encontrar un batán en un altar sagrado en las picanterías arequipeñas, pues por ahí pasa el sabor más auténtico de su cocina.

Describir la comida arequipeña es decir que tiene un sabor agradable y familiar, gracias a la leña del eucalipto y del ccapo, así como de las ollas de barro. La magia y la exquisitez se logran con el manejo de técnicas ancestrales que se aprenden en casa, en los patios, entre familiares y amigos, y entre padres e hijos. Saborear la

comida arequipeña es probar la naturaleza misma; las ollas desconocen los saborizantes artificiales y se engalanan solo con productos de la zona y condimentos totalmente naturales.

Entre los platos típicos de Arequipa destacan el rocoto relleno que se acostumbra servirse junto a un pastel de papas. Los lugareños nos cuentan que este plato es una representación simbólica de la fuerza del Misti, al que se le simula la nieve que cubría su parte más alta, con el queso que se derrite durante el horneado encima del rocoto. Así es la cocina arequipeña, puro símbolo y exquisito sabor. Otros de los platos reconocidos son el adobo, la ocopa, el locro de pecho, el costillar y el caldo blanco.

Arequipa, denominada con acierto, como la despensa del sabor peruano, es una hermosa y enigmática región

que tiene zonas marcadamente diferenciadas que la convierten en un espacio único y estratégico en la alimentación peruana. Es una de las regiones más ricas en insumos hidrobiológicos debido a su amplia franja costera, siendo la pota y el perico las especies de mayor extracción. Al recorrer los valles bajos nos encontramos con cultivos de arroz, de zapallo, de frejoles y de diversas frutas. Si avanzamos a las zonas medias nos percatamos de una alta producción de ajos y cebollas, estas últimas consideradas las mejores, las que logran crear el cebiche perfecto. En las zonas alto andinas, se logra apreciar grandes extensiones de quinua y papa.

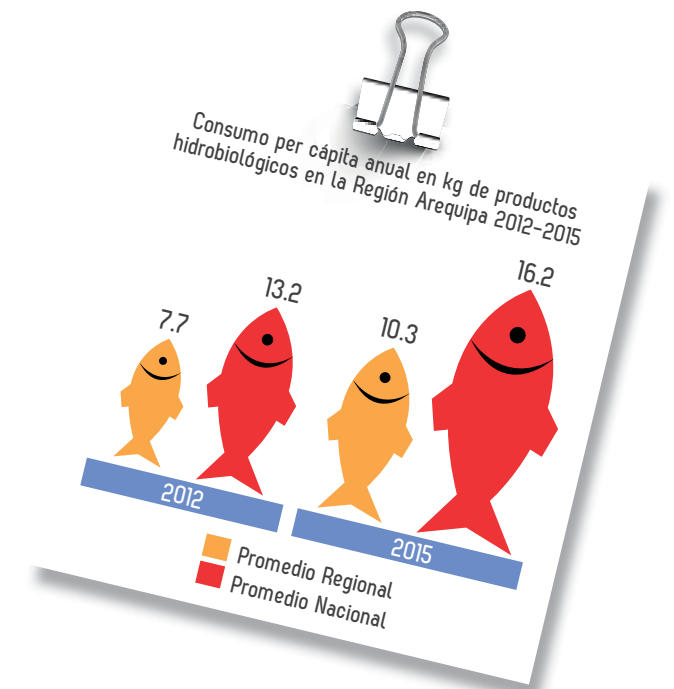
Los pescados que más prefieren los arequipeños son la corvina, lenguado, chita, perico, diamante, bonito y los legendarios camarones. Los platos más solicitados son los tradicionales cebiches, cebiches de camarones, causas, jaleas, chupe de camarones, arroz con mariscos, sudados, tacu-tacu y leche de tigre. Además de ser exigentes en el sabor marino, los arequipeños gustan de salones bien arreglados y cómodos. Los cocineros arequipeños aseguran que la mayoría de platos marinos son deliciosos por la calidad de los insumos, la cebolla arequipeña, el ajo, sal de lluta, y la variedad de ajíes.

Esta exigencia de calidad alcanza también a los emprendimientos gastronómicos populares como el de Flor de María que con su carretilla “Antojitos” que recorre las calles de Mariano Melgar, cerca de la Feria del Altiplano, ofreciendo chuño con pescado entre otras preparaciones. Ella nos cuenta:

“No sabía que desde mi triciclo “Antojitos” yo estaba alimentando a los niños para que sean más inteligentes y que las madres embarazadas me pedían chuño con pescado para fortalecer a sus guagüitas que estaban en su pancita, a veces me da ganas de llorar de emoción”.

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

Es una de las regiones más ricas en productos hidrobiológicos debido a su amplia franja costera, siendo la pota y el perico las especies de mayor extracción.



En el período 2012-2015, el consumo real anual per cápita en kg de productos hidrobiológicos (pescado fresco, congelado, enlatado y mariscos) aumentó en la Región Arequipa.

Es viernes y la tradición de las picanterías establece que hoy el público disfrutará de un chupe de camarones, una sopa hecha con papas, leche, huevos, queso, especias, ají, tomate y camarones. Y mientras disfrutan de este exquisito plato, los lugareños conversan orgu-

llosos sobre cómo la riqueza, la calidad, la fuerza y el reconocimiento de la cocina arequipeña han trascendido el espacio local y se le ubica como una de las comidas más exquisitas a nivel nacional.

Arequipa vive un boom gastronómico marino debido a factores identitarios, calidad de los insumos,

cambios climatológicos, poder adquisitivo, renovación en la estructura del gusto arequipeño, buen servicio de las cebicherías, e infraestructura adecuada. En este boom marino también han sido vitales el prestigio y posicionamiento de Mistura que ha gravitado en las expectativas y consumo masivo de cebiches y mariscos en Arequipa.

Ayacucho

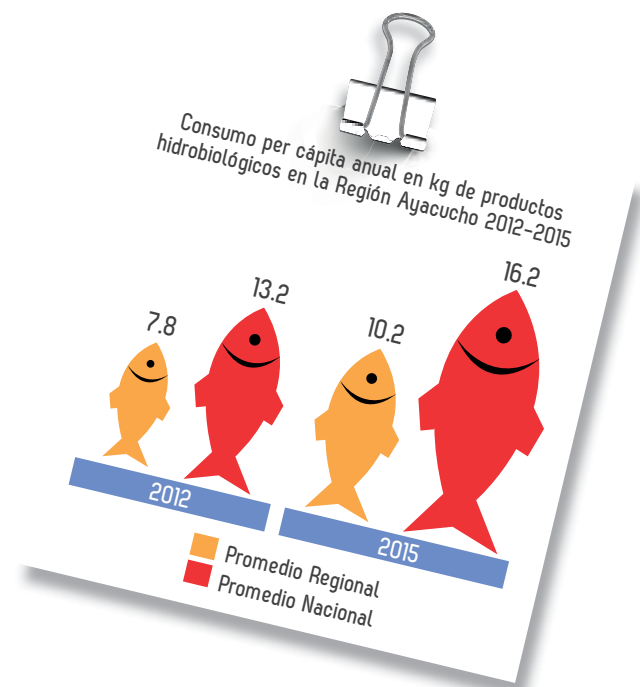
Ayacucho, la ciudad de las manos artesanas del Perú considerada como la Capital del Arte Popular y de la Artesanía nos recibe con una rica chicha de jora, con un clima agradable, templado y seco, con un sol durante todo el año. Sin embargo, lo que más nos puede encandilar de esta hermosa tierra de los retablos es su sazón tradicional, imponente, casera, llena de colorido y personalidad. Nos basta tan solo recorrer las casas familiares, los mercados, las ferias semanales, así como participar de los carnavales, las fiestas patronales y la semana santa; para encontrarnos con ese paraíso de sabores cargado de simbolismo, historias familiares y alta ritualidad festiva.

Ayacucho nos regala chupis, lawas, caldos picantes, kankas, huatias, apis, hankas panes y bebidas que nos permiten conocer los últimos vestigios de la cocina Warpa y Wari, así como el mestizaje colonial. Los pobladores ayacuchanos, en sus calles, orgullosos nos confirman que la cocina ayacuchana es compleja, de larga cocción y altamente condimentada con cebollas, ajos, tomate, rupay wachi, rocoto, ají, culantro, mallaw, orégano, apio, paico, perejil, muña, atacu y cebollita china; características que la hacen única e imprescindible al paladar peruano y de todos aquellos que visiten la tierra de los retablos y de las majestuosas iglesias.

Caminando por calles de la ciudad de Ayacucho, su aire, su cielo y su acogedora gente nos animan a conocer las cuatro escuelas culinarias que esta hermosa región posee. Es así que cualquier persona que decida emprender esta gustosa y enriquecedora aventura no solo deleitará a su paladar, sino que dará alimento divino a su alma. Huanta, Huamanga, Parinacochas, y La Mar, cuatro cocinas con sus propios sabores y personalidad.

A una altura de 2 600 m.s.n.m. se encuentra la ciudad de Huanta, la "Esmeralda de los Andes" quien nos recibe con el verdor de su campos llenos de frutales como la palta, la lúcuma y la chirimoya. La cocina de Huanta es una cocina que ha sabido conservar mucho su esencia tradicional. La principal característica es el predominio de platos de caldos, chupis y lawas. Las cocineras acuden a sofisticados sistemas de cocciones y frituras. Su habi-

En Ayacucho las cebicherías se llaman "Pescaderías" y están ubicadas alrededor de los mercados, mercaditos y ferias semanales.



En el periodo 2012-2015, el consumo real anual per cápita en kg de productos hidrobiológicos (pescado fresco, congelado, enlatado y mariscos) aumentó en la región Ayacucho 30%.

lidad está en lograr preparaciones llenas de combinaciones en carnes. Cómo no disfrutar de una sabrosa sopa espesa que combina una serie de granos, cereales y una variedad de carnes; conocida como lawa, un alimento

cotidiano familiar que es consumido a primera hora de la mañana, antes de las labores agrícolas y ganaderas.

Siguiendo nuestro camino, se llega a Huamanga, la ciudad de las 33 iglesias donde nos encontramos con la chicha de jora, la chicha

de molle, la chicha de siete semillas y el ponche ayacuchano, que es la bebida tradicional de Semana Santa. Huamanga posee una cocina tradicional y también cosmopolita porque ha asimilado los gustos foráneos a la vez que ha conservado su tradición. Esta cocina domina al máximo las cocciones en los legendarios chupis, lawas, y caldos. Y también hace magia con los sabores de los guisos en los legendarios puka picantes, frituras y kankas.

Subimos a 3 175 m.s.n.m. y llegamos a Parinacochas,



aquí las cocineras muestran un verdadero regionalismo de sus chupis, kankas, huatias, apis, y hankas. Es una cocina que se caracteriza por combinar tres sabores: carnes, choclos y papas. Esta trilogía de platos se evidencia en las frituras, kankas, pikantes, y lawas.

Finalmente, después de cuatro horas de viaje en auto desde Ayacucho llegamos a San Miguel, capital de la provincia de La Mar, en donde encontramos la cocina de la selva ayacuchana en base a pescados, yuca, y maíz. Se caracteriza por lograr magistralmente frituras y diversas preparaciones con harinas de yuca y maíz. Los principales alimentos son la carachama, bagre y doncellas y, sobre todo, la mayoría de preparaciones se condimentan con la gran variedad de ajíes y rocotos.

Llegados a este punto, podemos decir que la cocina

ayacuchana no le es esquiva a los recursos hidrobiológicos. A pesar de que el consumo de los mismos se encuentra por debajo del promedio nacional y de otras regiones como Arequipa, Junín y Áncash; este consumo está en pleno crecimiento y aceptación. Cuentan los comerciantes que Ayacucho se provee de pescados y mariscos de los terminales pesqueros de Villa María, Ventanilla en Lima, y Pisco, y también se proveen de pescados provenientes de la ceja de selva del río Apurímac, distrito de Ayna, San Francisco de La Mar. En Ayacucho las cebicherías se llaman "Pescaderías" y están ubicadas alrededor de los mercados, mercaditos y ferias semanales. Los platos preferidos de los ayacuchanos son los legendarios cebiches, sudados, variedad de arroz con mariscos, frituras y escabeches.



Cusco

Cusco, ceremonial y majestuoso se ubica en la vertiente oriental de la cordillera de los Andes, a 3 400 m.s.n.m. Tiene en su zona urbana algunos barrios de mayor altura y conforme se expande hacia el sureste, la ciudad va descendiendo, paralelo al río Huatanay, en cuyo valle se extiende. Este valle discurre paralelo al Valle Sagrado de los Incas, cuyo río Vilcanota avanza solemne en la dirección contraria.

La ciudad se encuentra rodeada de prominentes montañas, entre las que destacan el Huanacaure, el Muyo Urcu, el Pillku Urcu, entre otros, siendo el Ausangate, un poco más alejado, el más imponente en toda la zona. Otro de los nevados, montañas o apus como se les llama en la zona, es el Qoyllor Riti, una de las principales deidades para los pueblos andinos, a donde las personas desde diferentes comunidades llegan en peregrina-

ción entre fines de mayo e inicios de junio.

Al recorrer el Cusco nos damos cuenta que el alimento fundamental es el maíz, porque a partir de él se elaboran gran cantidad de platos, se complementan otros y se elabora la chicha. Los tamales y las torrijas son otros de los principales elementos que se basan en el maíz. Otro insumo a destacar es la variedad de papas que acompañan los diferentes potajes de la región. Entre otros insumos importantes a destacar figuran el rocoto, el tarwi, la quinua, el zapallo, la calabaza, el cacao y el alto consumo de plantas y hierbas medicinales. Asimismo, es importante destacar la reciente influencia de la Amazonía expresada en el consumo de aguaje.

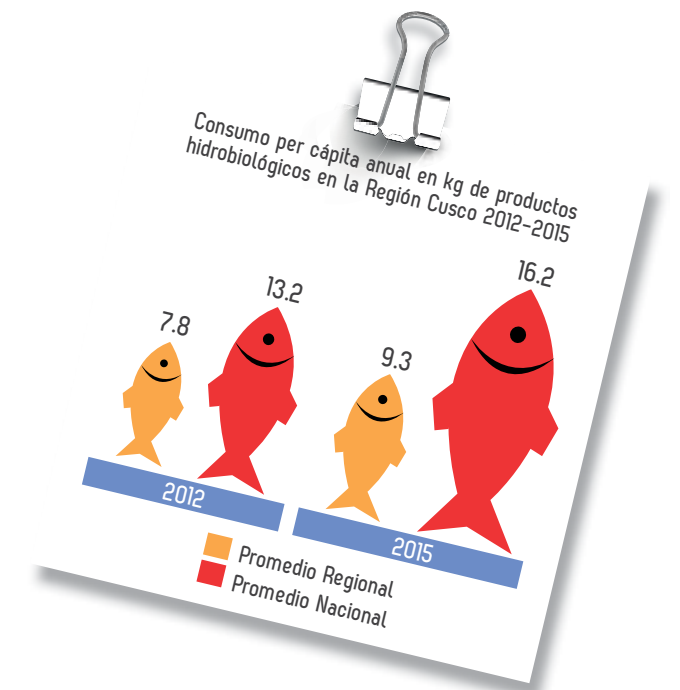
La imponente cocina cusqueña, también es una cocina de momentos, de interacción, de encuentro, de sabiduría ancestral y de simbología. El consumo de alimentos

en Cusco es parte de una tradición ritual muy importante que deviene desde las costumbres ancestrales y se mantiene hoy en las comunidades andinas. El alimento es parte complementaria del trabajo, no solo porque otorga al hombre la fuerza para poder realizar sus labores, sino que además es un momento de esparcimiento, relajación, interacción y compensación por el trabajo que se viene realizando. Es aquí que radica el valor de la cocina, la alimentación, las ferias y las celebraciones para el mundo andino. Cusco es, a nuestro parecer, una ciudad representativa de la confluencia entre la urbanidad y los valores del mundo andino; es el punto de encuentro entre lo familiar, la alegría de lo cotidiano y la sabrosura de lo ancestral. Al cusqueño le gusta lo exquisito, lo exótico, lo picante y lo contundente; así nos lo cuenta Martina, una cocinera de picantería, a quien nos encontramos mientras recorremos el barrio de San Pedro:

“Al cusqueño le tienes que dar así, le gusta comer bastante, con un poquito no se llena. Acá servimos para que la gente salga contenta. El Cusco tiene dos características a la hora de comer, se come bien y se come picante. Cuando no les gusta el picante se le pone poquito, poco rocoto, pero el cusqueño siempre pide más. Se complementa con la chicha, es como la uchucuta que hacen en los pueblos, toman chicha y comen uchucuta, picante y chicha, chicha y picante. Acá también, le damos su caldito, toman su chicha, comen bien, les servimos bastante, con cariño. Luego más chicha, su rocoto y todo. Al final, le damos su anisado, para que la comida asiente bien. Acá la gente viene a divertirse y disfrutar, pasarla bien, en familia, grupo de amigos, en las fiestas”.

Por otro lado, también podemos destacar que entre los principales recursos hidrobiológicos destacan: lluccha o llullucha o yuyucha, huevera, cochayuyo, trucha, ispi seco, bonito, jurel, lisa, merluza, caballa, pejerrey, choro, cangrejo, pota y langostino. En Urubamba y en todo el Valle Sagrado hay un amplio consumo de trucha, debido a esto, los lugareños realizan una actividad no solo

En Urubamba y en todo el Valle Sagrado hay un amplio consumo de trucha, debido a esto, los lugareños realizan una actividad no solo gastronómica, sino sobretodo social y de apoyo comunal: la truchada.



Cusco ocupa una posición inferior en el consumo de productos hidrobiológicos. Durante el periodo 2012-2015, el consumo real anual per cápita en kg de productos hidrobiológicos (pescado fresco, congelado, enlatado y mariscos) aumentó 18%.

gastronómica, sino sobre todo social y de apoyo comunal: la truchada. Otro de los protagonistas divinos de la cocina cusqueña es la uchucuta, el ají. Finalmente, en Cusco recorriendo sus calles y sus mercados, descubrimos una serie de técnicas de adaptación y transformación de los insumos alimenticios como: huatia, chuño, moraya, kaya, chaque, maíz seco, adaptación del tarwi, calabaza, chicha de jora y charqui, así nos lo cuenta una madre de familia a quien encontramos en el mercado Vinocanchón comprando tarwi molido.

“Esto lo preparo con su papita nomás, ya no necesita más, el tarwi llena bastante, comes un poco y ya está. Nos rinde bastante, ya no necesitamos más cosas. Un poco de rocoto y huacatay nomás. Además, ya lo dan molido, solo para cocinar un ratito, simple, económico y rico, por eso compramos bastante para el almuerzo, a los niños también les gusta”.

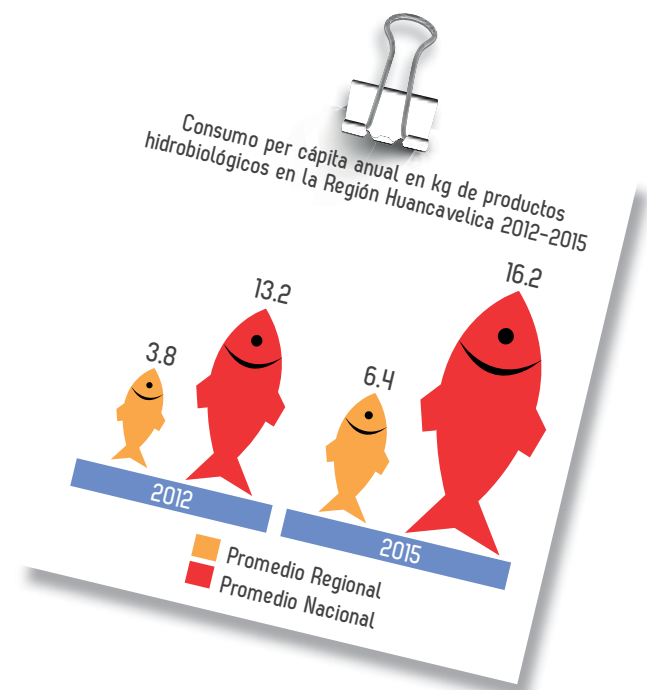
Huancavelica

Huancavelica, la tierra de las fuertes lluvias, granizadas y heladas, es una de las regiones con mayor diversidad de papas. Además, de esta gran variedad, se encuentran una importante producción de chuño, el cual sirve para poder extender la vida útil de este insumo. El color, el sabor y la variedad son característicos de la cocina huancavelicana. También es de vital importancia, el maíz, el cual sirve para elaborar las sopas como mote, los tamales y la chicha de jora. Además, Huancavelica cuenta con una variedad de maíz de colores que es utilizada para la preparación de cancha, complemento muy utilizado para las comidas de los Andes. La cancha huancavelicana suele prepararse en ollas de barro, tostada de manera tal que mantenga una dureza externa y una suavidad al interior, sin necesidad del uso de aceites o grasas.

Otro alimento destacable es la trucha, debido a su abundancia en las lagunas de las alturas y a su amplia producción en piscigranjas. Artemio, un piscicultor de la comunidad de Sacsamarca nos cuenta lo siguiente:

“Esta piscigranja es de propiedad comunal, pero está en concesión a mi persona. Ya voy dos años, me queda tres más. Antes, cantidad de agua bajaba, teníamos que desviar el agua de las pozas. Ahora, en lluvia nomás se llena, ahora tenemos que guardar agua para las pozas. A veces viene sucia el agua, ayer vino marrón, por eso no se ve bien, hay que estar limpiando así como ahora. Acá yo tengo algo de 60 mil truchas y 40 mil ovas. Las truchas crecen bien, hasta tres kilos llegan a pesar. A la semana se vende promedio de 60 kilos, sobre todo por pedido así cuando quieren hacer su truchada o su fiesta en Huancavelica. El otro problema también es el precio del alimento. Ahora estamos usando alternativa, una mezcla de harina de soya, de maíz, de pescado y de pollo, o harina de sangre que está saliendo del camal, esa tiene harta proteína. Acá no es como en las lagunas de altura que pueden tener su alimento natural. Ahora está en-

Otro alimento destacable es la trucha, debido a su abundancia en las lagunas de las alturas y a su amplia producción en piscigranjas.



Huancavelica registra el menor consumo real per cápita de productos hidrobiológicos en comparación a otras regiones del Perú. Sin embargo durante el periodo 2012-2015 fue la región que mostró el mayor crecimiento en consumo real per cápita de pescado y otros productos hidrobiológicos a nivel nacional. Mientras que el promedio nacional aumentó 23%, en Huancavelica el consumo real per cápita se elevó en 68%. Asimismo, Huancavelica sorprendió al Perú al ocupar el primer puesto en las tres categorías del II Concurso Gastronómico Come Pescado con Todo.

trando la mina allá arriba, por las lagunas, ojalá que no se acabe el agua. Igual va perjudicar pues, ojalá al menos que en los tres años que me quedan todavía quede agua para mis truchas”.

Otros insumos de importancia son: la quinua, el trigo, la cebada, la miel de abeja, el queso, el yogur y el pepino. Los platos típicos más resalantes son el chuno pasí, que los lugareños preparan con chuño revuelto con queso y huevo; el apando de trucha, el mondongo, a base de mote, carne de carnero y res; y la pachamanca, donde utilizan piedras calientes dentro de un hoyo en la tierra y cubierto con hojas de marmaquilla antes de cubrirlo con tierra para que se cocine.

El consumo alimentario en Huancavelica está marcado

por una tradición muy extendida en los pueblos y ciudades andinas. El momento de la alimentación es determinante para el hombre. La producción y la ingesta marcan etapas en la temporada y jornada de trabajo respectivamente. De esta manera, podemos acercarnos a la visión de la alimentación en los Andes. Huancavelica, sin embargo, es un espacio en donde muchas de las tradiciones han quedado relegadas ante la llegada de nuevos insumos y tendencias.

Lo que sí observamos de manera positiva para la salud

de la población es el importante consumo de frutas, la gran mayoría de estas traídas de los grandes centros de producción frutícola, es decir, los valles costeros, sobre todo de Ica y Lima, y la Amazonía.

El consumo de pescado se da mayormente frito, acompañado de menestras. Existen varias cebicherías, sin embargo, podemos observar que el cebiche no marca tanto la tendencia alimentaria en esta ciudad, a diferencia de otras ciudades andinas.



Apurímac

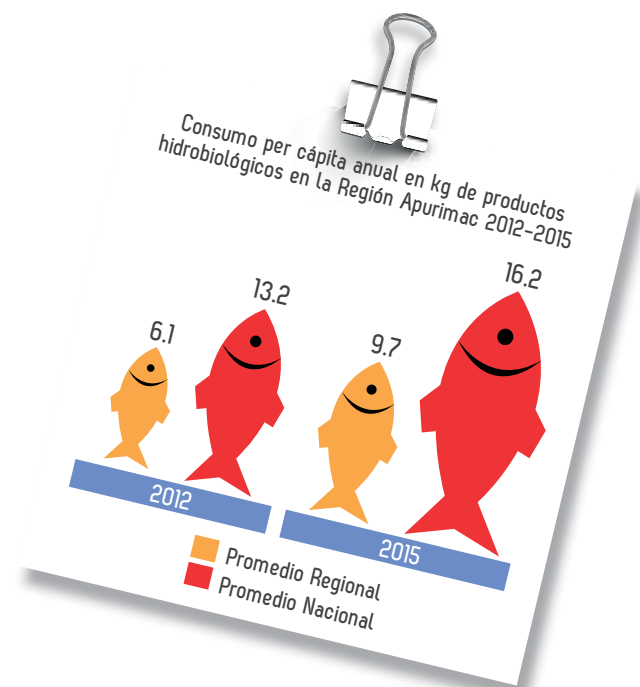
Apurímac, la de los profundos valles, elevados picos, mesetas y punas, es una región netamente andina donde los riachuelos que manan de los nevados forman lagos y torrentosos ríos como el Apurímac, el Pachachaca y el Pampas. Apurímac es el mayor centro de biodiversidad en el mundo de la papa. Cuenta 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. Este alimento es elaborado durante la época seca y muy consumido en el recetario típico.

Otro producto que define el consumo y la cocina es la quinua, la cual se consume en forma de harina y bebidas, además de guiso. El maíz también es muy importante, y se consume en forma de mote y de chicha. Otros productos a destacar por su amplio consumo y su importancia son el tarwi, el atacco y la papaya, la palta, las variedades de rocoto, el olluco y la calabaza.

El consumo de productos hidrobiológicos no es muy diverso. La llegada de pescado no es muy frecuente, llega en grandes cantidades a un almacén en el que se congela y los distribuidores deben comprarlo por cajas para su venta. En los mercados se encuentra básicamente jurel. En ocasiones puede encontrarse otros pescados como bonito, perico y merluza, pero lo que hay cotidianamente es jurel congelado. Los cebiches abundan por la ciudad y son preparados en su mayoría a base de jurel. El consumo familiar cotidiano de pescado prefiere el pescado frito acompañado de arroz y menestras y, en ocasiones, sudado de pescado. Antonia, una vendedora de pescado de jurel en el mercado “Progreso” nos cuenta:

“Yo vendo todos los días, puro jurel nomás. Acá llega dos veces al mes y se almacena en cámaras, nosotros compramos al almacén. Lo mantenemos en la congeladora hasta el día que lo sacamos para vender, que poco a poco descongelamos. Lunes y viernes son los días que más se vende, algo de 25 kilos. La mayoría lo usa para

“Yo vendo todos los días, puro jurel nomás. Acá llega dos veces al mes y se almacena en cámaras, nosotros compramos al almacén”.



En el periodo 2012-2015, el consumo real anual per cápita en kg de productos hidrobiológicos (pescado fresco, congelado, enlatado y mariscos) aumentó 58.6% en la región Apurímac, superando también al crecimiento promedio nacional que fue 23%.

frito y acompañar la menestra. Uno que otro es para sudado o para chicharrón pero más frito. Como está congelado no consumimos mucho, estar a diario con el pescado también te hostiga, comemos una vez a la semana nomás”.

El pescado llega procedente de la ciudad de Lima, adquirido en los terminales pesqueros de Ventanilla y Villa María del Triunfo. La llegada de grandes cantidades de jurel que se almacenan congelados se realiza, según comentario de los comerciantes, dos veces al mes. Existen algunas cebicherías que prefieren recibir envíos directos de contactos en Lima porque les ofrecen mayor garantía en calidad.

En las ferias dominicales se puede encontrar mayor abundancia y variedad de pescados, los cuales se encuentran más frescos, pues han sido generalmente adquiridos el día anterior en los terminales pesqueros de Lima. Recorriendo el centro de Abancay, entramos a

una cebichería, donde el dueño llamado Fidel nos compartió su experiencia:

“Nosotros trabajamos con la pota, por el tema económico y porque cuando llegamos no había, entonces nos hemos hecho conocidos por eso. También trabajábamos con mero, cojinova, otros pescados pero son pescados finos y se malogran rápido, después de dos días se puede dar pero no me sentía bien dándolo, lo mismo con perico... pero nuestro fuerte es la pota. Cada cuatro días nos mandan pescados, mariscos y pota de Lima, en fiestas cada tres días, a nosotros nos traen directamente del terminal de Ventanilla. Ya estamos 12 años trabajando aquí, nosotros abrimos temprano. El cebiche es lo primero que se vende, también el arroz con pollo,

a la 1:30 de la tarde ya no tengo arroz con pollo. Comenzamos con cebiche de pota, ahora ya vendemos arroz con pollo, seco, carapulcra y más, porque a la gente le gusta variar también”.

Los principios del sabor de la cocina apurimeña se centran en el rocoto y en 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. Entre las principales técnicas de adaptación y transformación se encuentran: adaptación del tarwi, chichas, charqui, chuño, tallarín de la casa, harinas y queso ahumado. Destacando entre las técnicas de cocina: guisados, frituras, horno, caldos y hervido.





Junín

Quién al recorrer Junín no se ha quedado admirado de su belleza y riqueza. El contraste es característico en esta región poseedora de una amplia variedad de pisos ecológicos que van desde las montañas nevadas hasta la cuenca amazónica. La región Junín es un espacio de gran biodiversidad. Cuenta con picos nevados y cordilleras, extensas pampas como la meseta del Bombón, donde se ubica “Chinchaycocha” o “Lago Junín”, amplios valles andinos, ceja de selva y Amazonía, llegando hasta la naciente del río Ucayali. En Junín también encontramos áreas naturales protegidas, entre las que podemos mencionar la Reserva Paisajística Nor Yauyos Cochabambas, que comparte territorio con la región Lima; la Reserva Nacional de Junín, ubicada alrededor de Chinchaycocha o Lago Junín, el Bosque de Protección Pui Pui, la Reserva Comunal Asháninka y el Área de conservación regional Huaytapallana.

Los insumos son el componente inicial en la gestación de una tradición en cocina. Al recorrer la ciudad de Huancayo se puede observar que cuenta con una impresionante cantidad y variedad de productos, que serían el deleite de cualquier cocinero alrededor del mundo. Es impresionante ver la abundancia con la que se puede llegar a vivir en esta ciudad. Esto influye directamente en la forma de preparar y en los hábitos de consumo de los habitantes de la ciudad.

En Huancayo no es nada difícil abastecerse de productos alimentarios adecuados, saludables, nutritivos y naturales. Todos los días llegan nuevos insumos, ya sea de plantas, granjas, otras ciudades o comunidades campesinas y pueblos rurales alrededor del núcleo urbano.

La influencia de la costa es determinante en ello. Muy fácil de notar lo cerca y ligada que se encuentra esta ciudad de Lima, sobre todo al ver insumos envasados y

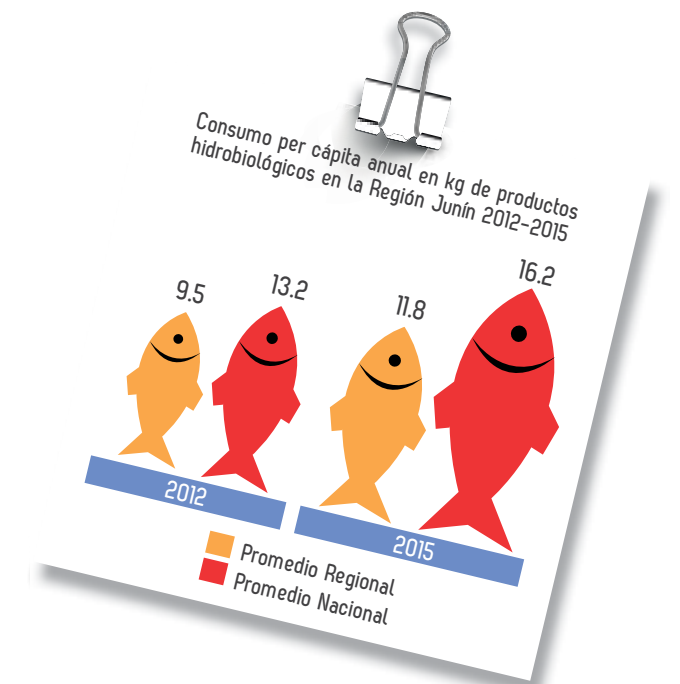
productos marinos, ambos abundantes en sus mercados. También se deja sentir la influencia amazónica, sobre todo en lo concerniente a frutas. Además, es importante resaltar lo trascendental del territorio ubicado en el paso natural entre la sierra y la selva. En estos pueblos pequeños se siembra caña de azúcar, hoja de coca y naranjas. Entre los insumos más importantes destaca la papa en todas sus variedades, el maíz y la quinua. Otros insumos son la oca, la calabaza, las habas y el yuyo, planta silvestre utilizada para guisos muy solicitados por la población del campo. Es importante resaltar la importancia de la maca, la cual se origina y se cultiva en la meseta de Bombón, en los alrededores del lago Junín o Chinchaycocha. Otro de los productos alimenticios destacados en el valle del Mantaro es la leche de vaca, la cual se ha ido incrementando en los últimos años.

El consumo de productos hidrobiológicos en la ciudad de Huancayo tiene bastante demanda y aceptación. Los productos marinos son muy consumidos, sobre todo en cebiche, chicharrón, arroz con mariscos y parihuela. El cebiche es uno de los platos de más ofertados en la ciudad. Asimismo existe una gran cantidad de platos a base de trucha. La crianza de truchas en pueblos aledaños, reconocida a nivel nacional como en el caso de las truchas de Ingenio en Concepción, hace de este pescado uno de los insumos principales para la elaboración de destacados platos típicos de la región, tales como cebiche de trucha, trucha a la parrilla y otras innovaciones como trucha enrollada, al vapor, en costra de quinua, harina de maca o kiwicha, entre otros. Una cocinera popular en la feria de “El Tambo”, en Huancayo nos comparte lo siguiente:

“El cebiche es el plato bandera de todo el Perú, es por eso que ha adquirido tanta importancia en Huancayo. No importa que estemos lejos del mar, el cebiche sigue siendo el plato que nos representa. Como huancaínos tenemos otros platos, pachamanca, cuy, chicharrón, pero el cebiche nos representa a todos los peruanos, y nosotros también tenemos que hacerlo, sea de trucha, de jurel, de bonito, igual es cebiche, lo importante es que tenga el sabor que a la gente le gusta”.

“El cebiche es el plato bandera de todo el Perú, es por eso que ha adquirido tanta importancia en Huancayo. No importa que estemos lejos del mar, el cebiche sigue siendo el plato que nos representa”.

noche. A la mañana ya está cocinadito, blandito y rico. Así hacemos siempre en Pariahuanca, allá atrás de la montaña, dejamos que se madure la calabaza para comerlo así, también comemos verde en guiso, en sopa, pero así nos gusta más”.



Junín ocupa una posición intermedia en el consumo real per cápita en kg de productos hidrobiológicos (pescado fresco, congelado, enlatado y mariscos) en comparación de otras regiones del Perú. En el periodo 2012-2015 el consumo aumentó 25%, alcanzando los 11.8 kg anuales por persona.

Con respecto a las técnicas para transformar los insumos destacan: harinas, tostado de semillas, kaya, chuño, to-cosh, adaptación del mote, tamal, cancha, chicha, relleno y pan. En lo concerniente a las técnicas de preparación destacan: asado al palo, guisado, sancochado, horneado, pachamanca y condimentación con hierbas. Una vendedora de harinas, granos y pachamanca de calabaza, en el mercado mayorista “La Maltería” en Huancayo, nos refiere lo siguiente:

“Esta es nuestra comida, queda rico así nomás se pone la calabaza, madura tiene que estar. Ponemos las piedras calientes y metemos las calabazas en el hueco de la tierra que hemos hecho. Así lo dejamos que se cocine toda la



Lima

Lima, la señorial, la virreinal y la cosmopolita se ha convertido en el foco de desarrollo de grandes proyectos gastronómicos, exposiciones y ferias que dan muestra de la gran biodiversidad que tienen nuestros campos. Lima, la capital del Perú, una ciudad pujante, emprendedora y multicultural es el punto de encuentro de la diversidad de tradiciones culinarias del Perú, de países aledaños y de otros continentes.

Su ubicación privilegiada al lado del mar ha sido un aspecto clave en la formación de su identidad culinaria. La

dedora y multicultural es el punto de encuentro de la diversidad de tradiciones culinarias del Perú, de países aledaños y de otros continentes.

cantidad de preparaciones a base de productos marinos es muy variada y con un enorme potencial alimenticio. Cada distrito del litoral guarda sus propias recetas y secretos, como por ejemplo los choritos a la chalaca y el pescado a la chorrillana. Por otro lado, en Lima se da la producción de caña, maíz y hortalizas; así como el cultivo de papaya, manzana, melocotón, pacay, higo, mora, maracuyá, uva y níspero.

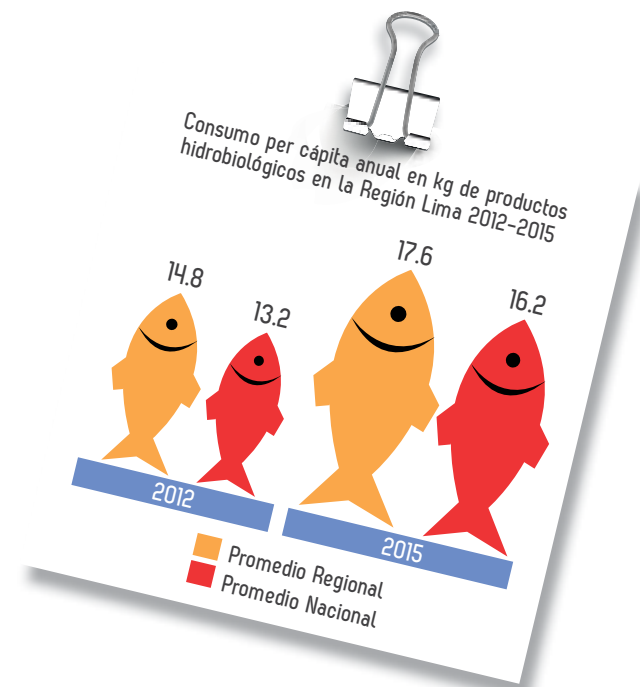
La cocina limeña es una de las más variadas en productos, insumos, tradiciones, conocimientos y técnicas. En Lima, encontramos los limones del norte del Perú con las cebollas del sur, los ollucos, el charqui, la quinua y las miles de variedades de papa de los Andes, los plátanos y yucas de la Amazonía, con los pescados y mariscos que brinda la franja costera. Lima entrelaza y une las diversas técnicas de diferentes lugares: la sazón de los afro descendientes, los salteados orientales y la pastelería de los italianos; así como los chupes, lawas, caldos de la población indígena, junto con los asados de la selva y los frescos cebiches.

Es así que los limeños son cebicheros por tradición, por lo que llegan a consumirlo cuatro veces al mes, lo que representa un consumo de más de 40,5 millones de platos. En más del 70% de los hogares limeños estos cebiches tienen como insumos principales a los invaluable peces azules: bonito, caballa y jurel, según el estudio de demanda de especies preferidas para el cebiche realizado por el PNACP 2016. Precisamente, estas especies en conjunto con otros pescados de carne blanca como el perico y la merluza, son las de mayor pesca para el consumo humano directo del país y su abundancia permite encontrarlos en los mercados a precios más asequibles para las familias.

Otra evidencia de estas preferencias es la consolidación de emprendedores de la gastronomía popular, como es el caso de George Capristán quien desde su food truck "La Calé" llegó a Mistura 2015 como un abanderado de la promoción del consumo de productos hidrobiológicos. Él nos refiere lo siguiente:

"La Calé es un camión de comida en el cual nosotros

Lima entrelaza y une las diversas técnicas de diferentes lugares: la sazón de los afro descendientes, los salteados orientales y la pastelería de los italianos; así como los chupes, lawas, caldos de la población indígena, junto con los asados de la selva y los frescos cebiches.



En el periodo 2012-2015, el consumo real anual per cápita en kg de productos hidrobiológicos (pescado fresco, congelado, enlatado y mariscos) en Lima aumentó 19%. Dicho nivel se encuentra por encima del promedio nacional, alcanzando los 17.6 kg per cápita en 2015, pero por debajo de otras regiones costeras como Lambayeque, Piura y Tumbes.

hacemos, básicamente, cocina marina, trabajamos solamente con insumos frescos del día. En esta oportunidad para Mistura hemos traído dos platos, uno de ellos es un cebiche de tres tiempos que lo que busca demostrar es la biodiversidad que tenemos. Estamos usando pota, pesca del día y estamos usando bonito

que ahorita está de temporada y está a muy buen precio, así que es uno de nuestros platos bandera que está teniendo muy buena aceptación... Los invitamos a usar todos estos insumos que están siempre a muy buen precio, pero la gente a veces no los usa por desconocimiento de ello, por ejemplo, la pota la pueden utilizar en cau cau, arroces, estofados, muchos

platos así que la idea que tenemos nosotros es mostrar eso en todos nuestros platos, que se pueden hacer diferentes preparaciones y no gastar tanto".



Políticas alimentarias y los productos hidrobiológicos

El Programa Nacional “A Comer Pescado” ha venido interviniendo mediante la implementación de estrategias articuladas con los actores de la cadena productiva de los recursos hidrobiológicos. El objetivo es fomentar, consolidar y expandir los mercados internos para el consumo final de productos derivados de los recursos hidrobiológicos de los ámbitos marítimo y continental del país.

La condición de salud y nutrición que actualmente no favorece a la población peruana, en particular a nuestros niños en perjuicio de su desarrollo intelectual, evidencia que la desnutrición y anemia aún están presentes afectando a más de la tercera parte de la población infantil conviviendo con el sobrepeso y la obesidad que también son problemas nutricionales que han aumentado

en los últimos años, lo que constituye un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, cáncer, entre otros.

Al respecto, se puede decir que el bajo nivel de consumo de productos hidrobiológicos encuentra explicación en el hecho de que un alto porcentaje de familias no



tienen adecuadas prácticas alimenticias, ya que en sus dietas no se incluyen estos productos, o las raciones consumidas son insuficientes de acuerdo a la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Esto evidencia un desconocimiento de sus beneficios nutricionales, situación que contribuye a la alta prevalencia de problemas nutricionales como la desnutrición crónica infantil, la anemia y la obesidad. Asimismo, entre otro de los factores que agravan esta situación, figura la dificultad de la población de disponer de una oferta continua y segura de productos hidrobiológicos, particularmente en la sierra.

Frente a esta situación el Programa Nacional A Comer Pescado ha venido interviniendo los últimos cuatro años (2012-2015) en las regiones de Arequipa, Ayacucho, Apurímac, Cusco, Huánuco, Huan-

Es así que en los últimos cuatro años (2012-2015) el consumo per cápita se ha incrementado en casi 38% en las zonas de intervención, mientras que en el resto de regiones el crecimiento ha sido de 17%.

cavelica, Junín y Lima, mediante la implementación de estrategias articuladas con los actores de la cadena productiva de los recursos hidrobiológicos. El objetivo de esta intervención es fomentar, consolidar y expandir los mercados internos para el consumo final de productos derivados de los recursos hidrobiológicos de los ámbitos marítimo y continental del país. Las estrategias de educación alimentaria y nutricional, así como, la promoción del consumo de productos hidrobiológicos son de corto plazo; mientras que las de fortalecimiento de la red de distribución y comercialización y fomento de la producción pesquera para el Consumo Humano Directo (CHD) están contempladas como

estrategias de sostenibilidad a un mediano plazo. Las acciones enmarcadas en estas se complementan entre sí a fin de dar sostenibilidad a las acciones y resultados alcanzados.

Según la Encuesta Nacional de Hogares (ENAHOG del INEI), entre los años 2012 y 2015 el consumo promedio por peruano de productos hidrobiológicos (pescado fresco, congelado, enlatado, y mariscos) a nivel nacional, pasó de 13.2 kg el 2012 a 16.2 kg el 2015, es decir, creció 23%.

De igual manera, se evidencia un importante crecimiento del consumo de pescados y mariscos en las regiones de intervención del Programa (Arequipa, Ayacucho, Arequipa, Cusco, Huan-

cavelica, Junín y Lima). Es así que en los últimos cuatro años (2012-2015) el consumo per cápita se ha incrementado en casi 38% en las zonas de intervención, mientras que en el resto

de regiones el crecimiento ha sido de 17%.

A través de la información recogida de los actores de la cadena de productos hidrobiológicos, en encuentros generados por el Programa, se han elaborado las agendas consensuadas que recogen los compromisos asumidos por estos, convirtiéndose en el primer y principal instrumento de acción de los actores públicos y privados relacionados con la cadena alimentaria que trabajarán desde estas agendas consensuadas para el fortalecimiento de la estrategia de intervención del Programa en las regiones, fomentando una mayor y mejor disposición y acceso a los productos hidrobiológicos.





Comunidad alimentaria y agendas consensuadas

Las agendas consensuadas se basan en el aprendizaje de experiencias relevantes de un territorio mediante el encuentro directo y el intercambio con expertos, practicantes y actores claves, así como líderes de opinión.

Todos somos parte de una comunidad alimentaria definida por elementos culturales, tradiciones y la biodiversidad de nuestros campos, ríos, lagunas y mar. Somos herederos de costumbres y hábitos que se han transferido de generación en generación mediante prácticas tan cotidianas como la alimentación, reconociendo insumos y aderezos particulares que marcan nuestras preferencias. Conformamos esta comunidad con agricultores, pescadores, comerciantes, cocineros y demás actores que constituyen también cadenas productivas que permiten la sostenibilidad de nuestra alimentación tan privilegiada en variedad de sabores y texturas.

En este contexto, entender que los hábitos alimentarios son el reflejo de la identidad y la cultura de cada territorio, fruto de transformaciones e influencias en los modos de vida y en la transmisión del conocimiento local, permite que podamos identificar, entender, compartir y revalorar las raíces

de los hábitos alimentarios locales que constituyen pasos imprescindibles para todo tipo de intervención que apunte a fortalecer la seguridad y soberanía alimentaria de un territorio, así como la concertación y articulación público privada alrededor de objetivos compartidos para un desarrollo sostenible e inclusivo.

A partir de la identificación compartida de los ingredientes y platos emblemáticos de los patrones alimentarios por parte de los mismos actores involucrados de cada región, se ha analizado con ellos las potencialidades que los productos hidrobiológicos tienen en ser integrados en la cultura gastronómica y en las costumbres alimentarias tradicionales, juntándose o sustituyéndose a los ingredientes presentes en la dieta local, aportando mayor valor nutricional.

Se hizo el análisis compartido de las experiencias y los conocimientos sobre los diferentes eslabones de la cadena productiva de los recursos hi-

drobiológicos concluyendo en la estructuración de las agendas consensuadas regionales, que son en síntesis planes de acción priorizados por los actores locales, que se generaron desde la identificación conjunta de las dinámicas vinculadas a la cadena de los productos hidrobiológicos que a su vez resultó en propuestas de acción y compromisos para impulsar para la promoción del consumo de los mismos, enmarcadas en líneas de acción prioritarias a corto, mediano y largo plazo, así como posibles recursos disponibles para su ejecución, respecto a las potencialidades de desarrollo de una intervención, identificando también sus obstáculos.

Las agendas consensuadas se basan en el aprendizaje de experiencias relevantes de un territorio mediante el encuentro directo y el intercambio de información con expertos, practicantes y actores claves, así como líderes de opinión. Buscan la articulación y alianza entre actores del territorio orientadas a la valorización de los patrones alimentarios incorporando los productos hidrobiológicos desde diferentes apuestas que faciliten el establecimiento de una comunidad alimentaria conformada por las instituciones públicas y privadas que interactúan y dialogan con el programa, para promover prácticas y actores modelo, y así fomentar en la población acciones y roles priorizados que impulsen el consumo de alimentos sanos y tradicionales a base de productos hidrobiológicos vinculados a los patrones alimentarios.

Las acciones propuestas en el marco de estas agendas consensuadas se pueden presentar en cuatro grandes grupos:

- **Información y promoción:** acciones pensadas para ser llevadas a cabo en un horizonte de mediano y corto plazo por ser relativamente fáciles de implementar, pero que necesitan ser sostenidas en el tiempo para tener un impacto real. Entre estas acciones se proponen exposiciones gastronómicas y/o de productos específicos en vinculación con los recursos hidrobiológicos, anuncios publicitarios radiales y/o televisivos contemplando su difusión en lenguas nativas, mesas de coordinación in-

terinstitucionales, creación de grupos organizados de cocineros y restaurantes, entre otros; involucrando a diferentes grupos u organizaciones como comedores populares, escuelas, institutos, restaurantes, gobiernos locales y programas sociales.

Buscan sensibilizar a los consumidores sobre el valor nutricional de incorporar el pescado a su dieta y aumentar su ingesta de manera cotidiana. Asimismo, tiene que ver con expandir los conocimientos de los consumidores en cuanto a la oferta de productos hidrobiológicos disponibles. Estas líneas de acción fueron atribuidas principalmente a instituciones como la Dirección Regional de Producción, gobiernos locales, regionales, centrales y a programas como el Programa Nacional A Comer Pescado, quienes podrían facilitar la logística para organizar campañas de promoción en distintos sectores.

- **Educación alimentaria:** es una línea de acción estrechamente vinculada a la de información y promoción, que busca generar cambios en los hábitos alimentarios y ha sido pensada para llevarse a cabo en el mediano plazo. Se sostiene, principalmente, en las organizaciones sociales de base e instituciones educativas, aunque también toma relevancia la inclusión de instituciones vinculadas a la producción de

conocimiento y habilidades en la industria alimentaria, por ejemplo, escuelas de gastronomía. El tipo de acciones a ejecutar son capacitaciones gastronómicas y de manipulación de los productos hidrobiológicos orientadas a la incorporación y desarrollo de nuevas recetas para, por ejemplo, loncheras escolares, comedores universitarios, restaurantes, entre otros espacios de oferta gastronómica que tengan al pescado como protagonista. Asimismo, se habla de establecer líneas de trabajo en las organizaciones de base donde se introduzca una cuota mayor de consumo de pescado semanal (de 2 a 3 veces por semana) a manera de ir cambiando los hábitos alimentarios de la población, pero también ir desterrando ciertos mitos en cuanto a la gastronomía en base al pescado que muchas veces resulta una barrera para su consumo fuera de los espacios “tradicionales”.

319 actores han participado en los talleres de construcción de las agendas consensuadas, el 80% mujeres representantes de las categorías de demanda y oferta de productos hidrobiológicos, en articulación con el Programa.



En esta línea de acción, algunas de las propuestas de acciones sugeridas fueron involucrar a las escuelas gastronómicas en el trabajo para el desarrollo de capacidades culinarias con comedores populares, vasos de leche y quioscos saludables; así como promover la organización de capacitaciones constantes en preparación de recetas con pescado por parte de los programas del estado (incluyendo al PNACP).

- **Mejora de la cadena de suministro:** esta línea de acción fue una de las más escuetas en contenido, pero destaca que los actores que no están directamente vinculados a la oferta de productos hidrobiológicos también hayan formulado propuestas desde su perspectiva. Estas medidas se proyectaron a mediano plazo reconociendo la importancia logística que involucra establecer una cadena de suministro. Se plantearon propuestas que involucraban la creación de nuevos productos pensados en la población infantil, mejorar las prácticas de higiene y conservación de productos hidrobiológicos en los distintos centros de expendio, vigilancia e información sobre la calidad del productos, certificación de procedencia de los productos hidrobiológicos, y gene-

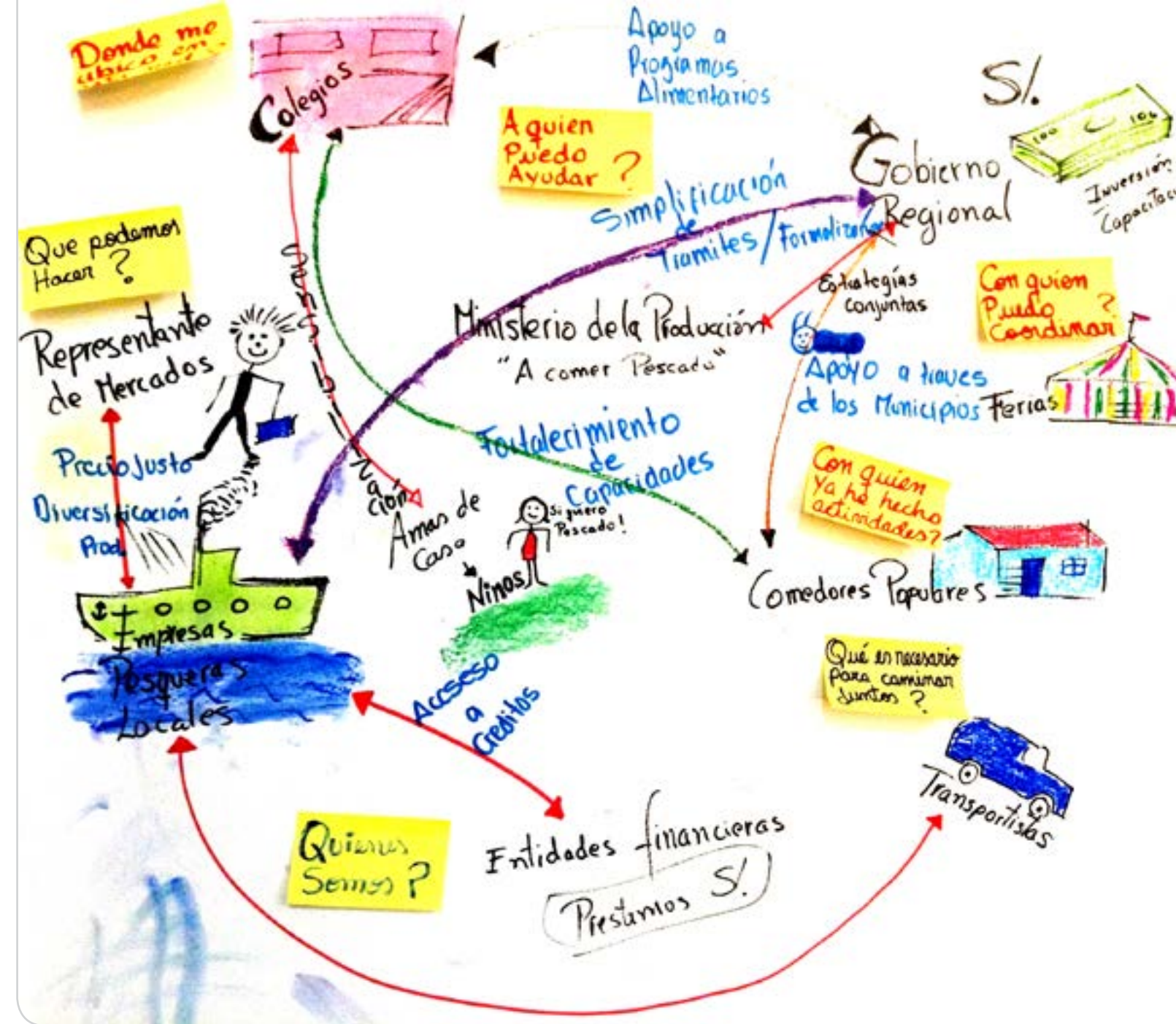
ración de ordenanzas municipales y regionales que respalden las acciones en favor de la comercialización de calidad de los productos hidrobiológicos.

- **Establecimiento de las comunidades alimentarias de productos hidrobiológicos:** finalmente, las acciones planteadas se enmarcan en la identificación de las comunidades alimentarias en cada región, es decir, espacios articulados cuyo propósito fuera comprometer bajo una misma agenda a los diversos actores vinculados a la cadena de los productos hidrobiológicos en la región. Al respecto, se dieron iniciativas pensadas al corto y mediano plazo e hicieron mención de todos los actores posibles en este contexto. A corto plazo se planteó que cada participante llevara a cabo una réplica del taller en sus respectivas organizaciones e instituciones, no solo con el objetivo de difundir los conocimientos presentados sino también para activar un diálogo entre actores y llegar a constituir compromisos concretos entre los actores y dentro de las mismas instituciones/organizaciones. A mediano plazo, se habló de articular las distintas instituciones para colaborar en la manera de hacer más accesibles los productos hidrobiológicos

desde sus propias competencias y siguiendo las tres líneas de acción antes comentadas. En líneas generales, si bien existen muchos actores vinculados al consumo de alimentos hidrobiológicos cada uno trabaja por cuenta propia siguiendo su propia agenda. Los objetivos del Programa de promover el consumo de productos hidrobiológicos en las regiones, cambiando los hábitos alimentarios para así mejorar la seguridad alimentaria y fortalecer los canales de distribución y comercialización de estos productos no pueden tener un impacto a mayor escala, si no se constituyen redes de coordinación entre los diversos actores. Entre los resultados obtenidos destacan:

- a. 319 actores han participado en los talleres de construcción de las agendas consensuadas, el 80 % mujeres, representantes de las categorías de demanda y oferta de productos hidrobiológicos en articulación con el Programa. Desde la oferta estuvieron presentes, pescadores artesanales, extractores, acuicultores, distribuidores mayoristas, comercializadores,

emprendedores gastronómicos populares, quioscos escolares, chef y propietarios de restaurantes y hoteles, responsables de mercados minoristas; desde la demanda participaron, docentes y estudiantes de institutos gastronómicos, docentes y estudiantes universitarios de carreras de hotelería, gastronomía, alimentación, nutrición, industrias alimentarias, educación, investigadores del sector, docentes y alumnos de primaria y secundaria, nutricionistas; y como representantes de instituciones públicas y privadas responsables de fomentar una cultura de salud y desarrollo asistieron, responsables de las direcciones regionales de producción, salud, educación, trabajo, técnicos y gerentes municipales, provinciales y regionales encargados de programas públicos de alimentación complementaria y seguridad alimentaria – Cuna Más, Vaso de Leche, Qali Warma, funcionarios de Sierra Exportadora, técnicos y activistas de las ONG, expertos de cocina regional.



Mural de trabajo de talleres de construcción de agendas consensuadas - Arequipa

- b. 154 propuestas de acciones concretas presentadas en los encuentros de construcción de las agendas consensuadas, relacionadas a la promoción y difusión, comercialización, educación, organización social y normatividad para el consumo de los productos hidrobiológicos.

- c. Más de 50 actores públicos y privados identificados como responsables comprometidos para liderar la implementación de estas agendas a nivel local, regional y nacional, estableciendo y fortaleciendo las Comunidades Alimentarias Territoriales de Productos Hidrobiológicos en articulación con el Programa.



Historias con sabor

El pescado llega cada vez a las mesas de más peruanos, abriendo puertas para impulsar negocios y la posibilidad de tener familias con niños mejor alimentados. Las cifras que nos dicta la estadística nos ofrecen un panorama en donde este alimento se convierte en uno de los potenciales pilares en la dieta del peruano.

Es así que un grupo de emprendedores con audacia y mucha creatividad nos enseña que es posible combinar sabor con nutrición, tradición con innovación y lo fácil que puede ser poner en nuestras mesas los productos hidrobiológicos convertidos en manjares inolvidables.

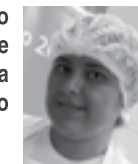
A continuación presentamos la relación de recetas finalistas del II Concurso Gastronómico Come Pescado con Todo 2015, donde Huancavelica resultó ganador de las tres categorías: Comedores Populares, Quioscos Escolares y Emprendimientos Populares.



Huánuco

Yuquifish

Siempre se interesó por la cocina, y con mucho empuje tiene un pequeño negocio en el centro de Huánuco, Antojito Selvático, donde ya tiene una legión fiel de comensales. Porque Angely no solo cocina rico, también es carismática y creativa.



(Angely Ruíz, Antojito Selvático, Emprendimientos populares)

Picante de pescado con semilla de calabaza

Pilar siempre le ha dado cara a la escasez y adversidades de la vida cocinando en olla grande. Ella ha encontrado en el comedor popular una manera de calmar el hambre de muchos y conseguir el apoyo de sus autoridades.



(Pilar Ureta Soto, Comedor Popular "Virgen de Guadalupe", Comedores populares)

Trucha a la naranja

Noemy sabe de la importancia de una nutritiva alimentación en los más pequeños. Considera que el colegio es su segundo hogar y el quiosco su otra cocina. Ella valora la incorporación de los productos marinos en una dieta escolar.



(Noemy Julca Clemente, Colegio Señor de la Exaltación, Quioscos escolares)

Junín

Pachamanca de trucha a la olla

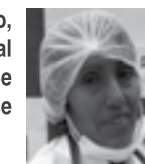
Doris aprendió a preparar la pachamanca desde muy pequeña, viendo cómo su madre lo hacía bajo tierra o en una olla de barro. Cuando su plato ganó este concurso, sintió que había cumplido un sueño de niña.



(Doris Juan de Dios, Comedor Popular "Las Abejitas", Comedores populares)

Ensalada de anchoveta con quinua

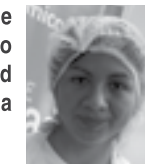
Leonor aprendió cocina preguntando, equivocándose, afinando la técnica y la mano. Va al mercado y busca lo más sano para los escolares. Se informó de las bases en internet e inmediatamente se decidió por un plato de quinua y anchoveta.



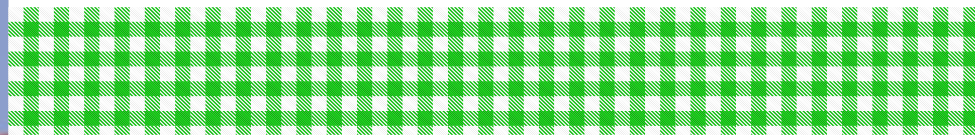
(Leonor Olegua Medina, Colegio Rosa de América, Quioscos escolares)

Enrollado de trucha y suflé de quinua con atún

Los fines de semana Nataly recibe pedidos de bocaditos para matrimonios y bautizos. Ha iniciado este pequeño negocio mientras estudia Contabilidad y cuida a su pequeña Vannia. Su sueño es terminar la carrera y abrir un restaurante tradicional.



(Nataly Carrión Campos, Emprendimientos populares)



Huancavelica

Tortilla de quinua con pescado

Olga ha trabajado en diferentes quioscos escolares, por eso sabe cómo alimentarlos bien y de manera creativa. Una tortilla de quinua es un buen ejemplo como fiambre o con un pan en el desayuno.



(Olga Huamán Montes, Colegio San Cristóbal, Quioscos escolares)

Guiso de habas con jurel

Cuando Justina ganó, mencionó halagada: “Recibo este premio para mi Comedor y también para decirle al Perú que en Huancavelica sabemos cocinar y también comemos pescado y tenemos muchas esperanzas de vida”.



(Justina Muñoz de Flores, Comedor Popular “Santa Isabel de Acobamba” - Centro Poblado Pomalca, Comedores populares)

Pescado enrollado con ensalada de quinua y mashua glaseada

Cuando entró a trabajar en la cocina de una mina aprendió de grandes cantidades y muchas bocas. Ahora Johel estudia en la universidad y recién acaba de abrir un pequeño puesto de comida en el mercado, al que le mete bastante punche.



(Jhoel Albino Ancasi Vera, Emprendimientos populares)



Cusco

Saltado de setas con caballa

Lucila sueña con tener un restaurante en Cusco y allí preparar lo mejor de la cocina de Calca. Ya tiene el nombre: “La Salvadoreña de Calca”. Por si acaso, a Lucía se le cumplen los sueños; ya había soñado que ganaba este concurso.



(Lucila Díaz Licón, Colegio Señor de Huanca, Quioscos escolares)

Trucha con crema de tarwi y trigoto

Modesta cuenta: “Siempre me gustó la trucha, por su suave textura que se amolda a todos los sabores, por eso decidí combinarlo con el tarwi, que es un alimento de los incas, y el trigo, que representa el cereal que trajeron los españoles”.



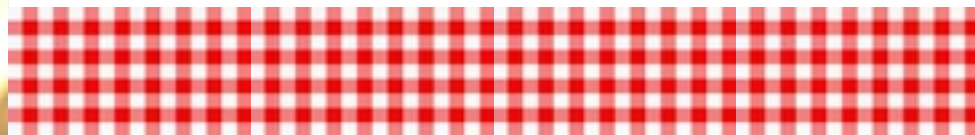
(Modesta Sinchi Puma, Comedor Popular “Señor De Los Milagros”, Comedores Populares)

Quinua atamalada con torrijas de pescado jurel

Paula sueña con un local propio. Ella declara: “Cusco tiene mucha oferta gastronómica foránea, pero se está olvidando de las recetas de las abuelas. Yo en mi restaurante “Doña Paula” voy a recuperar este olvido”.



(Paula Monge Jauja, “El Calamarcito” - Mercado Wanchaq, Emprendimientos populares)



Ayacucho

Pescado a lo macho

Amparo es fuerte, por eso participó con este plato: “El pescado a lo macho representa nuestra peruanidad, nuestro orgullo, nuestra identidad, la fuerza de la mujer peruana que prepara un plato para los dioses y salir adelante con sabor y coraje”.



(Luz Amparo Urbina Domínguez, “El Huarique” - Huamanga, Emprendimientos populares)

Tamal de pescado

“En mi quiosco no vendo comida chatarra”, cuenta Gertrudis. “Enseño a los niños a comer comida saludable”. Y sentencia: “Pienso que el primer puesto en mi región lo gané por el esfuerzo y dedicación que desde niña he aprendido”.



(Gertrudis Huamaní Huamán, IE. Señor de Arequipa, Quioscos escolares)

Estofado de pescado

“En los comedores populares están las mejores cocineras que con pocos insumos pueden preparar los mejores platos. Ahora que nos han enseñado a preparar pescados, estamos enseñando a nuestros hijos a comerlos”, cuenta María.



(María Rojas Rivera, Comedor Popular “San Francisco de Asís de Socos Cocha de Huanta”, Comedores populares)



Apurímac

Aji de anchoveta con arracacha

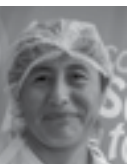
“El aji de anchoveta con pepián de choclo es una antigua preparación de nuestras abuelas”, cuenta Lucía. “Con un poquito de cariño y muchas ganas de preparar todo puede ser rico y nutritivo. Es la purita verdad” afirma la entusiasta cocinera.



(Lucía Castañeda Avendaño, Comedor Popular “Virgen del Rosario”, Comedores populares)

Cebiche mixto de jurel, trucha y hongos

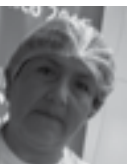
Un día Cristina decidió independizarse e iniciar un negocio propio, así llegó al mercado Progreso donde era caserita, donde advirtió que no había un puesto de comidas de venta de cebiche. Desde entonces ha preparado su “cebiche para serranos”.



(Cristina Panebra Huilca, Puesto N° 11 - Mercado Progreso de Abancay, Emprendimientos populares)

Pescado para diablitos

“El quiosco escolar, es como la cocina de nuestra casa, y allí debes tener todo de manera natural”, cuenta Rosa. “En mi colegio queremos que los niños aprendan a comer pescado, por eso les digo: “A comer pescado, para que no seas quedado”.



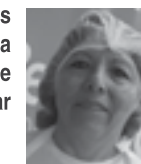
(Rosa Asunción Córdova Chávez, Colegio Aurora Inés Córdova, Quioscos escolares)



Arequipa

Suflé de quinua con pescado

Con la ayuda de su esposo sacaron adelante a sus hijos. A pesar de las limitaciones económicas, la cocina siempre ayudaba a resolver las carencias de la casa, donde María se dio cuenta que podía cambiar su realidad y sacarle provecho.



(María Asunción Vásquez Barrios, IE. San Martín de Porres, Quioscos escolares)

Pescado al horno con puré de ocas y quinoto y ensalada primavera

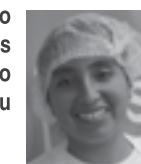
Cuando su esposo falleció, Pascuala tuvo que iniciar de nuevo una vida y se fue a vivir a Alto Selva Alegre, y allí junto con sus vecinas fundaron un comedor popular, lugar que se ha vuelto otra nueva familia para ella.



(Pascuala Chambi Vda. de Miranda, Comedor Popular "Virgen De Chapi", Comedores populares)

Chuño con pescado

"No sabía que desde mi triciclo yo estaba alimentando a los niños para que sean más inteligentes. Las madres embarazadas me pedían chuño con pescado para fortalecer a sus guagüitas que estaban en su pancita", cuenta Flor de María.



(Flor de María Peña Chicata, "Antojitos", Emprendimientos populares)

Lima

Causa de camote con bonito y aji de pota

Roger siempre ha estado rodeado de ollas. Le encanta cocinar y, con mucho esfuerzo, ha logrado abrir un puesto en el mercado. Este plato con camote surgió a partir de la ausencia de la papa amarilla con la que preparaba la causa, porque se terminaba muy rápido.



(Roger Terrones, Cebichería "El Chino Pez", Emprendimientos populares)

Ruma juane

Hace un año Ofelia se enteró que buscaban a alguien para que trabaje en el colegio preparando comida, y no lo pensó dos veces. Ahora ella solo busca cocinar saludable para todos.



(Ofelia Robalino Ramírez, IE. 170 -Perú - Italia, Quioscos escolares)

Juane chalaco

Nidia preparó un juane porque nunca falta arroz, pero cambió la gallina por el pescado por la cercanía al terminal pesquero de Ventanilla, en donde consigue pescado fresco diariamente. Cuando cocina solo utiliza el pescado fresco del día.



(Nidia Luz Cuellar Berna, Comedor Popular "Virgen Del Perpetuo Socorro", Comedores populares)

Recetas

HOY PESCA
SOSTENIBLE
DE LA
BAHIA DE
ANCON.



MERO MURIQUE
DE UUEVO DIZAZZO
TUMBES.



Para
4 personas



Tiempo de
cocción:
1 hora y
30 minutos



Dificultad
del plato:
Media



Ingredientes

Yuca	500 g
Harina	120 g
Paiche seco	300 g
Zanahoria	100 g
Aceite	200 ml
Cebolla	2 unid
Alverjas	100 g
Mishquina	c/n
Tomate	2 unid
Ajos	20 g
Huevos	4 unid
Sal, pimienta	c/n

Para la salsa

Sachaculantro	c/n
Cocona	1 unid
Ají charapita	10 g
Frejol canario	
o de la región	140 g
Ají limo	2 unid
Limón	6 unid

Previos

Sancochar la yuca sin sal hasta que casi esté lista. Luego pasarla a un recipiente y chancarla con un mazo o mortero y, con la ayuda de la misma agua en la que se sancochó, lograr una masa homogénea.

Remojar el paiche y el frejol desde la víspera.

Picar la cebolla en cubos.

Pasar por agua caliente el paiche y picarlo.

Aparte, sancochar el frejol.

Preparación

Hacer un aderezo a base de cebolla, ajos, tomate, mishquina,

sal, pimienta y agregar las alverjas, también la zanahoria previamente blanqueada y picada en cubos pequeños, añadir el pescado y cocinar hasta que homogenicen los sabores.

Rellenar la masa de la yuca con el aderezo y formar con la mano una especie de papa rellena, pasar por harina y huevo para luego freirla.

Hacer una sarsa de cocona (o ají de cocona), junto con el ají charapita y el limón.

Presentación

Servir acompañado de frejoles y ají de cocona.



Ingredientes

Jurel	4 filetes
Ají panca	30 g
Semilla de calabaza	50 g
Vinagre	60 ml
Sillao	c/n
Papa	600 g
Ajos	20 g
Aceite	200 ml
Cebolla	2 unid
Sal, pimienta y comino	c/n

Previos

Lavar las semillas de calabaza, tostarlas y molerlas bien en un batán.

Sancochar la papa.

Sazonar el pescado con sal, pimienta, sillao y sellarlo.

Preparación

Hacer un aderezo a base de cebolla, ajos, ají panca, vinagre,

sal, pimienta y comino.

Una vez homogenizado los sabores, agregar las semillas de calabaza molidas.

Al final colocar el pescado en el aderezo y terminar de cocinar.

Presentación

Servir el jurel bañado de la salsa de semilla de calabaza acompañado de papa sancochada.



Para
4 personas



Tiempo de
cocción:
30 minutos



Dificultad
del plato:
Mínima



Para 4 personas



Tiempo de cocción: 50 minutos



Dificultad del plato: Media

Ingredientes

Truchas	2 unid
Naranjas	2 unid
Cebolla	2 unid
Chuño	40 g
Azúcar	100 g
Culantro	5 ramas
Aceite	100 ml
Arroz	200 g
Nuez moscada (rallada)	c/n
Sal, pimienta	c/n

Previos

Condimentar bien la trucha con sal y pimienta.

Picar la cebolla en gajos.

Mezclar en un recipiente el jugo de naranja con las cebollas y la trucha. Marinar por media hora.

Luego, rectificar sazón con sal, pimienta y nuez moscada.

Preparación

Sellar la trucha y llevarla

al horno a 210° durante 5 minutos.

Salsa

Reducir el jugo de naranja de la marinada a fuego medio y añadir azúcar para corregir sabor; ligarlo con chuño.

Presentación

Servir la trucha con la salsa de naranja y acompañar de arroz y culantro picado.



Ingredientes

Trucha	4 unid
Papa	4 unid
Habas	200 g
Sal	c/n
Pimienta	c/n
Comino	c/n
Cebolla	2 unid
Culantro	½ atado
Vinagre	200 ml
Chincho	½ atado
Huacatay	½ atado
Aceite	200 ml

Previos

Licuar todas las hierbas con un poco de vinagre y agua, y condimentar con sal, pimienta y comino.

Marinar la trucha junto con las papas y las habas y el licuado de las hierbas por 30 minutos.

Preparación

En una olla con un poco de aceite agregar el licuado y

cocinar por 5 minutos; añadir la papa, las habas y cocinar 25 minutos más, tapado.

Luego agregar la trucha y cocinar de 7 a 10 minutos más.

Presentación

Servir la pachamanca resaltando siempre la trucha, acompañada de los tubérculos y de las habas.



Para 4 personas



Tiempo de cocción: 45 minutos



Dificultad del plato: Media

Ensalada de anchoveta con quinua

Ingredientes

Anchoveta	2 latas	Zanahoria	1 unid
Papa blanca	3 unid	Alverja	150 g
Choclo	2 unid	Ají amarillo	2 unid
Ajos	20 g	Apio	3 ramas
Sal, pimienta	c/n	Quinua	120 g
Comino	c/n	Limón	6 unid
Cebolla	1½ unid	Perejil	5 ramas
		Huevos	4 unid
		Aceite	200 ml



Previos

Sancochar: papa, choclo, quinua, alverjas, huevos y zanahorias. Cortar todos los insumos sancochados del mismo tamaño y reservar.

Por otro lado, cortar la cebolla en cubos pequeños, el apio y el perejil.

Preparación

Mezclar todos los ingredientes en un bol y sazonar con el aliño.

Aparte, blanquear la espinaca, licuarla y mezclarla con la quinua.

Para el aliño

Mezclar limón, sal, pimienta, ajos y un chorrito de aceite.

Presentación

Servir la ensalada dándole forma con un recipiente y acompañarla con la quinua.



Para 4 personas



Tiempo de cocción: 35 minutos



Dificultad del plato: Mínima



Ingredientes

Trucha	4 unid
Alcachofa	2 unid
Acelga	10 hojas
Ajos	20 g
Atún	1½ latas
Zanahoria	1½ unid
Huevos	4 unid
Quinua	120 g
Leche	1 tarro
Mantequilla	150 g
Harina	150 g
Aceite	160 ml
Sal, pimienta y comino	c/n

Previos

Blanquear la alcachofa, luego picarla finamente junto con la acelga y rallar la zanahoria.

Abrir la trucha en dos y retirarle el espinazo.

Sazonar la trucha con sal, pimienta y comino y colocar las verduras picadas y enrollar. Atar con pabilo.

Preparación

Cocinar la trucha al vapor por 10 minutos.

Suflé

Cocinar la quinua hasta punto al

dente.

Preparar una salsa bechamel con harina, mantequilla y leche.

En un bol, mezclar salsa bechamel con las yemas de huevo, quinua cocida y, al final, agregar en forma envolvente las claras de huevo batidas a punto nieve; después, colocarlos en un molde para suflé y llevar al horno a 180° por 20 minutos.

Presentación

Servir la trucha enrollada cortada al sesgo y acompañada del suflé de quinua.



Para 4 personas



Tiempo de cocción: 1 hora



Dificultad del plato: Alta

Enrollado de trucha y suflé de quinua con atún



HUANCAVELICA

Tortilla de quinua con pescado



Para 4 personas



Tiempo de cocción: 15 minutos



Dificultad del plato: Mínima

Ingredientes

Quinua	200 g
Zanahoria	400 g
Aceite	200 ml
Pescado jurel	2 unid
Alverjas	100 g
Huevos	6 unid
Sal, pimienta	c/n
Leche evaporada	1 tarro
Limón	6 unid
Tomate	4 unid
Cebolla	2 unid
Arroz	150 g

Previos

Hacer el arroz y reservar.

Sazonar el pescado con sal, pimienta y sancochar.

Sancochar la quinua hasta que esté tierna.

Sancochar la zanahoria y las alverjas picadas en cubos pequeños.

Preparación

En un recipiente colocar zanahoria, alverjas, quinua

y pescado, añadir leche y rectificar sazón.

Agregar los huevos batidos, mezclar y freír en una sartén con una cucharada de aceite.

Preparar una sarsa con tomate, cebolla y limón.

Presentación

Servir la tortilla con una sarsa y arroz.

Ingredientes

Jurel	2 unid
Habas secas	500 g
Limón	6 unid
Arroz	170 g
Tomate	4 unid
Ajos	20 g
Espinaca	c/n
Ají amarillo molido	200 g
Zanahoria	2 unid
Aceite	150 ml
Cebolla	2 unid
Alverjas	200 g
Sal, pimienta y comino	c/n

Previos

Picar la cebolla en brunoise o cubos pequeños. Cortar el tomate y la zanahoria en cubos.

Sancochar las alverjas. Aparte, preparar el arroz.

Preparación

Hacer un aderezo con cebolla, ajos, ají amarillo, sal, pimienta, comino y tomate.

Una vez homogenizados los sabores, añadir zanahoria, habas secas y cocinar por 10 minutos; luego, echar el pescado y cocinar por 5 minutos más a fuego alto.

Hacer una ensalada con la espinaca, cebolla y limón.

Presentación

Servir acompañado de una ensalada de espinaca y arroz.



Guiso de habas con jurel



Para 4 personas



Tiempo de cocción: 40 minutos



Dificultad del plato: Media



Pescado enrollado con ensalada de quinua y mashua glaseada



Para 4 personas



Tiempo de cocción: 40 minutos



Dificultad del plato: Alta



Ingredientes

Truchas	4 unid
Almendras	100 g
Cebolla	3 unid
Tomate	2 unid
Vinagre	70 ml
Tocino	100 g
Quinua	200 g
Pimiento	2 unid
Pepino	1 unid
Lechuga	c/n
Azúcar	100 g
Oca o mashua	10 unid
Aceite de oliva	200 ml
Canela y clavo	c/n
Sal, pimienta	c/n
Naranja	2 unid

Previos

Filetear y condimentar la trucha. En una sartén, caramelizar con azúcar la cebolla en pluma. En una sartén dejar crocante el tocino. Tostar almendras y pelarlas. Cortar los vegetales para la ensalada.

Preparación

Enrollar la trucha con la cebolla caramelizada, el tocino y cocinar en una sartén a fuego bajo por

10 minutos.

Preparar la ensalada con los vegetales, la quinua cocida y sazonar con la vinagreta (vinagre, sal, pimienta y aceite).

Para la mashua glaseada, cocinarla en el jugo de la naranja con canela, clavo y azúcar por 12 minutos.

Presentación

Servir el enrollado con ensalada de quinua y mashua glaseada.

CUSCO

Saltado de setas con caballa



Ingredientes

Papas	4 unid
Pulpa de caballa desmenuzada	2 latas
Setas ostra (hongos)	300 g
Alverjas	100 g
Cebolla	2 unid
Tomate	4 unid
Ajos	20 g
Arroz o quinua	170 g
Sal, pimienta	c/n
Perejil	c/n

Previos

Cortar, freír las papas y reservar. Hacer arroz o quinua graneada. Cortar la cebolla, los tomates y los hongos en gajos.

Picar finamente el perejil y sancochar las alverjas.

Preparación

En una sartén o wock saltear cebolla, ajos, tomate, setas y hongos junto con la caballa y sazonar con sal y pimienta.

Presentación

Servir el saltado junto con papas fritas y arroz o quinua.



Para 4 personas



Tiempo de cocción: 15 minutos



Dificultad del plato: Mínima

Trucha con crema de tarwi y trigoto



Ingredientes

Trucha	2 unid
Palillo	c/n
Trigo	200 g
Ajos	20 g
Galletas de soda	20 g
Cebolla	3 unid
Mantequilla	150 g
Berros	5 ramas
Tarwi	300 g
Queso	250 g
Pimiento	1 unid
Leche	180 ml
Caldo de pescado	c/n
Aceite	200 ml
Sal, pimienta y comino	c/n

Previos

Lavar, limpiar la trucha y sazonarla con sal, pimienta y comino.

Sancochar el trigo con el caldo de pescado por 20 minutos.

Cortar la cebolla y el pimiento en cubos pequeños.

Preparación

Hacer un aderezo con cebolla, ajos, sal, pimienta, comino y pimiento. Agregar el trigo cocido con un poco del caldo del pescado y cocinar todo hasta

que tenga una consistencia cremosa. Añadir queso en cubos pequeños y un poco de mantequilla.

La trucha la ponemos a la plancha con otro poco de mantequilla.

Aparte, hacer la crema de tarwi con queso, leche, galletas y tarwi cocido. Sazonar con sal, pimienta y comino.

Presentación

Servir el trigoto, encima la trucha y acompañar con crema de tarwi.



Ingredientes

Jurel	2 unid
Papa compis	4 unid
Huacatay	5 ramas
Ajos	20 g
Quinua	200 g
Queso fresco	200 g
Huevos	5 unid
Cebolla	2 unid
Leche	180 ml
Harina	200 g
Aceite	200 ml
Sal, pimienta y comino	c/n

Previos

Lavar bien la quinua y cocinarla por 25 minutos.

Sazonar el pescado con sal, pimienta y comino, luego reservar.

Preparación

Hacer un aderezo a base de cebolla, ajos, sal, pimienta y comino. Agregar la papa en cubos pequeños y cocinar por 10 minutos. Añadir quinua, queso, leche y huacatay, y

cocinar hasta que tenga la consistencia atamalada.

Cocinar el jurel al vapor por unos 10 minutos. En un bol mezclar todos los ingredientes (huevos, harina, cebolla, tomate, sal, pimienta y jurel). Freír en una sartén con una cucharada de aceite.

Presentación

Servir la quinua en consistencia atamalada, y a las torrejas acompañarlas con una sarsa de cebolla y ají.



Para 4 personas



Tiempo de cocción: 1 hora



Dificultad del plato: Alta



Para 4 personas



Tiempo de cocción: 35 minutos



Dificultad del plato: Alta

Quinua atamalada con torrejas de pescado jurel



Ingredientes

Jurel	2 unid
Ají amarillo	6 unid
Mantequilla	25 g
Ajos	20 g
Arroz	200 g
Alverja	100 g
Yuca	400 g
Pota	200 g
Leche	120 ml
Culantro	6 ramas
Harina	200 g
Aceite	200 ml
Sal, pimienta y comino	c/n

Previos

Lavar bien la pota y quitarle la telilla que la cubre, cortarla en pequeños rectángulos y blanquearlos por espacio de 40 segundos en agua caliente.

Sancochar las alverjas.

Limpiar los filetes de pescado y sazonarlos con sal, pimienta, comino y enharinarlos.

Sancochar los ajíes amarillos, pelarlos y licuarlos para obtener una crema de ají.

Preparación

Cocinar los filetes de pescado a la plancha por 3 minutos.

En un wok, echar la mantequilla con unas gotas de aceite y agregar la pota, crema de ají, leche, alverjas, culantro picado y rectificar sazón.

Presentación

Servir el pescado y bañarlo con la salsa a lo macho de pota.



Para 4 personas



Tiempo de cocción: 20 minutos



Dificultad del plato: Alta



Ingredientes

Jurel	300 g
Ají amarillo	5 unid
Mantequilla	100 g
Ajos	10 g
Maíz blanco pelado	350 g
Huevos	4 unid
Queso	100 g
Cebolla	2 unid
Tomate	2 unid
Limón	2 unid
Hojas de achira	12 unid
Aceite	200 ml
Sal, pimienta y comino	c/n

Previos

Remojar el maíz blanco desde la víspera. Luego, sancocharlo y moler.

Preparación

En un bol, mezclar el maíz procesado y agregarle mantequilla, aceite, huevo batido y amasar.

Aparte, preparar un aderezo a base de cebolla, ajos, ají amarillo, queso y el pescado.

Limpiar la hoja de achira y colocar encima un poco de masa, agregar la preparación del aderezo con el pescado, una raja de huevo cocido y envolver.

Amarrar con pabito y llevar a cocción por espacio de 1 hora.

Presentación

Servir el tamal acompañado de sarsa criolla.



Para 4 personas



Tiempo de cocción: 1 hora



Dificultad del plato: Media



Ingredientes

Jurel	2 unid
Ají panca	40 g
Caigua	2 unid
Alverjas	120 g
Ajos	10 g
Arroz	200 g
Zanahoria	2 unid
Choclo	1 unid
Limón	2 unid
Kion	c/n
Cebolla	2 unid
Queso	100 g
Tomate	2 unid
Habas	12 unid
Lechuga	8 hojas
Aceite	200 ml
Sal, pimienta y comino	c/n
Apio	100 g
Poro	100 g

Previos

Sancochar alverjas, habas y choclo.

Picar la cebolla y el tomate en cubos bien pequeños.

Para el fondo de pescado: colocar los huesos de pescado con un poco de apio, poro y cebolla y cocinarlo por 25 minutos.

Preparación

Hacer un aderezo a base de cebolla, ajos, sal, pimienta, comino, tomate, ají panca y el zumo del kion. Cocinar bien.

Luego, agregar choclo y zanahoria e incorporar de a pocos el fondo de pescado; añadir al final la yuca.

Colocar el pescado y, cuando ya esté cocido todo, añadir las verduras.

Para la ensalada mixta

En un bol, mezclar lechuga, caigua, tomate y queso, y sazonar con sal, pimienta, limón y aceite.

Presentación

Servir el estofado acompañado del arroz y ensalada mixta.



Para 4 personas



Tiempo de cocción: 40 minutos



Dificultad del plato: Media



Ingredientes

Lata de anchoveta	2 unid
Ají amarillo	3 unid
Quinua	120 g
Ajos	7 g
Cebolla	2 unid
Panes	2 unid
Arracacha	400 g
Huacatay	5 ramas
Queso fresco	100 g
Hojas de diente de león	3 unid
Leche fresca	2 tazas
Aceite	100 ml
Sal, pimienta y comino	c/n

Previos

Remojar el pan con la leche por 10 minutos.

Picar la cebolla en cubos pequeños.

Hacer una crema de ají: sancocharlo, pelarlo y luego licuarlo.

Sancochar la arracacha.

Licuar el pan con leche junto con el queso.

Preparación

Hacer un aderezo con cebolla, ajos, ají amarillo, sal, pimienta y cocinar por 10 minutos.

Agregar al aderezo el pan junto con el queso licuado y cocinar por 5 minutos; luego añadir la quinua y dejarla cocinar por 12 minutos más para agregarle al final la anchoveta desmenuzada y se cocine un momentito más.

Presentación

Servir el ají de anchoveta con la arracacha y acompañar de una salsa criolla a base de las hojas de diente de león y huacatay.



Para 4 personas



Tiempo de cocción: 25 minutos



Dificultad del plato: Media

Cebiche mixto de jurel, trucha y hongos



Ingredientes

Jurel	350 g
Trucha	350 g
Arracacha	400 g
Maíz cancha	200 g
Ajos	10 g
Hongos	300 g
Ají limo	4 unid
Lechuga	4 hojas
Apio	c/n
Kion	c/n
Limón	25 unid
Sal, pimienta	c/n
Leche	100 ml

Previos

Sancochar la arracacha por 25 minutos.

Freír la cancha.

Cortar el pescado (jurel y trucha).

Picar los hongos.

Preparación

En un bol, colocar los pescados, los hongos y sazonar con sal pimienta, ají y limón.

Aparte, licuar un chorrito de leche junto con apio, ajos y kion.

Mezclar todo en el bol donde se encuentra el resto de ingredientes y servir.

Presentación

Servir el cebiche acompañado de la arracacha y el maíz tostado.



Ingredientes

Jurel	2 unid
Quinua	350 g
Vinagre	150 ml
Ajos	10 g
Zanahoria	2 unid
Rabanito	½ atado
Limón	6 unid
Leche	180 ml
Cebolla	2 unid
Rocoto	1 unid
Queso	120 g
Tomate	3 unid
Pimiento	1 unid
Aceite	200 ml
Culantro	c/n
Sal, pimienta y comino	c/n

Previos

Sancochar quinua por unos 20 minutos, y reservar.

Sancochar zanahoria y cortar en finas tiras.

Cortar en tiras finas: pimiento, tomate, rabanito, rocoto y cebolla para la ensalada.

Preparación

Hacer un aderezo a base de cebolla, ajos, sal, pimienta y vinagre. Luego, agregar tomate, pescado previamente salpimentado y, al final, las

hojas de culantro. Tapar y dejar cocinar por unos 15 minutos.

Aderezar la quinua con cebolla, ajos, queso y leche.

Para la ensalada

En un bol, colocar las verduras picadas en tiras y sazonar con el aliño (mezclar vinagre con sal, pimienta y un chorrito de aceite).

Presentación

Servir el sudado de pescado acompañado con la ensalada de verduras y la quinua.



Para 4 personas



Tiempo de cocción: 30 minutos



Dificultad del plato: Mínima



Para 4 personas

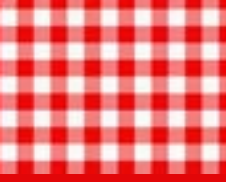


Tiempo de cocción: 30 minutos



Dificultad del plato: Media

Pescado para diabéticos



Suflé de quinua con pescado



Para 4 personas



Tiempo de cocción: 30 minutos



Dificultad del plato: Media

Ingredientes

Pescado (bonito) conserva	2 latas
Mantequilla	100 g
Harina de quinua	¼ g
Cebolla	2 unid
Limón	6 unid
Leche	1 tarro
Huevos	6 unid
Brócoli	1 unid
Queso	300 g
Sal, pimienta	c/n

Previos

Batir la clara de los huevos a punto nieve y reservar. Luego, hacer una masa con harina y leche, y añadir el queso junto con las yemas.

Preparación

Una vez lista la masa, agregar la conserva del pescado en

filete y la clara del huevo batida, mezclar en forma envolvente para que entre aire y a la hora de hornear eleve.

Llevar al horno a 200 °C y cocinar por 20 minutos.

Presentación

Preparar una sarsa criolla para acompañar el suflé.



Pescado al horno con puré de ocas y quinoto y ensalada primavera



Ingredientes

Pescado	4 unid
Naranja	2 unid
Maracuyá	2 unid
Quinua blanca y negra	2 tazas
Mantequilla	1 kg
Ocas	450 g
Aceite	200 ml
Azúcar	½ taza
Papaya arequipeña	2 unid
Aguaymanto	12 unid
Vinagre	100 ml
Rocoto	2 unid
Clavo y canela	c/n
Lechuga	c/n
Ajos	c/n
Sal, pimienta	c/n
Tomillo	c/n
Tuna	1 unid
Ají limo	1 unid

Previos

Limpiar el pescado y salpimentarlo; agregarle tomillo. Sancochar los dos tipos de quinua y sazonar.

Sancochar la ocas con canela y clavo y pasar por el prensador; añadir azúcar y jugo de naranja y maracuyá al gusto; y reservar.

Preparación

Llevar el pescado con mantequilla al horno en 180° por

12 minutos.

Preparar la ensalada primavera con tuna, papaya y aguaymanto cortados. Sobre estas frutas, agregar una salsa picante (vinagre, azúcar, rocoto, ají limo, sal y pimienta).

Presentación

Servir el pescado acompañado de la quinua y la ensalada.



Para 4 personas



Tiempo de cocción: 30 minutos



Dificultad del plato: Media



Para 4 personas



Tiempo de cocción: 30 minutos



Dificultad del plato: Media



Ingredientes

Chuño	300 g
Papa	300 g
Chalona	150 g
Tomate	2 unid
Cebolla	2 unid
Ajos	6 unid
Harina	200 g
Pescado	2 unid
Naranja	2 unid
Ají panca	40 g
Huacatay	½ atado
Orégano	7 g
Rocoto	2 unid
Aceite	200 ml
Sal, pimienta	c/n

Previas

Lavar y limpiar el pescado.

Sancochar el chuño con las papas por 15 minutos.

Picar la cebolla en cubos pequeños para el aderezo.

Por otro lado, cortar una cebolla en pluma.

Preparación

Hacer un aderezo a base de cebolla, ajo, sal, pimienta, ají panca, chuño y chalona.

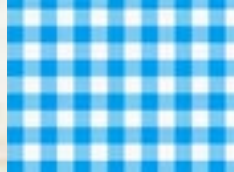
Agregar la cebolla cortada en pluma, el tomate y cocinar por espacio de 15 minutos más.

Mezclar en un recipiente el pescado previamente lavado y cortado junto con la naranja, ajo, pimienta, sal y orégano.

Retirar el pescado del marinado y freír.

Presentación

Servir el pescado frito acompañado del chuño que está bañado con su salsa.



Ingredientes

Pescado	400 g
Pota	400 g
Camote	1 kg
Azúcar rubia	200 g
Margarina	50 g
Mayonesa	30 g
Alverja	300 g
Ají amarillo	120 g
Pimiento rojo	100 g
Aceite	100 ml
Limón	6 unid
Leche	1 tarro
Ají panca	50 g
Sillao	50 ml
Canela y clavo	c/n
Ajos	c/n
Culantro	c/n
Sal, pimienta	c/n

Previas

Limpia el pescado y la pota.

Blanquear la pota y sancochar el pescado por 7 minutos.

Desmenuzar el pescado y reservar.

Pelar el camote y cocinarlo en agua con canela, clavo y azúcar.

Preparación

En un bol, colocar la mayonesa, sillao, sal, pimienta y el pescado.

Por otro lado, prensar el camote con el jugo de limón y, con la ayuda de un molde, acomodarlo en el plato.

Colocar la mezcla anterior encima de la masa del camote y volver a agregar otro pedazo de masa de camote.

Para la salsa

En una sartén, agregar margarina con un poco de aceite y añadir la pota, ají amarillo, alverjas, pimiento, leche, culantro y, al final, ají panca.

Presentación

Servir la causa y bañarla con la salsa.



Para 4 personas



Tiempo de cocción: 30 minutos



Dificultad del plato: Media/Alta



Para
4 personas



Tiempo de
cocción:
40 minutos



Dificultad
del plato:
Media



Ingredientes

Anchoveta	1 lata
Palillo	5 g
Yuca	1 kg
Cebolla	1 unid
Ajos	10 g
Culantro	5 ramas
Huevo	1 unid
Plátano bellaco	2 unid
Hojas de bijao	c/n
Sal, pimienta	c/n
Pabilo	c/n

Previas

Limpiar las hoja de bijao y reservar.

Sancochar la yuca, y añadir un poco de sal cuando esté casi lista. Luego, prensarla.

Picar la cebolla en cubos pequeños.

Preparación

Hacer un aderezo de cebolla, ajos, pimienta, sal, culantro picado y palillo.

Cuando el aderezo esté bien cocido, agregar la lata de anchoveta y mezclar; dejar enfriar para usarlo como relleno

del ruma juane.

Condimentar bien la yuca con sal, pimienta, palillo y culantro.

Colocar la masa de yuca encima de las hojas de bijao y, como relleno, la salsa que está hecha a base del aderezo con el pescado y una raja de huevo cocido.

Envolver bien y amarrar con pabilo.

Cocinar en agua por espacio de 30 minutos.

Presentación

Servir el ruma juane con plátano bellaco frito y sarsa criolla.

Ingredientes

Pescado bonito	300 gr
Arroz	800 gr
Manteca	150 gr
Aceituna	4 unid
Alverjas	50 g
Choclo	1 unid
Choros	12 unid
Tomate	2 unid
Rocoto	1 unid
Limón	6 unid
Cebolla	2 unid
Ajos	6 unid
Huevos	8 unid
Hojas de bijao	c/n
Sal, pimienta	c/n
Culantro	c/n

Previas

Hacer un fondo de pescado.

Hacer el arroz con sal, pimienta y el fondo de pescado.

Lavar y limpiar el pescado.

Sancochar 4 huevos.

Picar la cebolla en cubos pequeños para hacer el aderezo.

Sancochar el choclo, alverjas y los choros.

Preparación

Dorar la cebolla y el ajo en una sartén.

Mezclar el arroz ya cocido con las yemas de huevo y la manteca; añadir sal al gusto.

Dorar el pescado.

Colocar el arroz en las hojas

de bijao, en cuatro pequeñas porciones. A cada una agregar una pieza de pescado, aceitunas y huevo sancochado.

Envolver cada porción con la hoja de bijao, hacer un muñón en la parte superior, amarrar fuerte y sumergir en agua hirviendo por 5 minutos.

Colocar en un bol, tomate, rocoto, cebolla en cubos pequeños y añadir choclo desgranado y cocido; también, agregar alverjas y, al final, culantro picado; sazonar con sal, pimienta y limón.

Presentación

Servir el juane acompañado de los choritos a la chalaca.



Para
4 personas



Tiempo de
cocción:
30 minutos



Dificultad
del plato:
Media





PROGRAMA NACIONAL
"A COMER PESCADO"



Tiempo de Pescado

Sabor • Tradición • Innovación

Programa Nacional "A Comer Pescado"
Ministerio de la Producción
Calle Antequera 671, San Isidro, Lima
Teléfono: (01) 614 8333
www.acomerpescado.gob.pe

 A Comer Pescado

 @AComerPescado