

# COCINA E IDENTIDAD

LA CULINARIA PERUANA  
COMO PATRIMONIO  
CULTURAL INMATERIAL



Gisela CÁNEPA KOCH  
Miguel HERNÁNDEZ MACEDO  
Valeria BIFFI ISLA  
Mario ZULETA GARCÍA



PERÚ

Ministerio de Cultura





# **COCINA E IDENTIDAD**

**LA CULINARIA PERUANA  
COMO PATRIMONIO  
CULTURAL INMATERIAL**



# **COCINA E IDENTIDAD**

**LA CULINARIA PERUANA  
COMO PATRIMONIO  
CULTURAL INMATERIAL**



**Gisela CÁNEPA KOCH  
Miguel HERNÁNDEZ MACEDO  
Valeria BIFFI ISLA  
Mario ZULETA GARCÍA**



**Ministerio de Cultura**



Susana Baca  
**Ministra de Cultura**

Javier Luna Elías  
**Viceministro de Patrimonio Cultural e  
Industrias Culturales**

Paloma Carcedo de Mufarech  
**Dirección General de Patrimonio Cultural**

Soledad Mujica Bayly  
**Dirección de Patrimonio Inmaterial  
Contemporáneo**

**Cocina e identidad**  
**La culinaria peruana como patrimonio cultural inmaterial**

Ministerio de Cultura  
Gisela Cánepa Koch  
Miguel Hernández Macedo  
Valeria Biffi Isla  
Mario Zuleta García

**Ministerio de Cultura**  
Av. Javier Prado Este 2465, San Borja, Lima  
[www.mcultura.gob.pe](http://www.mcultura.gob.pe)

Primera edición, Lima, 2011

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2011-12361

ISBN 978-612-45909-9-3

Diseño de carátula: Giuliana Campodónico

Agradecimientos: Ministerio de Comercio Exterior y Turismo-Promperú

Impresión: Tarea Asociación Gráfica Educativa  
Pasaje María Auxiliadora 156-164, Breña, Lima

# CONTENIDO

<b>Presentación</b>	8
<b>Prólogo: el espejo y la vitrina</b>	12
<b>Introducción: las prácticas alimentarias en el Perú</b>	18
<b>1. La cocina peruana en la historia</b>	28
1.1 <i>La herencia prehispánica de la cocina peruana: la gestión de la diversidad como principio de acción</i>	28
1.2 <i>Imposiciones y resistencias en la Conquista y Colonia</i>	39
1.3 <i>Diferenciación, transformación y apropiaciones culinarias en la República</i>	48
<b>2. Cocina, vida social e identidad de los peruanos</b>	62
2.1 <i>Cocina y expresiones orales y musicales</i>	62
2.2 <i>Cosmología, ritual y vida festiva</i>	74
2.3 <i>Cocina como elemento de identidad y distinción</i>	85
2.4 <i>Cocinas regionales</i>	93
2.5 <i>La ciudad de Lima como recipiente de la diversidad culinaria del Perú</i>	108
2.6 <i>Cocina y género</i>	111
2.7 <i>La movilidad social y espacial de la población peruana y su influencia en la diversidad culinaria</i>	113
<b>3. Cocina como saber</b>	122
3.1 <i>Transmisión y depositarios</i>	123
3.2 <i>Técnicas de conservación y almacenamiento de los alimentos</i>	125
3.3 <i>Técnicas de cocción</i>	131
3.4 <i>Saborizantes</i>	133
3.5 <i>Utensilios</i>	136
<b>4. Procesos culinarios actuales</b>	142
4.1 <i>La cocina en la forja de la identidad nacional</i>	142
4.2 <i>Procesos urbanos populares de la cocina peruana</i>	147
4.3 <i>Posibilidades y dilemas de la cocina peruana en la actualidad</i>	151
<b>5. Las prácticas alimentarias en el Perú como patrimonio cultural inmaterial</b>	166
5.1 <i>Es una manifestación de la capacidad creativa de la humanidad en el trazo de estrategias sociales de manejo ambiental</i>	167
5.2 <i>Está arraigada en una historia y tradición cultural ancestral, de la que la actual nación peruana es heredera</i>	169
5.3 <i>Es un campo de intercambios y negociaciones culturales y cumple un rol vital en la afirmación de identidades culturales diversas</i>	171
<b>Bibliografía</b>	174





# PRESENTACIÓN

En el Perú actual, el legado cultural vivo, también llamado patrimonio inmaterial, está obteniendo creciente reconocimiento, no solo en el ámbito nacional sino también en el mundo. La cada vez mayor importancia que se le está dando a las tradiciones locales, a las costumbres regionales, al arte popular, a las danzas y a la música, así como a las personas que han sabido mantener vivo este variado acervo de expresiones culturales, tiene repercusiones positivas para el conjunto nacional en distintas dimensiones.

Esto ha repercutido, por un lado, en que se hayan incrementado los esfuerzos de valoración, difusión y promoción de la cultura tradicional y popular, tanto desde el Estado como desde los centros de investigación académica e incluso desde el sector privado. A la vez, y quizá con mayor significación, esto revierte en una creciente conciencia del potencial de este acervo como capital cultural para el desarrollo de industrias creativas y otras actividades que –debidamente manejadas– pueden significar oportunidades económicas para muchas personas, con el valor agregado de reforzar la identidad cultural y la autoestima y orgullo por nuestro patrimonio vivo. Este va adquiriendo así un gran valor en la construcción de la identidad peruana como una ciudadanía que se reconoce multicultural y étnicamente variada, y que se empieza a aceptar con una tolerancia proactiva y socialmente cohesiva.

Uno de los principales elementos del patrimonio inmaterial, considerado fundamental para todos los peruanos, es la culinaria peruana, que atraviesa actual-

mente por un gran período de auge, siendo reconocida local e internacionalmente como una de las más sofisticadas y diversas del mundo. Sin embargo, este reconocimiento no es repentino ni casual. La enorme riqueza culinaria que los peruanos y peruanas hemos sabido desarrollar y promover con el transcurrir del tiempo es resultado de la capacidad creativa de nuestros antepasados y de su milenaria interacción con condiciones medioambientales particulares y procesos históricos cambiantes. La continua revitalización y perseverancia de tradiciones regionales, junto a las dinámicas de sus encuentros y contrastes, son los cimientos del actual apogeo gastronómico, pero este esplendor también es resultado de la concurrencia y flujo constante de saberes, sabores y valores.

Durante milenios, los diferentes grupos culturales originarios que habitaron de modo continuo el actual territorio peruano se relacionaron de forma estratégica con el medio para subsistir y prosperar, hasta erigirse como uno de los principales centros civilizadores del mundo. La observación y manejo de factores hidrológicos y climáticos, la continua experimentación agrícola, el perfeccionamiento de tecnologías de conservación y almacenamiento, entre otros desenvolvimientos, son elementos que forman la base de una cultura alimentaria ancestral cuyos principales principios de acción han sido la diversificación y distribución de comestibles para garantizar el sustento de las poblaciones.

La cúspide de la administración alimentaria fue alcanzada por la sociedad inca. Cabe destacar que, a través de una compleja red de relaciones e intercambios, esta civilización supo apropiarse y difundir los diversos conocimientos y creencias sobre la obtención de alimentos, aprovechando también las instituciones y la tecnología que poseían las múltiples culturas que fueron asimilando. Todo ello, sumado a un adecuado control de la diversidad natural y a una organización muy detallada y especializada, hizo posible la gran expansión que alcanzó su cumbre en el Tawantinsuyu.

Un elemento básico para este logro fue el Qhapaq Ñan o camino principal andino, el cual se convirtió en la vía primordial de circulación tanto de los insumos producidos en los diferentes pisos ecológicos, como de las poblaciones que los habitaban. El Qhapaq Ñan se constituye, entonces, en un espacio dinámico y fluido de intercambio de técnicas, saberes y valoraciones relacionados con la producción de alimentos, con la culinaria y con los espacios sociales de consumo.



Es sobre esta compleja red de intercambios que se produce la influencia de la conquista española, con las grandes transformaciones que implicó a nivel político, económico, religioso y sociocultural. En el plano culinario, significó la apropiación y revaloración de técnicas e insumos llegados de Europa y de otras colonias españolas, muchos de los cuales comenzaron a producirse de forma local, adaptándose al medio y modificando el espacio. También significó la distinción simbólica de alimentos y procesos de resistencia reflejados en platos y ceremonias vinculados a la comida. Es sobre la base de este nuevo panorama que se plasma y se consolida la culinaria existente en el Perú, incorporando luego los aportes de las poblaciones que arribaron durante la República, como los migrantes chinos, italianos y japoneses.

Este estudio surge a raíz de la iniciativa del Instituto Nacional de Cultura, hoy Ministerio de Cultura, para inscribir la Cocina peruana en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad y constituye la base sobre la cual fuera elaborado y presentado el expediente de nominación. Consideramos que su publicación contribuye a la promoción y difusión del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Nación.

La intención de este trabajo es mostrar a la culinaria como un complejo sistema enlazado con la vida cotidiana y con la subjetividad de la sociedad peruana, y que con el tiempo se ha convertido en un medio de afirmación de la identidad regional y nacional. Esta obra busca también ilustrar las múltiples dimensiones del sistema gastronómico peruano, promoviendo el reconocimiento y valoración de todos los agentes involucrados en dicho sistema: los productores, los comerciantes, los cocineros, los investigadores y finalmente los consumidores.

Dado que la culinaria peruana se perfila como uno de los espacios de creación y acción cultural más importantes de la actualidad, puede convertirse a través de acciones concretas y de amplio consenso en un vehículo de desarrollo intercultural, inclusivo y participativo. Cada insumo, cada plato que se presenta y ofrece, así como cada espacio y forma de consumo, narran una historia particular, cargada de peculiaridades que van más allá del gusto. Por ello, la investigación y difusión sobre los alimentos en general y sobre la culinaria en particular resultan de vital importancia para establecer espacios de diálogo entre los peruanos.

El Ministerio de Cultura agradece de manera especial al equipo de investigadores que dio forma a *Cocina e identidad*, la culinaria peruana como patrimonio cultural inmaterial y que fue liderado por la antropóloga Gisela Cánepa Koch, así como a aquellas instituciones y organizaciones que participaron tanto en el proceso de investigación como en la redacción final. Esperamos que publicaciones como esta brinden nuevas perspectivas de aproximación, debate y estudio de un tema tan complejo y fascinante, y que despierta en los peruanos un profundo sentimiento de orgullo, que hoy compartimos con el mundo. De esta manera, el Ministerio de Cultura pone a disposición de la opinión pública esta significativa obra que constituye un reconocimiento y homenaje a la creatividad de las poblaciones que habitaron y habitan el territorio nacional, y a su contribución a la diversidad cultural de la humanidad.

*Susana Baca*  
*Ministra de Cultura*



# PRÓLOGO: EL ESPEJO Y LA VITRINA

Huancayo queda muy lejos de Piura, como espacio geográfico, como cultura, como territorio y como historia. Los huancas son serranos de garra, habitantes de la montaña, recios ganaderos, comerciantes sin límite geográfico. Un sentido peculiar de levedad, bonhomía y a la vez, profunda fe religiosa signa a los piuranos, seres más bien sedentarios; un temperamento aligerado por la intensidad del calor, la homogeneidad del bosque seco y la frescura de la brisa marina. En muchas cosas piuranos y huancaínos discreparían hasta el bloqueo. Sin embargo, en cualquier mesa de Piura, cualquier día de la semana, se puede servir una papa a la huancaína y el por qué no se discute. Simplemente se disfruta. Y se comenta. Porque los peruanos mientras comemos, hablamos mucho sobre comida, comparamos preparaciones, aportamos con secretos de la tierra de cada quien; en suma, dialogamos sobre nuestras identidades, a la luz del sabor que nos está uniendo. Los criaderos de trucha del valle del Mantaro, donde se sitúa Huancayo como ciudad principal, dan el insumo para la preparación de un ceviche cuya receta original es marina y cuya cuna paradigmática anda por el norte del Perú, quizás por Piura. Limón de pica para cocer la carne del pescado, cebolla roja cortada en juliana, una papa o un camote al costado, choclo, lechuga y ají. Piura en Huancayo, Huancayo en Piura. Nadie cuestiona el derecho que tiene cada región de invadir a la otra con sus sabores. Sobre la mesa, la fragmentación cultural de un país en extremo complejo como el Perú, se resuelve en el flujo sencillo y elemental de un sabor, un aroma, una textura y la certeza de que los peruanos contamos con un capital común cuya mayor riqueza, paradójicamente, está en su diversidad.

Arequipa, llamada *ciudad blanca* por la hegemonía europea dejada por sus fundadores, despliega sobre la mesa de sus picanterías, portentosos platos que combinan lo ancestral —el camarón, la papa, el ají rocoto— con lo occidental, vale decir, la leche de vaca, el queso, la carne de res, las habas, el huevo de gallina. El rocoto relleno quizás sea la expresión más acabada de esa hibridación que en muchas otras expresiones culturales no termina de cuajar pero que al calor de un fogón, hace sentido. El rocoto es un ají grande, rojo y de picor intenso.

Despepitado y lavado varias veces, se rellena con carne molida de res, huevo duro picado y uvas pasas; se cubre luego con un buen trozo de queso fresco, antes de ser puesto al horno, donde la temperatura habrá de desparramar la cubierta blanquecina sobre la piel colorada del fruto, hasta amansarlo. Una papa grande al costado, blanca, una de las tres mil variedades de papa que florecen y dan frutos en el Perú, completa el preparado. En la amazonía no se produce papa, tampoco queso. La carne de res es escasa, el rocoto no se cultiva en sus chacras ni en sus restingas. El habitante de los bosques amazónicos, de los altos y de los lluviosos, come más bien yuca, pescado de río, eventualmente cerdo, cogollo de la palmera *shapaja* (al que se le llama chonta), y adereza con unos ajicillos pequeños como cerezas pero que revientan con sabor epifánico dentro de la boca, y suelen ser nombrados con alusiones obscenas al pene de los monos. A nadie le llama la atención, sin embargo, recibir sobre la mesa de un restaurante de Iquitos —la capital de la inmensa región selvática de Loreto— un buen plato de rocoto relleno; como que a ninguno de los arequipeños —regionalistas como el que más— le habrá de molestar un jugo de maracuyá, o de cocona, fresco y helado, néctar de frutas que solo dan en la región amazónica. No hay cuestionamiento alguno al intercambio; pero si lo hubiera, serviría para fortalecer la idea de que los platos regionales circulan de mesa en mesa como fichas confiables.

Como los pedazos de un rompecabezas que todo el tiempo se arma y se desarma, para dar siempre un resultado a la vez reconocible y nuevo.

La papa, tubérculo domesticado en los Andes peruanos hace más de ocho mil años, tuvo en tiempos precolombinos un estatuto comunal, familiar y privado. Quién solo producía papa en la chacra, pertenecía a un rango social en algo subalterno y corriente. Al lado de la papa, el maíz reinaba por su rango. Alimento noble y sagrado, servía como insumo para la preparación de la chicha de la elite. Lo cotidiano y lo sobresaliente estaban significados en los dos productos andinos por



excelencia. Ambos productos sobrevivieron con su versatilidad a los embates de la conquista española y a los impactos del afrancesamiento criollo republicano. Papa y maíz, tierra de secano y sistema de riego, desde las alturas se despliegan por todo el territorio peruano y componen, cada uno con lo suyo, sopas, tamales, frituras, purés, chichas, causas, mazamoras, guarniciones, suaves entradas, contundentes segundos, postres de dulce moderado. Ya sin segmentación social, superada la jerarquía dada por el piso ecológico, la naturaleza del riego, la impronta de lo sagrado frente a lo profano, la diferencia socioeconómica. Las clases sociales ceden ante la presencia de una papa o de un choclo, apenas hervidos, o preparados con gran solera.

¿Qué hay en la culinaria peruana que se vuelve capaz de pasar por alto más de ochenta climas, decenas de pisos ecológicos, desiertos, yungas, punas, bosques de neblina y bosques de lluvia? ¿Cuál es el privilegio para que la cocina peruana y las culinarias regionales puedan hacerse entender entre ellas, en un país donde se hablan más de 35 lenguas? ¿Gracias a qué condición, los sabores, los aromas, las texturas, se imbrican entre clases sociales que en mucho se excluyen unas a otras, menos sobre el mantel de una mesa? ¿Dónde hay que buscar las explicaciones a que una tradición culinaria se siga reproduciendo con rasgos identitarios, luego de haber sido invadida por una inmensa civilización como la europea —que a su vez venía con una fuerte carga morisca— y después, por lo específico de Francia, de Italia, de China, de Japón, desde que se comenzaron a producir los brotes migratorios desde finales del siglo XIX? ¿Por qué la diversidad y pluralidad culturales son en el Perú causa de conflicto y desencuentro en cuanto a vestimenta, danza, culto, canto, esquema corporal, relaciones sociales, formas de habla, percepción de ciudadanía, religión, consumo de medios de comunicación, delimitación territorial y no en la comida? La comida peruana une porque se reconoce diversa; proclama al yo y al otro sin prejuicios. Integra allí donde en apariencia solo hay motivos, atavismos y datos para la desintegración. Huancayo en Piura, Iquitos en Arequipa, Piura en Huancayo, Arequipa en Iquitos. Lima, centro hegemónico de todas las vertientes del interior, capital de un país lleno de polos tan diferenciados, funcionando como la gran olla de la mezcla; o la pared de base para el mosaico, si se prefiere una metáfora que idealice menos que el mestizaje de la antropología posindigenista.

La cocina peruana comienza a sonar en el mundo, y este salto en proceso no se explica únicamente por su real calidad, hay detrás otros factores a los que es nece-

sario atender para hacer consciencia de cómo es que una expresión cultural específica, puede llegar a ofrecerse con legitimidad y aceptación en otras latitudes y mercados. Estamos hablando de comida peruana, no de danza, música, formas de vestir, arte popular o festividades religiosas. Nuestro tema ahora, el que asombra al mundo, poco a poco pero en un rápido crescendo, es el de la culinaria. Hoy se puede encontrar establecimientos que ofrecen cocina peruana en lugares tan distantes como Québec y Barcelona, Chicago y Tokio, Turín y Sao Paulo. Estos espacios no tienen necesariamente en común el ser receptores de emigrantes peruanos. Algunos sí, Madrid. Buenos Aires. Santiago de Chile, Milán, Okinawa, Vancouver, Patterson, Bonaire, son ciudades que desde hace un par de décadas han sido elegidas por peruanos —sobre todo jóvenes— deseosos de ampliar horizontes y buscar nuevas oportunidades para hacerse de un buen futuro. Desde luego, allí donde hay más peruanos, abunda la oferta culinaria: para ellos pero también para sus anfitriones. Hay, sin embargo, otros polos urbanos que no han recibido la misma densidad de migración pero ya están siendo convocados por una buena causa, un ceviche, un lomo saltado, un aji de gallina, una chicha morada, una *Inka Kola*, una cerveza Cusqueña, una copa de pisco, o un pisco sour. ¿Por qué? Para tratar de interpretar este fenómeno, recurramos a una imagen: la de una vitrina y un espejo.

Imaginemos el borde lateral de un escaparate, una línea vertical. Pensemos en que la parte delantera de esa línea, es el frente de una vitrina. En ella se exhiben hacia el mundo, una serie de objetos, símbolos, significados, productos, fantasías y destinos. Vayamos sin embargo, hacia atrás, a la espalda de la vitrina. Esta superficie puede no contener nada sino ser únicamente el soporte trasero del mueble. Si en cambio, sobre esa área colocamos un gran espejo, la cosa cambia. El espejo comienza a reflejarnos a quienes ofrecemos nuestras identidades al mundo, desde los estantes de la vitrina. Cuando eso ocurre, cuando el mismo proceso que nos exhibe hacia fuera, nos refleja hacia adentro, estamos ante la auténtica globalización de nuestra creatividad, un hecho sostenible. Se trata de un objeto que es doble: una vitrina y un espejo, y que no puede ser reducido a uno solo a riesgo de quebrar una continuidad esencial. En el mal turismo, por tomar un ejemplo, se aprecia con claridad la ausencia del espejo y la sola presencia de una vitrina. Como no hay una conexión entre quien ofrece y quien recibe, lo que se exhibe y se experimenta se convierte en pastiche folclórico, en estereotipo kitsch, en postal corriente. Cuando en cambio la experiencia que se brinda está sustentada en el aprecio de quien la crea, en la autenticidad que refleja el espejo, nos encontramos





frente a un producto integrado, que habrá de permanecer en el tiempo, renovándose, enriqueciéndose, adquiriendo solidez, expandiendo su radio de difusión.

En ciertos aspectos la cultura peruana sigue moviéndose en el ámbito delimitado del espejo, más no ha logrado aún pasar a la vitrina. También tenemos en el Perú algunos clichés turísticos muy bien exhibidos en la vitrina pero sin su correspondencia en el reflejo especular. La consecuencia, el símbolo empobrecido que beneficia con el turismo que viene solo a unas cuantas empresas pero no crea consensos ni genera desarrollo. Nuestra cocina, en cambio, transita sin límites de la vitrina al espejo y de esta, a su extremo opuesto. Los peruanos estamos integrados por nuestra culinaria y es precisamente por ello que la podemos ofrecer ante el mundo, sin traumas, sin quiebres, sin alteraciones. Fusionando, sí; modernizando, pero en un proceso que nos reúne a todos porque en cada cambio y variación, somos capaces de reconocer la unidad de la diversidad. Hoy grandes chefs, cocineros, *bartender* y otros magos de la culinaria y la bebida nacionales, experimentan con entera libertad, articulando sabores, presentaciones y maridajes capaces de satisfacer al mundo, porque nos satisfacen a nosotros, los peruanos; porque en estos puntos de creatividad identificamos las raíces y por tanto, aceptamos como nuestro el resultado. Y como nuestro, el disfrute que festejan ciudadanos de otras latitudes, exigentes, ansiosos por descubrir lo que se innova y se reinventa.

La globalización de la culinaria comporta, sin embargo, una paradoja que tiene también el rostro del riesgo. Los cambios que trae la acelerada modernización en nuestro país, no son ajenos al ámbito doméstico; por el contrario, es allí donde quizás sean más evidentes sus impactos. Las mujeres, las amas de casa, en las ciudades son cada vez menos, pues hoy en todo el mundo la población femenina ha conquistado el derecho al trabajo independiente, generalmente fuera del hogar. Ello significa que una licuadora adquiere más sentido que un batán de piedra, o que la magia del horno microondas limita la complejidad de un aderezo de base, a cuchara de palo, a los días domingo, cuando la familia reclama por la memoria perdida. La culinaria tradicional, trabajosa y demandante, tiende a ser desplazada del espacio doméstico por una comida más estandarizada y fácil de preparar. Los grandes supermercados, que abastecen esta demanda, no ofrecen todos los ingredientes que componen los viejos secretos de las grandes cocineras, las hierbas que se compraban frescas en los antiguos mercados, ciertos cortes de carne, incluso algunos componentes que para ser auténticos, tendrían que haber sido producidos en condiciones arte-

sanales: gallinas de corral, cuyes bajo la mesa, huevos de granja pequeña, animales alimentados con verdaderos pastos en vez de procesadas comidas sintéticas y manipuladas. Las cocinas regionales en su oferta pública, reciben como en vaso comunicante, el cambio que ocurre dentro de la cocina de la casa.

Si ya en el hogar no se consumen ciertos platos, difícilmente se pedirán en la fonda, en el café, en el restaurante del barrio. Los grandes cambios en la producción agrícola y ganadera contribuyen a reducir la diversidad de una culinaria sustentada en la disponibilidad de ingredientes naturales plurales, no en lo que da el monocultivo. Esta paradoja pareciera esencial a todo desarrollo que se pone en vitrina, con el peligro de que el espejo vaya desapareciendo, o que cada vez menos gente se sienta reflejada en su superficie. Resulta por ello esencial acentuar la tarea que ya se viene dando en el Perú por rescatar, proteger y conservar nuestra riquísima cocina. Desde el medio académico abundan las investigaciones y el salvataje de preparaciones que el tiempo amenaza con liquidar. Los medios masivos de comunicación tienen, todos, secciones y fascículos que dan cuenta de la importancia de nuestros platos, de sus recetas originales, de sus fusiones. Hoy los líderes de opinión que más congregan en el Perú no son los políticos ni los intelectuales. Son los cocineros y las cocineras los artífices de un fenómeno de consenso que no solamente satisface el gusto y fortalece la unidad, sino, lo más importante, genera desarrollo. Pues la revitalización del plato comporta la vigencia del ingrediente y esta vigencia demanda una producción vinculada a raíces culturales tanto como a mecanismos de continuidad ecológica. Tres mil variedades de papa no pueden verse reducidas a una papa frita importada por *McDonald's*. Pero hay que fortalecer el proceso, para que el espejo y la vitrina no se degraden en figuras desasidas. El reconocimiento internacional, el estatus, la legitimidad otorgada por entidades confiables y respetadas por la humanidad entera, son instrumentos de enorme valor en la tarea de mantener la unidad y coherencia entre el espejo y la vitrina. La cultura alimentaria peruana nos coloca frente a un plato, a muchos platos, pero también, a un tema que une, convoca, reconoce diferencias, contribuye a la sostenibilidad ecológica y contiene un mensaje universal: el reconocimiento de lo que vale, por diverso, en su unidad.

*Rafo León*  
*Escritor y periodista*



# INTRODUCCIÓN: LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN EL PERÚ

No cabe duda que la comida es uno de los principales espacios de producción de la cultura de los pueblos. Alrededor de esta se mezclan todos los elementos que componen la sociedad, desde los aspectos ecológicos-productivos basados en la relación que establecen los seres humanos con el entorno que les da el sustento, hasta aspectos simbólicos como las percepciones, las valoraciones y los usos sociales derivadas de su obtención, intercambio, preparación y consumo.

En el Perú, las prácticas alimentarias se enmarcan dentro de un sistema simbólico, expresivo y sensorial complejo y dinámico, convirtiéndose además en referentes de identidad regional y nacional. Es un universo que contiene una serie de expresiones y elementos derivados e identificables, como por ejemplo técnicas y utensilios de origen ancestral para la producción y conservación de alimentos, insumos nativos, modos de preparación específicos, mecanismos de distribución, contextos de consumo, usos sociales y especialistas. Es a través de la realización conjunta de todos estos elementos, y en el marco de procesos históricos y ambientales acaecidos en el territorio, que se establecen las características que le confieren particularidad a la cocina en el Perú.

Las prácticas alimentarias contemporáneas se sustentan principalmente en una milenaria tradición de saberes, tecnologías y usos, cuya principal función fue la domesticación y la gestión de los recursos naturales y condiciones ambientales propias del territorio peruano. El principio que rigió esta tradición de manejo ambiental y social fue el denominado “control vertical de un máximo de pisos ecológicos” (Murra 1975). Esto involucra el aprovechamiento eficiente de las diferentes características ecológicas del espacio, así como de la variabilidad climática y geográfica. Como ejemplos podemos señalar el manejo de ciclos agrícolas diferenciados, la construcción de complejos sistemas de riego y el desarrollo de técnicas particulares de conservación y preparación de alimentos. A su vez, incluye una organización social eficiente, basada en el principio de reciprocidad, que fue capaz de darle continuidad al trabajo productivo y garantizar la distribución adecuada de la producción.

Esta tradición ha pasado por un desarrollo histórico particular que ha dado lugar al surgimiento de un conjunto de manifestaciones propias y únicas del patrimonio cultural del Perú. En el caso de la comida, esta tradición se encuentra expresada en un conjunto de técnicas de producción, conservación y transformación de alimentos que cuentan con un profundo arraigo regional y nacional. En el proceso histórico del territorio peruano se puede apreciar que las poblaciones gestionaron para su sustento tres tipos de diversidad: la biológica, la geográfica y la cultural.

La diversidad biológica del Perú es sobresaliente. Gracias a la Corriente Peruana, el litoral peruano cuenta con la producción más rica de plancton y fitoplancton en el mundo, lo cual permite la presencia de 700 diferentes variedades de peces y 400 de mariscos (IMARPE 2008). En las costas peruanas viven 20 de las 67 especies conocidas en el mundo de cetáceos menores. En cuanto a fauna en general, es el segundo en variedad de aves, con 1 811 especies; el tercero en anfibios, con 430 especies; y el tercero también en mamíferos, con 462 especies (Brack 2004).

Con respecto a la flora, se calcula que existen en el Perú unas 25 mil especies (Brack 2004), lo que constituye el 10% del total mundial, de las cuales un 30%



## INTRODUCCIÓN: LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN EL PERÚ

son endémicas. El país es el primero en especies nativas domesticadas, con 182 especies (CONAM 1999). Por otro lado, cuenta con 776 especies de plantas alimenticias y 4 217 especies de plantas nativas con 49 usos distintos (Brack 2004).

El Perú es el primer país en variedades de papa, ají, maíz, granos andinos, tubérculos y raíces andinas. La papa es uno de los cuatro cultivos alimenticios más importantes del mundo, junto con el maíz, el arroz y el trigo (CONAM 1999), de ella existen 2 500 variedades, lo que coloca al Perú en el primer lugar en el mundo en cuanto a variedades domésticas (Brack 2004). Además, cuenta con casi 200 especies de papas silvestres, especialmente en la cuenca del lago Titicaca. El Perú también cuenta con 50 ecotipos de maíz; cuatro tipos de cereales: quinua (*Chenopodium quinoa*), kiwicha (*Amaranthus caudatus*), kañiwa (*Chenopodium pallidicuale*) y maíz (*Zea mays*); y 2 016 variedades de camote (*Ipomoea batatas*) (65.1% del total mundial).

En Perú, por lo demás, existe gran variedad de plantas autóctonas como: zapallo (*Cucurbita maxima*), caigua (*Cyclanthera pedata*), frejol (*Phaseolus vulgaris*), pallar (*Phaseolus lunatus*), muña (*Minthostacus setosa*), tarhui (*Lupinus mutabilis*), arracacha (*Araccia xanthorrhiza*), yacón (*Polymnia sonchifolia*), maca (*Lepidium meyenii*), yuca (*Manihot esculenta, manihot utilissima*), olluco (*Ullucus tuberosus*), oca (*Oxalis tuberosa*), etc; un sinnúmero de tipos de rocoto (*Capsicum pubescens*), tres variedades de cacao (*Theobroma cacao*), además de 650 especies de frutas. Existen también condiciones adecuadas para el cultivo de distintas variedades de verduras y tubérculos durante todo el año, gracias a la ya mencionada estratificación ecológica y diversidad de microclimas en todo su territorio.

La alta diversidad biológica del Perú es también producto de largas historias de experimentación, adaptación e interacción entre los diferentes grupos y el entorno (Oliart 2004). Es un fenómeno que ha dependido y aún depende de las manos de hombres y mujeres peruanos, debido a ello es necesario que las políticas relacionadas a la biodiversidad asuman la intervención del hombre en la transformación y conservación de la naturaleza. El entendimiento de la participación de los pueblos indígenas en la transformación de la biodiversidad y de los

paisajes hasta su situación actual es vital. La falta de reconocimiento del trabajo del hombre del campo es notoria si tomamos en cuenta que los pueblos indígenas y pobladores de las áreas rurales han sido históricamente marginados y ubicados en la posición inferior de una jerarquía social. Reconocer el trabajo de estos gestores de la biodiversidad constituye uno de los requisitos fundamentales para que la cocina peruana pueda constituirse como plataforma de defensa de la diversidad cultural y biológica.

La particularidad de las prácticas alimentarias peruanas en la actualidad se debe también a la continuidad histórica de un conjunto de elementos culturales distintivos entre los que destacan las formas de organización social, los mecanismos de producción y distribución, los contextos festivos y rituales, y la tradición oral en los que la comida funciona ya sea como eje articulador, como referente de identidad, como objeto para ser valorado o como contenido para ser comunicado. La vigencia de esta cultura ha sido posible gracias al trabajo de hombres y mujeres que han sabido preservar y transmitir los conocimientos y tecnologías comprometidas en los distintos ámbitos sociales que conforman las complejas rutas que conectan la producción de insumos con el plato de comida.

A lo largo de la historia, los diferentes grupos que han habitado el territorio peruano fueron aportando a la variedad de la cocina a través del aprovechamiento y manejo de la biodiversidad; y a través de su interacción, a veces conflictiva y otras armoniosa.

Esta tendencia que articuló la diversidad cultural con la biodiversidad y sus manifestaciones derivadas encuentra en el contexto actual, donde se promueve la creatividad y la diferencia cultural, un escenario propicio para incorporar y reelaborar elementos foráneos para la continua recreación de dicha diversidad. De este modo, la cocina peruana ha logrado mantener su particularidad y un sentido de distinción frente a otras tradiciones del mundo, sin renunciar a la herencia local.

En el marco de una historia caracterizada por una secuencia de encuentros culturales diversos debido al proceso de conquista así como a importantes flujos migratorios, la tradición culinaria peruana se ha constituido en una arena de



## INTRODUCCIÓN: LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN EL PERÚ

creación y debate cultural. Un plato que expresa este fenómeno es el seviche. Crónicas coloniales hacen referencia a una preparación prehispánica de pescado cortado en trozos y bañado en jugo de frutas ácidas (Hinostroza 1999; Arianzen 2006). Sin embargo, actualmente, además del ají, hay dos insumos fundamentales para la creación de este plato: el limón y la cebolla, que llegaron al Perú con los españoles durante la Colonia. Es durante la República y finalmente en el contexto actual que este plato se peruaniza primero y luego trasciende su condición de receta popular, para constituirse en un potaje que cuenta con el reconocimiento de plato nacional.

En ese sentido, distintos grupos sociales, nativos y de origen extranjero también, han encontrado el espacio para negociar su reconocimiento social y su pertenencia al conjunto nacional. Por ejemplo, la herencia de la comida preparada por afrodescendientes, discriminada por la sociedad en tiempos coloniales y republicanos y por ende, solo circunscrita a comunidades de esclavos, supo posicionarse en la esfera pública con la libertad de los negros esclavos, permitiendo la movilidad social y la inserción económica de este grupo, gestor de una gran parte de lo que hoy se conoce como culinaria peruana (Luciano 1993). El principio de la gestión de la diversidad cultural muchas veces se vio opacado en los marcos de los regímenes coloniales y republicanos. Durante la Colonia, se implementaron políticas a distinto nivel, que buscaban la homogeneización de la población indígena a la vez que su aculturación (Marzal 1977). Durante la República, la agenda por constituir una nación unificada estuvo regida por la ideología del mestizaje (Basadre 2005). Este discurso, buscaba el reconocimiento de una identidad peruana lograda por la fusión de diferentes culturas existentes en el país. La presencia en el territorio nacional de grupos provenientes y descendientes de Europa, África y Asia, con sus respectivas dinámicas culturales e identidades, a la par de las identidades indígenas regionales que persistieron, configuraron un complejo sistema social, en el que los grupos sociales compartían e incorporaban elementos unos con otros.

Si bien el discurso del mestizaje impulsado por la elite criolla gobernante admitió la diversidad de herencias históricas y culturales, terminó por imponer de manera hegemónica un tipo particular de identidad, excluyendo elementos y manifes-

taciones culturales de muchos grupos que formaban parte de la población existente. A pesar de ello, no logró imponerse a favor de una identidad nacional única y homogénea, quedando una serie de espacios abiertos que permitieron la continuidad de tradiciones locales y regionales, así como el surgimiento de identidades emergentes. La cocina es uno de esos espacios.

Actualmente, la globalización y las tensiones entre la homogeneización y recreación de la diversidad, y entre alienación y reinención de la identidad, origina que los estados nacionales lleven a cabo una reestructuración de su identidad nacional. El Perú es uno de los escenarios donde se procesa este contrapunto entre imposición de productos, símbolos y valores transnacionales con la reapropiación de las tecnologías, insumos y prácticas culturales locales (Degregori 2004); y es a través de las prácticas alimentarias y el principio de manejo de lo diverso que se responde a los retos de la globalización y se intenta configurar una sociedad inclusiva. Desde el ámbito de la cocina esta búsqueda implica un proceso de autovaloración enfocado en la reestructuración del gusto, es decir conocer y reconocerse como nación multicultural a través de la experiencia y la degustación de los sabores.

Los peruanos atraviesan un momento en que piensan y ensayan nuevas maneras de ser y de sentirse peruanos, a los peruanos les gusta su comida, la consumen, la enseñan, la difunden e invitan. Apelan a la diferencia, a la salvaguarda frente al riesgo de la homogeneización con los procesos vertiginosos de la globalización y a la recuperación de un sentido, una contribución a la reducción de la discriminación y racismo, a través de una cocina multicultural, diversa y creativa. En el contexto del auge de la cocina peruana el reto de las políticas de Estado se encuentra precisamente en constituir la en el principio articulador de la diversidad cultural y biológica, de su defensa, y de vincular reconocimiento y redistribución.

El potencial de la cocina peruana es enorme. En el plano nacional se perciben las posibilidades de desarrollo humano que abren un recurso cultural como la cocina y que se identifique además como propio. En tal sentido, distintos agentes nacionales organizan sus iniciativas de afirmación identitaria y de desarrollo humano en torno a las manifestaciones de su patrimonio culinario. Sea a través de compe-





tencias de comidas típicas, de ferias gastronómicas, de concurso de los mejores productos agrícolas, de iniciativas empresarias a pequeña y gran escala, o de la emergencia de narrativas identitarias y discursos públicos que a través de publicaciones, programas de televisión, conversatorios y propuestas de turismo interno encuentran en la cocina el eje para redescubrirse como nación diversa. En este esfuerzo participan distintos agentes, como las múltiples instancias del gobierno, la empresa privada, los pequeños productores y los microempresarios, los investigadores y universidades, los publicistas, medios de comunicación y los propios consumidores en los ámbitos doméstico y público.

A través de la cocina se abre la posibilidad de revaloración de la cultura, de que los saberes tradicionales sean rescatados y de que los agentes depositarios de dichos saberes sean reconocidos como los gestores de estas prácticas alimentarias.

En el marco de los problemas de sostenibilidad y seguridad que acarrearán los cambios ecológicos y la concentración del capital, la cocina favorece que la comunidad peruana se reconozca en su diversidad ambiental y cultural, a la vez que conforma un campo de acción en defensa de la diversidad en los dos campos señalados.

En el contexto actual, en el que los esfuerzos por imaginar y constituir una identidad nacional pasan por el reconocimiento de la diversidad, no sorprende que la cocina peruana se constituya como la plataforma principal para el intercambio cultural en una sociedad heterogénea. Dentro de este marco, la presente publicación es una aproximación histórico-antropológica de la cocina en tanto patrimonio cultural inmaterial. En ese sentido, busca incentivar el estudio sistemático y detallado de sus particularidades así como de aspectos relacionados a su herencia milenaria, su relación con prácticas de gestión de la diversidad ecológica y cultural, de innovación tecnológica y creativa, y su condición de campo de intercambio cultural y de producción simbólica.

Esta publicación del Ministerio de Cultura tiene como objetivo establecer y proponer criterios de análisis sociológico de la cocina peruana que complementen los enfoques desde otras instancias del Estado y desde otras instituciones

dedicadas al tema. En ese sentido es también un llamado a trazar líneas de acción en el ámbito de las políticas culturales que permitan tanto la salvaguardia de esta expresión cultural, así como la inclusión y reconocimiento de todos aquellos actores que desde cada parte del gran sistema culinario, han dado y dan vitalidad y riqueza a las prácticas alimentarias en el Perú.





# LA COCINA PERUANA EN LA HISTORIA





# 1. LA COCINA PERUANA EN LA HISTORIA

## 1.1 LA HERENCIA PREHISPÁNICA DE LA COCINA PERUANA: LA GESTIÓN DE LA DIVERSIDAD COMO PRINCIPIO DE ACCIÓN

El Perú posee un alto número de especies domesticadas originarias, por ello es uno de los lugares más importantes que poseen recursos genéticos a nivel mundial, conocidos como Centros de Vavilov.

La alta biodiversidad resultante de las características geográficas y climáticas del territorio peruano ha estado acompañada de un importante proceso de domesticación de especies de flora y fauna, destinadas a la alimentación y a otros usos utilitarios para la subsistencia humana. En ese sentido, la contribución hecha en términos de cantidad y variedad de especies vegetales domesticadas al patrimonio cultural de la humanidad por las poblaciones que han habitado el territorio peruano no tiene paralelo en el mundo.

La clave del éxito de sus antiguos habitantes en el manejo de un territorio tan complejo radicó en el desarrollo de estrategias que permitieron explotar la diversidad geográfica extrema, convirtiéndola, de una inicial desventaja, en una impor-

tante fuente de riqueza. De este modo, se forjó una multiplicidad de conocimientos y tecnologías que tenían el principio de la diversificación de especies como estrategia para garantizar la sostenibilidad de los recursos frente a plagas, sequías u otros desastres naturales (Manrique 2005). Este largo desarrollo estuvo acompañado de procesos de tecnificación agrícola, implementación de importantes proyectos de irrigación, domesticación de animales y aprovechamiento de recursos acuáticos.

Las evidencias disponibles permiten establecer que fue en las primigenias culturas costeras donde se inició el proceso de domesticación de plantas, al final de la era glacial (Ugent y Ochoa 2006). Las evidencias más antiguas encontrados en el Perú de plantas alimenticias incluyen la papa (*Solanum tuberosum*), la oca (*Oxalis tuberosa*) y el olluco (*Ullucus tuberosus*), que se hallaron en Chilca (a unos 65 km. al sureste de la ciudad de Lima) en las cavernas conocidas como las "Tres Ventanas". Además, en la Cueva del Guitarrero (en la región Áncash) se encontraron restos de frejol (*Phaseolus vulgaris*), pallar (*Phaseolus lunatus*), ají (*Capsicum*) y también oca y olluco. Ambos sitios contienen los restos más antiguos de los que se tiene registro en el país, por lo que se asume que existió algún tipo de agricultura en estas regiones desde hace por lo menos 10 mil años.

El pallar común (*Phaseolus lunatus*) es quizás la planta más antiguamente cultivada, junto con algunas calabaza, la achira y el tarwi (Cabieses 2004). Otro alimento cuyo cultivo se considera uno de los más antiguos es el zapallo loche (*C. moschata*), fruto que también era utilizado como una especie de flotador para la pesca, como depósito de agua y como olla para cocinar, ya que aún no existía la cerámica (Roca Rey 2004).

En la bahía de Paracas, en la costa central del Perú, fueron encontrados vestigios de pueblos que vivieron hace unos 9 000 años. Al parecer estas poblaciones cultivaban y usaban la calabaza (*Cucurbita*) y un tipo de yuca (*Manihot esculenta*); y se alimentaron también con guayaba (*Psidium guayaba*), con un tipo de tomate silvestre (*Solanum lycopersicum* o *Lycopersicon esculentum*), con semillas del aliso (*Alnus glutinosa*), además de otras frutas, raíces y tubérculos (Cabieses 2004).



## 1. LA COCINA PERUANA EN LA HISTORIA

El hombre andino según Cabieses (2004:47) “basó su significativo desarrollo en su conocimiento de los suelos, el uso de abonos, su sofisticado manejo de técnicas de irrigación, su admirable tecnología genética, su dominio de la climatología, su enorme paciencia, su capacidad de trabajo y su profundo amor por cada planta que sembraba”. La agricultura llegó a su máxima expresión durante el tiempo de los incas, convirtiendo a la sociedad andina en uno de los casos de desarrollo agrícola más avanzado en el mundo (Cook 1937).

En cuanto a la fauna, previa a la agricultura y domesticación de especies, hay evidencia arqueológica de la caza de venados (*Odocoileus virginianus*), ciervos (*Hippocamelus anisensis*), vizcachas (*Lagidium peruvianum inca*), aves como el hayno (*Fulica ardeiaca*), la huachhua (*Cheophaga melanopetera*), la jarhuahasaca (*Fulica americana*), la parihuana (*Phoenicopterus ruber chilensis*), el pato jerga (*Anas georgica spiniacauda*) y otras.

En el antiguo territorio peruano habitaron dos especies de camélidos sudamericanos cuya presencia fue esencial para el desarrollo de la agricultura: el guanaco (*Lama guanicoe*) y la vicuña (*Vicugna vicugna*); siendo la llama (*Lama glama*) la forma domesticada del guanaco, y la alpaca (*Lama pacos*) la forma doméstica de la vicuña. Según Coe (2004), la llama parece haber sido domesticada en el altiplano entre el año 4550 y el 3100 a.C.

La crianza de camélidos también resultó rentable, debido a que lograron adaptarse a las condiciones climáticas diversas y a la multiplicidad de pisos ecológicos del territorio peruano (Wheeler 1991). La llama, según el cronista José de Acosta (citado en Porras Barrenechea 1986:383) es “de todos los animales conocidos, el que ofrece mayores rendimientos con el menor gasto”.

Entre los productos que proporcionaron estos animales, se encuentran la lana y la piel que se utilizaron para confeccionar atuendos, mientras que sus excrementos sirvieron como combustible y con sus huesos se fabricaron distintos utensilios. El consumo de su carne sin embargo era limitado<sup>1</sup> (Roca Rey 2004). La importancia de estos animales radicaba en que “no requerían de muchos cuidados por parte de la población, la cual podía dedicarse a otras actividades” (Horkheimer 2004:52).

1. Sobre el uso de los camélidos sudamericanos como alimento, otros autores como Coe señalan que “las llamas resultaban más útiles vivas, como bestias de carga y para aprovechar su lana, y cuando morían su carne era regulada y distribuida por el Estado”, por lo cual las personas más humildes comían mayormente cuy (*Cavia porcellus*, conocido como conejillo de Indias por los españoles).





El importante rol de los camélidos como bestias de carga aligeró mucho las tareas del poblador andino que paulatinamente se tornó sedentario y se dedicó a mejorar sus conocimientos y su tecnología. Por otro lado, permitió la obtención de alimentos producidos en diferentes pisos ecológicos, lo que dio variedad a la dieta de los antiguos peruanos. Era costumbre llevar “tropas de auquénidos [nombre con el que se denominaba antes a los camélidos andinos], acompañadas de arrieros, hasta las zonas de vegetación de las lomas, durante los meses secos en la sierra; tal como por razones idénticas solían bajar a la costa” (Horkheimer 2004:52). De esta manera, las poblaciones se aprovisionaban de productos que no existían en la zona donde vivían, diversificando de este modo su dieta y podían

▲  
COSECHA DE OCA. Fuente:  
Mylene D'Auriol / Promperú





## 1. LA COCINA PERUANA EN LA HISTORIA

del mismo modo, afrontar los posibles periodos de escasez de alimentos. El padre José de Acosta, uno de los principales cronistas de la conquista, también relata esta práctica cuando afirma que “usan llevar manadas de estos carneros<sup>2</sup> cargados como recua [...] trescientos o quinientos y aun mil carneros, que trajinan vino, coca, maíz, chuño y azogue, y otra cualquier mercadería” (Acosta 1979:210-212). Por todas estas razones, se sostiene que los camélidos y en especial la llama, tuvieron un lugar importante en el mundo andino, tanto en lo social, en lo económico y en lo simbólico. Para Coe, “las llamas tuvieron un papel principal en la ideología inca así como en su gastronomía” (Coe 2004:173).

Dado que la ingesta de carne de llama estaba restringida, fue la carne del cuy (*Cavia porcellus*) la que se convirtió en el principal consumo proteico de las poblaciones prehispánicas (Coe 2004). El cuy fue domesticado por las familias campesinas hace al menos 5 mil años (Brack y Bravo 2005). Debido a su fácil procreación se multiplicó rápidamente convirtiéndose en un animal de consumo frecuente. Se comía acompañado de papas y ají, y se cocinaba con piedras calientes que eran introducidas en el vientre del animal (Coe 2004).

Otro de los animales domesticados fue el pato (*Cairina moschata*), principalmente en la costa norte del Perú, aunque en este caso su uso principal fue para la fabricación de mantas con sus plumas. No obstante, según el cronista Guamán Poma (citado por Angulo 1998), este pato, hoy conocido como pato criollo o pato real, formó parte de las preferencias culinarias de la nobleza incaica. El perro peruano (*Canis ingae*) llamado *alco*, fue otro de los animales domesticados durante este periodo, encontrándose registro de su consumo en algunas poblaciones prehispánicas (Cock y Goycochea 2007).

El mar también ha sido fuente inagotable de alimentos para la población. Algas, conchas, moluscos, crustáceos y una gran variedad de peces son los ingredientes fundamentales de la cocina costeña peruana incluso en la actualidad.

Durante el periodo prehispánico se puede apreciar la “infinidad de representaciones figurativas que están relacionadas con la alimentación, incluyendo la manera de beber y también las plantas y los animales comestibles, lo mismo que con los medios de procurarse el alimento, con los factores favorables o desfavorables al cultivo, la caza y la pesca y con los ritos que los influyen” (Horkheimer

2. Los camélidos sudamericanos fueron llamados “carneros” por los españoles ya que no conocían estas especies animales y las asociaron a la especie que les era más familiar.



◀ PESCADOS Y MARISCOS.  
Fuente: Promperú

2004:65). Estos elementos dan cuenta de la múltiple diversidad de los insumos que poseían los antiguos peruanos para la elaboración de sus comidas, expresando además los contextos sociales y la valoración relacionados a la culinaria.

La domesticación de plantas y animales no solo significó un cambio de técnicas en la producción de alimentos sino también una revolución social, ya que supuso una reorganización de la vida y las relaciones sociales (Roca Rey 2004). Gracias a la agricultura aparecieron grandes civilizaciones organizadas en torno a sistemas estatales altamente eficientes y poderosos, grandes ciudades y centros ceremoniales. Periódicamente, se formaron imperios que impulsaron la centralización de los reinos regionales y se crearon sistemas hidráulicos, que se encuentran entre los más complejos de la historia antigua (Horkheimer 2004; Cabieses 2004).

El manejo de un territorio tan complejo y variado solo fue posible gracias a la enorme inventiva desplegada por los antiguos peruanos a lo largo de milenios. Mientras las civilizaciones en Egipto y Mesopotamia se desarrollaron en torno a uno y a dos ríos, respectivamente, las civilizaciones de la costa peruana utilizaron cerca de cincuenta cuencas fluviales, desplegando largos sistemas de



## 1. LA COCINA PERUANA EN LA HISTORIA



▲  
REPRESENTACIONES DE  
LÚCUMAS. Fuente: Archivo  
Gloria Hinostraza

interconexión hidráulica. Impulsaron, asimismo, el acondicionamiento de vastas tierras para el cultivo, a través de técnicas muy sofisticadas de manejo del suelo, y construyeron caminos que se extendieron a lo largo de miles de kilómetros, atravesando uno de los territorios más accidentados del planeta. Todo este riquísimo proceso de acumulación de conocimiento y desarrollo tecnológico y cultural llegó a su cúspide hacia el siglo XV D.C. con el surgimiento del imperio de los incas, cuyas conquistas cubrieron un territorio de cuatro millones de kilómetros cuadrados, abarcando gran parte de los actuales países de Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Ecuador y Perú (Manrique 2005).

Esta capacidad de gestión del ambiente y el desarrollo de una organización social apropiada para llevarla a cabo se encuentra sintetizada en el principio de “control

vertical de un máximo de pisos ecológicos”, que John Murra (1975) identifica como propio de la cultura andina. Este principio de acción sobre el territorio y de organización social es utilizado hasta la actualidad, aunque sin un aparato administrativo que gestione de manera integral el medio ambiente.

En un territorio accidentado como el andino, las tierras tienen fuertes pendientes y eso supone una extrema variabilidad en las condiciones de exposición a la luz solar, temperatura, lluvia, humedad y viento. Debido a estas condiciones geográficas no fue posible practicar agricultura de escala, por lo tanto los agricultores debían manejar varias parcelas dispersas situadas en diversos pisos ecológicos, en lugar de concentrar su propiedad en una sola extensión continua. Este aprovechamiento de una gran diversidad de pisos ecológicos brinda la posibilidad de cultivar una enorme variedad de especies vegetales a lo largo del año. La productividad agrícola por tanto se basó en el manejo simultáneo de múltiples cultivos, con ciclos estacionales distintos y alternados.

Este hecho ayuda a entender por qué la región andina ha brindado la mayor diversidad de especies vegetales domesticadas al patrimonio cultural de la humanidad. El principio del control vertical de un máximo de pisos ecológicos es consustancial al modo como se gestionó y valoró la multiplicidad ambiental, al mismo tiempo que esta era generada.

Por otro lado, la distribución de los cultivos en parcelas separadas que ocupan distintos pisos ecológicos reduce significativamente los riesgos. Las pérdidas en las parcelas afectadas por las calamidades naturales suelen compensarse con las ganancias logradas en las parcelas no afectadas (Figueroa 1981). Algo similar sucede actualmente en la ganadería andina, donde los pastores manejan rebaños mixtos, lo que permite disminuir los riesgos producidos por las contingencias naturales (Manrique 2004).

Pero para que una gestión del ambiente de este tipo funcionara eficientemente, fue imprescindible la existencia de instituciones capaces de coordinar la creación y el mantenimiento de tierras cultivables y diversas técnicas de irrigación. El control de los múltiples pisos ecológicos involucró necesariamente una forma de organi-



## 1. LA COCINA PERUANA EN LA HISTORIA



▲  
RECUA DE LLAMAS  
PARA TRANSPORTE Y  
COMERCIO. Fuente:  
Programa Qhapaq Ñan /  
Ministerio de Cultura

zación social que hiciera funcionar dicho sistema, distribuyendo uniformemente durante todo el año el uso de la fuerza de trabajo. Esto solo pudo lograrse bajo estructuras políticas con capacidad de cohesión y de gestión de la diversidad cultural.

La estructura social andina estaba basada en dos principios: la reciprocidad y la redistribución. El tejido social se apoyaba en estructuras particulares: los *ayllus*, unidades sociales que agrupan familias a menudo con vínculos parentesco al interior de un territorio fijo. Estas unidades generaron formas de organización del trabajo, de distribución económica y de poder basadas en el intercambio recíproco. La reciprocidad funcionaba internamente en los *ayllus* y permitía la ayuda mutua en las labores agrícolas, las cuales eran realizadas por todos los miembros de un mismo *ayllu* y de esa manera, el producto también era repartido entre todos.

Con respecto a los principios de reciprocidad y redistribución Golte (2001:113) señala:

Un sistema tal no podría funcionar sin que los individuos no tuvieran una idea clara sobre su funcionamiento y legitimidad. Es decir, la estructura abstracta

debe tener su ubicación definida en la forma como la gente piensa sobre el cosmos, la naturaleza y la sociedad (...). Sin esta cosmovisión no hubieran podido sobrevivir en circunstancias naturales y adversas.

Fue durante el Incanato cuando se sacó el mayor provecho de estos principios, operacionalizándolos a través de una administración que los implementó a escala panandina.

De acuerdo a Golte (2001), durante el Incanato, el 90% del tiempo era dedicado a labores agrícolas. La agricultura era además la principal actividad a través de la cual las poblaciones anexadas cumplían las obligaciones tributarias, brindando, de forma estacional, mano de obra necesaria para el cultivo de las tierras que pertenecían del Estado, sistema que se denominó *mita*. Adicionalmente, las familias poseían tierras que trabajaban en beneficio propio.

El intercambio entre los distintos grupos étnicos y el Estado Inca se manifestaba en el trueque de servicios y bienes, así como en el intercambio ritual; a su vez fue el mecanismo a través del cual se gestionó y conservó la diversidad cultural. El Estado Inca se ocupó de la redistribución de una parte significativa de los productos que obtenía como parte del tributo de los distintos grupos. Estos eran guardados en los almacenes estatales (llamados *kollkas*), y luego redistribuidos haciendo posible que productos de distintas latitudes llegaran a casi todos los lugares del territorio. Esto evidencia la capacidad de los antiguos peruanos y peruanas de vivir y gobernar aprovechando la diversidad.

El principal mérito de los incas fue la administración adecuada de los recursos, mediante el aumento de la superficie de cultivo de ciertos alimentos así como la mejora la producción y la capacidad de distribución y almacenamiento. En términos culinarios, esto significó a la par de grandes modificaciones en la alimentación de las poblaciones anexadas al Tawantinsuyo, el intercambio fluido



▲  
KOLLCA O ALMACÉN  
PREHISPÁNICO. Fuente:  
Programa Qhapaq Ñan /  
Ministerio de Cultura





## 1. LA COCINA PERUANA EN LA HISTORIA



COSECHA DE MAÍZ.  
Fuente: Michael Tweddle /  
Promperú

de saberes, tecnologías, valoraciones y contenidos simbólicos de los alimentos. Cusco como ciudad capital concentró una gran diversidad de grupos culturales venidos de diferentes lugares del imperio y que proseguían con sus costumbres, incluidas las gastronómicas, sin más restricción que la adoración al Sol impuesta por el Estado Inca (Olivas 2006). De ello se puede deducir no solo la continuidad de saberes y tradiciones en el ámbito culinario sino de mecanismos institucionales que promovían la diversidad.

El principio de reciprocidad ha regido el pensamiento y la acción de los hombres y mujeres andinos a lo largo de muchos siglos y es posible encontrar su vigencia hasta la actualidad. Este principio es el componente social y cultural que rige la gestión de la diversidad y se trata de una herencia cultural que se ha adaptado a través del tiempo a nuevas necesidades y contextos.

## 1.2 IMPOSICIONES Y RESISTENCIAS EN LA CONQUISTA Y COLONIA

El encuentro entre los españoles y las poblaciones andinas trajo como consecuencia la transformación radical de la forma de organización, la ideología y el sistema de creencias de estas poblaciones. El impacto ecológico de la conquista española se puede apreciar, por ejemplo, en la degradación del pasto, la desaparición de los puquiales altoandinos que sustentaban la flora de los pisos ecológicos inferiores, el aumento de la desertificación y la generación y extinción de la flora y fauna nativa. El súbito despoblamiento del territorio en 50 años,<sup>3</sup> sumado a la reubicación espacial y reorganización de la población indígena, significó la pérdida de fuerza de trabajo para las actividades agrícolas y por ende, el desmantelamiento del tejido social que hacía posible cumplir con el sistema de control de un máximo de pisos ecológicos (Manrique 2005; Roca Rey 2004).

En términos alimenticios, esto trajo como resultado una profunda modificación en los hábitos de los pueblos, transformando no solo el espacio agrario, las técnicas y las prácticas agrícolas, sino además los contenidos simbólicos asociados a los alimentos.

Los encuentros culturales producidos conjugaron simultáneamente intentos de imposición así como de resistencia ante las influencias occidentales. Los pueblos indígenas desarrollaron durante la Colonia una estrategia de asimilación de los nuevos elementos y de simultánea reproducción de sus propios patrones culturales, proceso que ha sido denominado por algunos como “adaptación en resistencia” (Degregori 2004).

Por otro lado, se llevaron a cabo cambios en las culturas andinas originarias no solo como resultado de la imposición de elementos de la cultura europea, sino también como consecuencia de las redefiniciones que la subordinación colonial provocó en el funcionamiento de las colectividades conquistadas (Manrique 2005). Una vez que el Imperio Incaico fue subordinado por los españoles, el sistema político-social estatal se desbarató y con ello se desarticulaban las formas de organización para el manejo eficiente de los pisos ecológicos y las estrategias de distribución

3. La población del imperio, estimada en nueve millones de habitantes en 1532, se redujo a apenas 600 mil para el año 1720 (Cook 1937).





## 1. LA COCINA PERUANA EN LA HISTORIA

de los insumos agropecuarios. De esa manera, la abundancia de insumos y de saberes culinarios del Tawantinsuyu se vio mermada. Los incas y demás grupos que ya habían sido sometidos, tuvieron que desarrollar estrategias de resistencia cultural, siendo la comida y sus usos sociales una de las principales, aun cuando paulatinamente fueron integrando insumos extranjeros en su dieta.

La dominación colonial estuvo acompañada de una serie de estrategias simbólicas de distinción. La política evangelizadora que trajo consigo la Colonia implicó entre otras cosas, la prohibición del cultivo de ciertos productos y los actos rituales asociados al ciclo agrícola. Además estuvo acompañada de una desvalorización de ciertos insumos andinos como la arracacha (*Arracacia zanthorrhiza* Brancroft), la mashua (*Tropaeolum tuberosum*) y el tarhui (*Lupinus mutabilis*), que eran denominados “comida de indios” (Escamilo 2006). Sin embargo, las poblaciones andinas encontraron formas para continuar obteniendo estos productos, así como para mantener el culto a las divinidades asociadas a la agricultura, lo cual se tradujo muchas veces en prácticas sincréticas.

El cultivo y consumo de la kiwicha (*Amaranthus caudatus*) y la maca (*Lepidium meyenii*), fueron prohibidos desde que los colonizadores tuvieron conocimiento de que estos alimentos se usaban por los indígenas para incrementar la fuerza, la energía y la fertilidad. Estas prohibiciones se orientaron a regular el crecimiento de la población indígena y con ello a facilitar la tarea de extirpación de idolatrías (Escamilo 2006). Asimismo, la Iglesia vio con desagrado que la maca, la kiwicha y la chicha de jora se utilizaran en ritos ceremoniales. Todas las manifestaciones religiosas prehispánicas fueron proscritas junto con los elementos usados para su celebración.

Por otro lado, la maca tuvo un uso importante dentro del movimiento milenarista llamado *Taki onqoy*. Este fue uno de los movimientos indios del Perú de mayor alcance durante el siglo XVI. Tuvo como objetivo la recuperación del poder por parte de la población nativa y el rechazo de todo elemento identificable con lo colonial, desde la ropa, la lengua, los animales y sobre todo la religión (Millones 1973 en Escamilo 2006). Sus integrantes consumían un brebaje de maca que les permitía bailar hasta el éxtasis sin agotarse. “Los nativos danzaban sin descanso hasta caer en trance, durante el cual, entre temblores y espasmos, renegaban



de su catolicismo, y al volver en sí declaraban estar poseídos de sus huacas” (Millones 1973).

La chicha llamada *asua*, bebida preparada a base de maíz fermentado, fue otro de los insumos prohibidos por los españoles pues fue considerado peligroso tanto por su asociación con la idolatría como porque podía llevar al exceso a quienes la consumían. Durante el Imperio Incaico, se había oficializado el consumo de chicha

▲  
FRUTAS Y MAÍZ MORADO.  
Fuente: Manchamanteles /  
Promperú



## 1. LA COCINA PERUANA EN LA HISTORIA

SEÑORA BRINDANDO  
CON CHICHA DE JORA,  
AREQUIPA. Fuente:  
Programa Qhapaq Ñan /  
Ministerio de Cultura



en detrimento del agua, ya que esta última podría generar enfermedades y parasitosis (Antúnez de Mayolo 1985). El promedio del consumo era de aproximadamente un litro y medio por persona al día (Quispe Arredondo 2006). Esta bebida cumplió una función ceremonial y socializadora tanto en ritos agrarios como en diversas festividades locales. Sus contextos de consumo, así como la forma de servirla y beberla, daban expresión simbólica al principio de reciprocidad, señalado como elemento central a la organización social andina y su manejo de la diversidad cultural y biológica. Además fue símbolo de conexión y ofrenda a las montañas tutelares, al *Inti*, la *Pachamama* y otras deidades.

Ante la prohibición colonial del consumo de la chicha, y debido a la censura de la iconografía en las vasijas tradicionales (queros), los indígenas adoptaron el arte figurativo traído por los españoles con el objetivo de ilustrar los contextos y formas adecuadas de su ingesta, otorgándole un valor social y moral. Estas ilustraciones aparecen en queros en los cuales se documenta el consumo tradicional de la chicha vinculado a los rituales agrícolas y de adoración, así como al principio de reciprocidad y redistribución. A pesar de que el uso de estos vasos fue prohibido, durante los siglos XVI y XVII se observa una importante producción de queros (Duviols 1984). De acuerdo a Cummins (2004), la iconografía vinculada a los queros de esta época evidencia la preocupación de los conquistados por legitimar el consumo de chicha. Esta bebida por tanto se considera como propiciadora de fertilidad así como de integración social. El quero como objeto de cultura material y el consumo ritual de la chicha como práctica cultural constituyeron aspectos centrales en los esfuerzos por la preservación, afirmación y defensa de la identidad indígena.

El consumo ritual de la chicha es una práctica que perdura hasta el día de hoy, debido exclusivamente a la acción y estrategia de las poblaciones andinas que, pese a las prohibiciones, supieron salvaguardar los saberes, formas de preparación y los



usos vinculados a ellas. Subyacen al consumo ritualizado de la chicha el principio de reciprocidad, así como el orden binario que organiza la cosmovisión y las relaciones sociales andinas. La chicha se bebe en compañía, lo que alude a la comunión y fertilidad que son propiciados a través de su consumo. Asociado a este, perdura hasta hoy un gesto ritual llamado *tinka*, que consiste en verter unas gotas de chicha a la tierra, como ofrenda y agradecimiento por los alimentos que esta brinda. Por otro lado, su consumo como expresión de un orden binario encuentra su expresión formal en el hecho que la chicha se sirve y se bebe en recipientes gemelos (Cummins 2004).

Tafur (2005) menciona otra forma culinaria de disputa cultural frente a la dominación colonial en el plato llamado trigo con atago. El atago (*Chondracanthus chamissoi*) es un hierba de la familia de los amarantos, que dentro del repertorio culinario incaico no gozaba de mucho prestigio debido a su crecimiento silvestre. Según Bendezú (citado en Tafur 2005), a partir del siglo XVII, durante las fiestas tradicionales indígenas, se solía comer un guiso de zapallo, maíz, papa y atago, al cual se le incorporó el trigo como ingrediente. El propósito principal fue colocar este alimento muy valorado por los españoles al mismo nivel de un insumo andino de poco prestigio. El trigo y el atago hacían referencia de manera burlesca a lo español y a lo andino respectivamente.

La preparación del trigo con atago fue prohibida y pasó a ser un plato consumido en forma clandestina. Resistencias como esta planteaban la necesidad por parte del gobierno español de aplicar medidas más férreas de dominación. Según Bendezú (citado en Tafur 2005),

Por causa de los rebeldes, celarán los corregidores que no se represente en ningún pueblo de sus respectivas provincias comedias u otra forma de funciones públicas de los que suelen usar los indios para memoria de hechos antiguos. Por causa de los rebeldes mándase a los naturales que sigan los trajes que les señala las leyes, se vistan de nuestras costumbres españolas, que coman nuestras comidas y hablen la lengua castellana bajo las penas más rigurosas y justas contra los desobedientes.

Otra de las estrategias adoptadas por los indios fue la adaptación de los insumos extranjeros ya sea por curiosidad, obligación o experimentación. Sin embargo



## 1. LA COCINA PERUANA EN LA HISTORIA

Página posterior:  
COCINANDO CON  
MADERA DE EUCALIPTO  
EN AMAZONAS. Fuente:  
Programa Qhapaq Ñan /  
Ministerio de Cultura



supieron mantener saberes y tecnologías propias, incorporadas de manera estratégica bajo el principio de apropiación y adopción como parte de la lógica de administración de la diversidad. Así por ejemplo, a la *huatia* se le agregó queso; a los *locros*, *ajiacos* y *chupes* se les agregó comino, pimienta, huevos, cebollas y leche. Los indígenas, que habían ignorado el uso de los lácteos, tomaron gran gusto por estos productos y los consumieron ampliamente (Roca Rey 2004). Así también, en el ámbito de las bebidas, se incorporaron productos extranjeros como el vino, especialmente en los rituales vinculados al culto católico impuesto por los españoles. A pesar de ello el vino no reemplazó el rol de la chicha como bebida de socialización en las festividades religiosas.

En el ámbito religioso, con la imposición del cristianismo y la consecuente extirpación de idolatrías, se produjeron complejas transformaciones e intercambios recíprocos que dieron como resultado una religiosidad en la cual coexisten elementos católicos e indígenas desarrollando prácticas que subsumían en los santos la adoración a los antiguos dioses andinos de la fertilidad. Este proceso transformó la vida y experiencias religiosas de las poblaciones originarias y resultó en el desarrollo de un conjunto de prácticas y símbolos propios de una religiosidad popular (Marzal 1977).

Con esto se transformaron también las comidas servidas e intercambiadas en estos contextos, aunque no se alteró el valor simbólico de estas como expresión y medio para poner en práctica el principio de reciprocidad entre lo humano y lo sagrado y entre las personas. Un ejemplo de esta resistencia en el ámbito religioso que se ha mantenido hasta la actualidad, es el caso de la raíz comestible llamada achira (*Canna tuerckheimii*; *Canna edulis*), que se consume cocida durante las festividades religiosas del Corpus Christi. Esta fiesta sustituyó a la antigua festividad del Raimi a finales del siglo XVI por órdenes del virrey Toledo (Yacovleff y Herrera 1934-1935, en Coe 2004).

Debido al impacto de la conquista española se fueron alterando los patrones nutricionales en cuanto a la ingesta de proteínas de origen vegetal, de minerales y vitaminas (Roca Rey 2004). Algunos insumos y técnicas de cocción y conservación fueron también dejados de lado. Sin embargo, los tubérculos fueron los productos que más resistieron, no solo por su alto consumo en la población local sino que







## 1. LA COCINA PERUANA EN LA HISTORIA



▲  
ELIGIENDO PAPAS EN EL  
VALLE DEL MANTARO.  
Fuente: Programa Qhapaq  
Ñan / Ministerio de Cultura

por su crecimiento bajo tierra los mantenía fuera del alcance de los animales y de la inclemencia del tiempo. Además su cosecha no es tan crítica como la de los cereales y hortalizas.

Durante la Colonia se adoptaron nuevos insumos y métodos de cocción para responder a las transformaciones tanto en el ámbito cultural como en el productivo. Debido a la reducción del cultivo de los productos originarios, muchos vegetales empezaron a desaparecer para dar espacio al cultivo de nuevas especies, reestructurando a la vez el propio ecosistema.

La estrategia más eficiente para incorporar insumos extranjeros fue el sistema de la encomienda (Coe 2004). Esta fue una institución socioeconómica establecida por la corona española como un favor del rey a los súbditos españoles que admi-

nistraban un espacio territorial en las colonias. El encomendero no solo dirigía la producción de las tierras designadas sino también a las poblaciones indígenas a las cuales debía evangelizar. A su vez, los indios debían retribuir a la corona con mano de obra y tributos. Muchos de estos tributos debían ser pagados en insumos de origen foráneo. Los indios, por tanto, se vieron obligados a introducir y adaptar al ambiente local el cultivo y crianza de estos productos, al tiempo que también adoptaron su consumo, especialmente de trigo, arroz y ganado vacuno y ovino (Roca Rey 2004).

Durante la Colonia, los españoles se adjudicaron las tierras más fértiles. Con la fundación de pueblos y ciudades, así como con la repartición de las mejores tierras a los vecinos, los antiguos sembríos indígenas se transformaron en huertos de frutales, viñedos y olivares. Para continuar sembrando sus insumos locales los indígenas tuvieron que desarrollar nuevas técnicas de cultivo en tierras menos fuertes, domesticando productos cada vez más resistentes. Como consecuencia de la experimentación agrícola de los indígenas en sus nuevos y menos fértiles espacios adjudicados surgieron nuevas variedades de productos.

El intercambio cultural entre Europa y América involucró también la adaptación del consumo de alimentos nativos por parte de los españoles residentes, que si bien habían traído consigo sus propios insumos, estos no fueron suficientes en cantidad o no se daban en abundancia en el suelo americano. Los españoles, por tanto, tuvieron que someterse casi por necesidad a los insumos locales, incorporándolos en sus dietas cotidianas (Rostorowski 2007), asimismo utilizaban condimentos propios para mejorar el sabor de los platos andinos. Gracias a esta constante experimentación fue posible la creación de una gran variedad de recetas mestizas (Olivas 1998).

A lo largo de la historia peruana, y como parte de la dinámica cultural ya señalada de “adaptación en resistencia”, la comida ha servido como bastión de resistencia pero también como medio de adaptación a una nueva realidad social, gracias a lo cual se ha contribuido a mantener y desarrollar, no sin dificultades y contradicciones, los principios de gestión y valoración de la diversidad, características constitutivas de las prácticas alimentarias peruanas desde tiempo prehispánicos.





### 1.3 DIFERENCIACIÓN, TRANSFORMACIÓN Y APROPIACIONES CULINARIAS EN LA REPÚBLICA

Con la independencia del Perú surge para la elite criolla dominante la necesidad de configurar un repertorio de expresiones culturales que dieran contenido y se constituyeran en referentes de una identidad nacional. La búsqueda de legitimación y afirmación de la identidad peruana como tal, se tradujo en un intento de establecer las características auténticas de la peruanidad, siendo necesario definir los modelos culturales a seguir que debían distinguirse de aquellos que imperaron durante la Colonia o el Tawantinsuyu.

No hay que dejar de lado que, sin embargo, de forma paralela durante el siglo XIX los espacios regionales construían y reafirmaban sus propios discursos en diálogo y contraposición a la consolidación centralista de Lima. Los repertorios culinarios de las regiones atravesaron sus propios procesos de hibridación, resistencia y apropiación, configurando las características que hoy definen a las cocinas regionales.

Durante el proceso de delimitación de una identidad nacional, la elite nacional mostró una especial preferencia por la cultura francesa, cuyas características se reproducían en muchos ámbitos de la vida cotidiana, por ejemplo en la política, las artes e incluso la culinaria. La cocina como espacio de diferenciación funcionó para establecer la distinción entre la elite criolla dominante con influencia francesa y los pasados elementos españoles y las características andinas y populares.

De ese modo, durante este periodo inicial, platos como el seviche no eran apreciados debido a que su sabor picante “se oponía al gusto afrancesado de la época” (Cisneros 1995:74). Según el historiador Vega (1993:160),

negros, indios, zambos y mestizos oscuros del litoral eran consumidores de picante. El seviche era favorito del pueblo bajo, en las picanterías o entre los ambulantes que abundaban en los muelles de los puertos [...]. No era buen tono comer estos potajes populares y de hecho se los marginaba. Las clases altas y medias desprecian los picantes, al menos de labios para afuera.

Paradójicamente algunos elementos adoptados de la culinaria francesa trajeron consigo la reintroducción y revalorización de insumos, por ejemplo, la papa, que había sido incorporada respondiendo al interés de aquella culinaria por productos exóticos. La manera como se presentaban los platos y el orden de la alimentación estuvo determinada también acorde al gusto francés. Los platos populares se servían siguiendo una estética en la que sus componentes se presentaban mezclados, a diferencia de lo que dictaba la etiqueta francesa. Algunos platillos como el caucáu, el *tacutacu* (variedad peruana de frejoles refritos), o la *carapulcra* (hecha a base de papa deshidratada) son ejemplos de esta estética culinaria “mezclada”.<sup>4</sup>

Con respecto a la percepción marginal de la actual comida criolla, es de interés una anécdota sobre el escritor Abraham Valdelomar (1888-1919), recogida por Álvarez (1995:141), y que da cuenta de las ideas de la intelectualidad limeña de la época:

[Valdelomar] y unos amigos se fueron al Rímac [barrio popular de Lima] a probar los platos de una zamba [afroperuana], cuya fama había llegado hasta el Jirón de la Unión [calle principal en el centro de la ciudad], y al *Palais Concert* [restaurante de moda en la época], donde por supuesto la comida era francesa. Cuenta Valdelomar que varios de sus amigos sintieron náuseas irrefrenables después de haber probado aquella comida, la criolla [del Rímac]. Por la descripción de los platos, había sido absolutamente una cena que hoy llamaríamos típicamente criolla.

Esta anécdota ilustra de manera interesante el papel que jugaron intelectuales y artistas como Valdelomar en la creación de una cultura e identidad nacional. Al mismo tiempo que buscan inspiración en la cultura francesa para desarrollar una propuesta artística netamente peruana, se encuentran también comprometidos con un reencuentro con el Perú a través de su acercamiento a las bases de la sociedad peruana, contribuyendo así a la resignificación, incorporación y nacionalización de la tradición culinaria popular.

En la medida de lo posible las clases populares emulaban las costumbres de la aristocracia, como por ejemplo en la práctica del uso del tenedor, la servilleta y

4. Álvarez (1995:144) cuenta cómo en su restaurante aún hoy hay clientes que le recomiendan que la *carapulcra* se presente de forma “más delicada, no tan confusa y mazacotuda”.



## 1. LA COCINA PERUANA EN LA HISTORIA



▲  
PARIHUELA. Fuente:  
Manchamanteles /  
Promperú

CAUSA CON UÑA DE CANGREJO.  
Fuente: Manchamanteles /Promperú

▶  
TAMALITOS VERDES.  
Fuente: Manchamanteles /  
Promperú



el mantel, que era una costumbre italiana introducida en España en siglo XVIII, la que se popularizó un siglo después (Olivas 1999). En las picanterías limeñas no se utilizaba estos utensilios: los comensales se servían, igual que antes de la llegada de los europeos, ya sea con la mano o con cucharas. Para comer, los más pobres utilizaban calabazas y mates como recipientes en cuyos contornos, igual que en las vasijas prehispánicas, se plasmaban imágenes de la vida cotidiana.<sup>5</sup>

En Lima, la comida en los espacios públicos era diversa, dado los tipos de alimentos que se expendían y la variedad de los clientes. Para las clases altas existían cafés, dulcerías y fondas de renombre. Para las clases populares predominaban las picanterías, donde se consumía platos a base de ají y se tomaba chicha de maíz. A ciertas horas del día había puestos de comida ambulante que ofrecían refrescos y dulces, principalmente en el centro de la Plaza Mayor. Frente a la catedral también se reunían campesinos y viajeros para disfrutar de las distintas viandas (Olivas 1999).

Con el fin de romper con el pasado colonial, las élites republicanas exploran otras vertientes culinarias intentando encontrarse en alguna de ellas. Es así que se dirige la atención hacia algunas tradiciones, especialmente a las de origen afroperuano y a las extranjeras que llegan al Perú ya sea a través de grupos de inmigrantes o por el intercambio cultural con otras naciones. Es en este marco que distintos grupos de inmigrantes encuentran en la práctica culinaria una vía para integrarse a la sociedad nacional.<sup>6</sup>

Se inicia por tanto un proceso de nacionalización de la comida, el cual pasa por la apropiación, dentro del discurso aristocrático, de tradiciones de los diferentes grupos culturales que fueron llegando al país durante siglos. De esa manera, se incorporaron los estilos, prácticas e insumos españoles, africanos, árabes, franceses, chinos, japoneses, e italianos. Cada cual, con costumbres diversas, participaron en la recreación y diversificación de la culinaria peruana, enriqueciéndola.

La contribución de la población de origen africano, que si bien ya había empezado en la Colonia, fue especialmente importante en el desarrollo de la cocina republicana. La población africana llegó al Perú en grandes cantidades a partir

5. Aún hoy en el norte peruano la chicha se toma en recipientes de calabaza o mates. No obstante, al ser una bebida de consumo social, se usa un solo mate entre un grupo de personas, el cual es rotado para que cada quien tome un poco.

6. Las tradiciones andinas, sin embargo no fueron tomadas en cuenta por las élites dominantes limeñas en el periodo inicial de la independencia. No sería sino hasta la primera mitad del siglo XX con el movimiento político cultural indigenista y luego, con el auge de la cocina peruana en el marco de la globalización que las tradiciones culinarias andinas empiezan a encontrar un lugar preponderante en el panorama de la cocina peruana.



## 1. LA COCINA PERUANA EN LA HISTORIA



▲  
ANTICUCHOS. Fuente:  
Manchamanteles /  
Promperú

del siglo XVII como mano de obra esclava ya que, a diferencia de los indios, aquella población tenía un conocimiento previo sobre los cultivos que trajeron los españoles a América. Se ubicó a la población de origen africano en los valles de la costa peruana, en especial en el de Chancay (al norte de Lima), donde se cultivaba la caña de azúcar; en Ica, Chincha, y Cañete (al sur de Lima) para trabajar en los cultivos de vid; y en la costa sur, donde prevaleció el cultivo de olivo. Los inmigrantes africanos fueron sometidos a un régimen de esclavitud, legitimada por la discriminación racial, y de consecuente marginación social, tanto en la época colonial como republicana.

Entre los aportes de los inmigrantes africanos a la cocina peruana se destacan creaciones populares tales como el anticucho, el tamal, la chicha de Terranova, el

sanguito najucongoleño, el choncholí, etc. (Romero 1993), así como el surgimiento de diversos personajes relacionados con la venta de comida como las tamaleras o los pregoneros que formaron parte del paisaje urbano desde inicios del siglo XIX. La población de origen africano, a través de su trabajo doméstico en las casas de la aristocracia, pudo introducir ciertos hábitos, costumbres y técnicas culinarias:

A las personas de más alta condición los esclavos negros les llevaban a la cama una comida ligera compuesta de chocolate y frutas. Algunas veces sólo se trataba de un poco de carne estofada, carnero hervido, huevos fritos, jamón o salchichas (...). Cuando alguien se despertaba irritado (...) bebía un jarro de emoliente, una tisana, un fresco o la muy apreciada "chicha de Terranova"<sup>7</sup> (Olivas 1999:59).

Aunque es difícil medir la magnitud de esta influencia, se puede observar el papel de las cocineras negras en los hogares aristocráticos limeños como factor de movilidad de la comida entre estratos sociales. Podría decirse en tal sentido, citando a Luciano (1993:174), quien ha investigado la cultura africana en el Perú, que "el arte culinario [...] fue un poderoso instrumento de inserción ocupacional, de movilidad dentro de la estructura social y un medio muy eficaz para emanciparse de la esclavitud".

Los afroperuanos aportaron con la introducción de una variedad de guisos, además de incorporar como insumos el uso de partes de los animales que eran desechadas por los señores, como el corazón, las tripas, la panza, el hígado, etc. y que condimentaban abundantemente para disminuir los fuertes sabores de estas partes que mayormente se cocinaban a la brasa. De este proceso de adaptación de la menudencia como insumo para la preparación de recetas españolas, surgieron platos como los anticuchos, el rachi o el choncholí.

En la medida en que fue aceptada por las elites limeñas de principios de la República, la cocina de origen afroperuano se fue constituyendo y legitimando como expresión de la cultura nacional, y termina de nacionalizarse, adquiriendo su identidad peruana.

Durante el siglo XIX se movilizaron al Perú varios grupos foráneos, entre ellos chinos, italianos y japoneses, quienes fueron muy activos en lo concerniente a lo culinario.

7. Chicha de jora, de garbanzo, de piña o de maíz morado.



## 1. LA COCINA PERUANA EN LA HISTORIA

Los chinos llegaron al Perú de manera sostenida desde mediados del siglo XIX hasta el año 1874 para trabajar en las islas guaneras y en las grandes haciendas de la costa peruana. Se estima que el número de inmigrantes chinos a lo largo de ese periodo llega a cien mil y llegaron a representar entre el 3 y 4 % de la población (Contreras y Cueto 2004)

En el aspecto culinario, la inmigración china dio como resultado la incorporación del uso de técnicas e insumos asiáticos en la preparación de comidas. Uno de los principales ejemplos es el incremento del consumo de arroz que antes de la presencia china en el Perú era mínimo, mientras que actualmente es un acompañamiento infaltable de los platos criollos de fondo.

Tal uso del arroz se debe inicialmente a que los trabajadores chinos recibían diariamente una cantidad de este cereal (cerca de 700 gramos) como parte de pago por su trabajo. Para cumplir con esto fue necesario comprar arroz importado a través de las casas comerciales, ya que era muy poca la cantidad de este cereal que se producía en el Perú. Por este motivo es que las haciendas empiezan a sembrar su propio arroz.

Rodríguez (1993:195) menciona hasta tres espacios que fueron esenciales y facilitaron la adopción de la cocina china en el país. En primer lugar, de manera similar a lo que pasó con la población negra, menciona: “un conjunto de chinos cuya influencia es evidente (...) fue la de aquellos que trabajaron como servidumbre en las casas”. Aunque no hay registros de la cantidad de chinos que trabajaron en las casas, hay referencias como la del escritor Juan de Arona (1972:104), quien en el siglo XIX señala, refiriéndose a dicha actividad: “Este ramo ha sido completamente monopolizado por ellos [...] y es tan general, que por «mi chino, el chino», se entiende por «mi sirviente, el sirviente»”. Los sirvientes domésticos eran quienes usualmente hacían las labores de cocina; por lo tanto, se puede afirmar que en el siglo XIX había una gran cantidad de chinos que se dedicaban a las tareas de la cocina.

En segundo lugar, estuvieron también los chinos que luego de concluir sus contratos laborales en las haciendas e islas guaneras y quedarse en el país, formaron familias. Como casi no había mujeres asiáticas en el Perú, se casaron con





LOMO SALTADO. Fuente:  
Promperú



lugareñas o con inmigrantes de la sierra que se asentaron en la costa. Rodríguez (1993) calcula que por lo menos la tercera parte de los inmigrantes chinos llegaron a tener hijos en el Perú. Haciendo cálculos de un promedio de tres hijos por hogar, estima que sus nietos pueden haber llegado a ser unos 270 mil.

Un tercer espacio donde se ve la influencia de los migrantes chinos, es el de los pequeños restaurantes de la época llamados fondas. Se calcula por ejemplo, que para el año de 1860 en Lima ya existían 51 negocios de este tipo manejados





## 1. LA COCINA PERUANA EN LA HISTORIA

por chinos. Las fondas no sirvieron exclusivamente platos chinos, sino más bien buscaron adaptarse al gusto y costumbres locales, creando mixturas que dieron lugar a platos como el lomo saltado, cuya forma de cocción (el “saltado”) es de influencia china. No obstante, la comida china de fonda al principio fue discriminada por las clases altas debido a la percepción de que había falta de higiene de estos locales (Rodríguez 1993).

Con el tiempo, estas fondas pasaron a ser rebautizadas como restaurantes o chifas. La influencia china en las prácticas alimentarias se dio también en el cultivo de ciertos productos de origen oriental como el *jolantao*, *gaa choy*, etc. En estas fondas las clases populares se acostumbraron a comer sobre manteles y a usar vasos y cubiertos.

Si bien hay quienes, como Cisneros, resaltan como un factor más influyente el hecho de la contratación de cocineros chinos cantoneses por los principales restaurantes limeños a principios de la segunda década del siglo XX (Cisneros 1995), lo cierto es que la influencia china es una de las más notorias hasta el día de hoy, logrando incidir en el gusto peruano a través del establecimiento de chifas en casi todas las ciudades del Perú.

La colonia italiana, por su parte, empezó a formarse en el Perú a mediados del siglo XIX, principalmente por la bonanza económica a raíz del “boom del guano”. Los italianos llegaron básicamente para desarrollar actividades comerciales, empresariales y portuarias. En el periodo entre 1840 y 1880 la población italiana creció de mil a cuarenta mil habitantes, aunque después disminuiría este número debido a la Guerra del Pacífico y la posterior crisis económica (Bonfiglio 1993). De esta manera se asentó una base cultural italiana en el Perú, compuesta principalmente de migrantes provenientes de Génova. Por tanto, dentro de la comida peruano-italiana hay una fuerte influencia de la culinaria proveniente de esta región.

Entre los aportes culinarios de origen genovés más destacados se pueden mencionar, por ejemplo, los tallarines pesto, a cuya salsa se le agregaría ají y pasaría a denominarse salsa verde (Olivas 1999). Así, este plato se conoce actualmente como “tallarines verdes”. El menestrón (que proviene del italiano *minestrone*), sopa hecha con fideos gruesos, carne, papas, col, zanahoria, cebolla, ajo,

albahaca y queso rallado, es un plato “acriollado” que ha sido parte de un proceso de hibridación a través del cual se le fueron agregando algunos ingredientes locales como el choclo, los frejoles, la papa blanca, etc. (Zapata 2006). Otro plato adoptado a la culinaria peruana fue la *trippa a la fiorentina* que en la versión peruana se rebautizó como “mondonguito a la italiana” (Olivas 1999). Finalmente, cabe mencionar al panetón, cuyo nombre proviene del italiano *panettone*, un bizcocho esponjoso en forma de cúpula, relleno de pasas y frutas confitadas. Este dulce de origen milanés es de consumo muy difundido en el Perú como parte de las celebraciones navideñas o de Fiestas Patrias (Zapata 2006).

La colonia italiana tuvo muchos comercios entre los que destacan aquellos dedicados a la venta de comida (fondas, chinganas, pulperías, casas comerciales) a través de los cuales difundieron sus propios hábitos y platos entre la población. Otro grupo de italianos se dedicó al cultivo de huertos en los alrededores de Lima y fue debido a ellos, en gran parte, que se llegan a popularizar nuevas hortalizas, tales como la acelga, la espinaca, variedades de coles y coliflores, el brócoli, la berenjena, la betarraga, el zapallito italiano y la albahaca (Bonfiglio 1993).

La culinaria japonesa, por último, vino al Perú de la mano con los inmigrantes que arribaron al Perú entre 1899 y 1936 para trabajar en las haciendas de caña de azúcar y algodón. A diferencia de los chinos, los trabajadores japoneses llegaron con mejores condiciones laborales y protegidos por acuerdos legales entre Perú y Japón. Luego de cumplir su labor en las haciendas agrícolas, 80% de ellos se integró a la sociedad peruana, principalmente en áreas urbanas (Lavalle de Cárdenas 1993), donde muchos entraron al negocio de la comida (Cisneros 1995). Entre sus aportes, se puede destacar que fueron los primeros en cultivar arroz en campos anegados así como iniciar el cultivo de la mandarina y de la naranjita china o *kin kan* (Lavalle de Cárdenas 1993). De los japoneses también se adquirieron nuevas técnicas de preparación, pero sobre todo formas más estilizadas para la presentación de las viandas (Olivas 1999).

Los restaurantes de los japoneses aparecieron en barrios populares, destinados a la gente más humilde. No empezaron preparando platos japoneses como los que preparaban en sus hogares sino los de consumo local familiarizándose con potajes



## 1. LA COCINA PERUANA EN LA HISTORIA

populares como el caucáu, la papa a la huancaína y otros (Vargas 1995). Se ha registrado como momentos importantes de la influencia japonesa en la comida peruana los siguientes: los años de 1960, cuando empiezan a aparecer restaurantes de comida japonesa, cuya clientela era en su mayoría nipona; y los años de 1970 cuando varios dueños empiezan a mudar sus restaurantes a barrios de clase media y alta de Lima (Morimoto 1993). Paralelamente, empieza a aparecer un tipo de comida que fusionaría el sabor local con el japonés. A esta comida se le da el nombre de *nikkei* o *nissei* y se caracteriza fundamentalmente por el uso de pescados y mariscos junto a ingredientes locales, así como por la incorporación de otros de origen asiático como el kión (jengibre), el *sillao* (salsa de soya) y la *cebollita china* (Morimoto 1993).

Casi todos los autores revisados coinciden en que lo que se suele llamar cocina peruana, en realidad viene a ser un conjunto de tradiciones alimentarias que, proviniendo de distintas partes del mundo, y en distintas épocas, encontraron en el territorio peruano un lugar propicio para amoldarse y reinventarse, conformando algo nuevo. Este tránsito multidireccional, basado en la movilidad de las sociedades y procesos de adaptación y diferenciación, es uno de los elementos principales que le da unidad y particularidad a la cocina peruana.

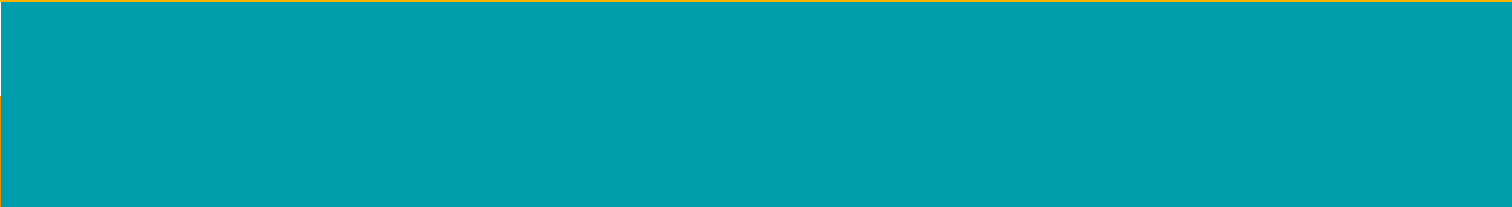
Cisneros (1995:71) señala que “una larga historia de aceptaciones, aperturas (...) es lo que le da variaciones y riqueza a la comida peruana”. Otros autores como Álvarez van más allá al sostener que en el caso peruano, esta hibridación culinaria fue también “un proceso mediante el cual los dominados expropiaron cosas de los dominadores, se trata de una expropiación selectiva y creativa” (1995: 141).

Así es como a través de distintos grupos, y de su interacción con la sociedad peruana, se logró una simbiosis culinaria mediante aportes de uno y otro lado, que dio como resultados nuevas creaciones en cuanto a técnicas, productos y formas de consumo.

El siguiente cuadro presenta una selección de platos que expresan el principio de diversidad y el proceso de peruanización que subyacen a la culinaria peruana:

Prehispánico		
Insumos de diversos pisos ecológicos	Coca, achiote, maíz, papa, pato, caracol	
Comidas asociadas al ciclo agrícola	Huatia, chuño	
Colonia		
Insumos de resistencia	Kiwicha, maca, coca, tarwi, mashwa y arrakancha	
Bebidas de resistencia	Chicha	
Platillos de sincretismo	Trigo con atago	
República		
Platillo de peruanización	Influencia española	Pulpo al olivo; aji de gallina; alfajores; arroz con leche
	Influencia china	Lomo saltado, arroz chaufa
	Influencia africana	Anticuchos de corazón
	Influencia italiana	Mondonguito a la italiana
	Influencia japonesa	Tiradito

Fuente: Elaboración propia basada en el inventario de recetas de Gloria Hinostrza.







## COCINA, VIDA SOCIAL E IDENTIDAD

2 ▶



## 2. COCINA, VIDA SOCIAL E IDENTIDAD DE LOS PERUANOS

Para resaltar la importancia que tienen las prácticas alimentarias en la formación y reforzamiento de la identidad de los peruanos, se puede analizar las expresiones culturales a las que se le han asociado y en las que han influido de manera significativa a lo largo de la historia.

### 2.1 COCINA Y EXPRESIONES ORALES Y MUSICALES

Uno de los campos donde se puede apreciar el alcance y gusto por la comida en la sociedad peruana es el lingüístico y el de la tradición oral. La infinidad de expresiones referentes a la culinaria son importantes ya que son constitutivas de identidad, sobre todo a partir de su asociación con un espacio simbólico determinado, el territorio peruano, y con el grupo de personas que se relacionan dentro de este. Por tanto, el establecimiento de un lenguaje común basado en la cocina, es una forma de crear lazos simbólicos de pertenencia y comunidad, reduciendo, en el discurso, la distancia entre grupos que a veces se perciben como radicalmente diferentes y hasta antagónicos.

Crónicas españolas de principios de la conquista, como la de Cobo, *Historia del nuevo mundo* (citado por Gruszczynska-Ziólkowska 1992:74), dan cuenta de la estrecha relación entre el baile, el canto, los alimentos y la identidad:

Casi no tenían baile que no lo hiciesen cantado, y así el nombre de taqui, que quiere decir baile, lo significaba todo, canto y baile [...]. Eran tan dados a sus taqui que con ellos y con beber vino o chicha festejaban así, los sucesos alegres así como los tristes o lúgubres [...]. Tenían los indios del Cuzco para todas sus obras y faenas, sus cantares y bailes propios, y cada provincia de las de todo el imperio de los Incas tenía su forma de bailar, los cuales bailes nunca trocaban.

Las canciones o expresiones orales durante los diferentes tipos de actividades y rituales relacionados con la producción de alimentos dan cuenta también del complejo significado de los términos utilizados para designar a los alimentos, o utensilios vinculados a la comida. Calvo (2005) señala la existencia de dos lexemas en quechua para designar la preparación de alimentos. Por un lado *wayk'uy* como término general para cocinar y, por otro, el término *yanuy* que es meliorativo e implica cocinar con maestría o mejoría, incluso con valor artístico. Puede notarse que en el arte culinario también están insertos los conceptos *kamay* y *yuyay*, creatividad culinaria y sabiduría respectivamente.

Durante la época prehispánica existieron géneros musicales asociados al ciclo productivo. Entre ellos podemos mencionar el *hailli*, composición vocal que tenía implicaciones victoriosas. Era común en celebraciones de tipo militar, sin embargo también se realizaba en la época de la siembra a manera de canto de triunfo sobre la tierra. El Inca Garcilaso menciona que “la palabra *hailli* [...] en lengua general quiere decir «triunfo» como triunfando sobre la tierra barbechándola y desentrañándola para que diera fruto” (citado por Gruszczynska-Ziólkowska 1992:47).

Es también importante señalar la creación de poemas cantados o yaravies con temática culinaria durante las fechas especiales, en ellos se puede apreciar con más nitidez la relación de la cotidianidad humana con la naturaleza y lo divino. Los yaravies actuales derivaron del *harawi*, un tipo de género musical muy difundido antes de la llegada de los españoles. Si bien en estos se expresa continuamente la temática del amor y la nostalgia, también son empleados en ceremonias agrícolas y contienen referencias culinarias. Actualmente en Andamarca, durante la siembra de maíz, es costumbre que las mujeres entonen harawis en honor a esta planta (Ossio 1993).





## 2. COCINA, VIDA SOCIAL E IDENTIDAD DE LOS PERUANOS



Un ejemplo de esta relación entre la nostalgia, la naturaleza y el animismo de los alimentos y bebidas se puede notar en el poema de origen anónimo “Molle”.

---

### Molle

Molle, molle,  
árbol de la montaña de dulces frutos  
desde que bebí tu licor  
no volví a encontrar a mi enamorada.  
Saúco, saúco  
Escóndeme bajo tu sombra,  
Sol, luna,  
Sol, luna,  
Dadme vuestro calor  
Sol, luna,  
Dadme vuestro calor  
Estrellas, estrellas  
dadme vuestros rayos  
Estrellas, estrellas  
Para que yo encuentre a mi querida paloma.

---

Fuente: *Poesía popular andina*. Lima: IADAP, 1983.

Con la llegada de los españoles, no solo se dieron profundas modificaciones en cuanto a la producción de insumos, técnicas culinarias y usos vinculados a la cocina, sino que además se plantearon nuevas expresiones ligadas a ella. A las existentes se sumaron otros géneros como coplas, canciones, poemas y crónicas. Hay que notar que en esta época se recibe en las artes y en la cocina las influencias españolas, árabes y africanas.

Entre las expresiones orales en contextos urbanos llaman la atención, en la época colonial, los pregones: cantos o frases que emiten los vendedores en las calles para anunciar su mercadería. En su libro *Lima y sus pregones*, el historiador Tord (2007) menciona que las coplas se iniciaron en el siglo XVI con la expansión del comercio en las ciudades. Afirma además que poseen rasgos provenientes del

Página anterior: CHICHA  
DE JORA SERVIDA EN  
CUENCO DE CALABAZA Y  
EN VASO. Fuente: Mancha-  
manteles /Promperú



## 2. COCINA, VIDA SOCIAL E IDENTIDAD DE LOS PERUANOS

intercambio tradicional indígena en las ferias y la costumbre árabe de vender productos utilizando canciones y puestas en escena.

El escritor limeño Ricardo Palma (1872), en la primera serie de sus *Tradiciones peruanas*, menciona que los pregones marcaban las horas del día. Los pregones están inevitablemente relacionados con las personas de las clases populares que buscan ganarse el sustento con la venta callejera, se trata de una expresión propia de la época colonial, que se mantuvo con intensidad hasta principios de la República. Un ejemplo:

### La causera

¡Rica causa de boda  
de San Valentín de pique pie!  
¡Precurarse, muchachos,  
que no hay otra!  
La rica causa de boda  
que va en la fuente blanquita.  
¡Y a rechuparse los dedos!  
que la hace 'Ña Melchorita.  
Precurarse, precurarse,  
mi ama que no hay otra.  
Precurarse, precurarse  
precurarse, mi ama  
que no hay otra.  
Sabrosa como ninguna  
Y qué bien adornadita  
con huevecito, aceituna,  
camarón y lechuguita.

Pruebe su mercé [sic]  
la causa que está resucitá [sic]  
y que hasta los francesitos  
la aprenden a saboreá [sic]  
Y a tri ra la lay a tri la ra la  
y a tri la ra la  
¡Un platito por un reá [sic]!  
Y a tri ra la la.  
y a tri ra la la.  
y a tri ra la la.  
la causera ya se va,  
precurarse, precurarse  
precurarse.  
Mi ama que no hay otra.  
rica causa de boda  
de San Valentín de pique pie.  
¡Precurarse muchachos!  
Que no hay otra.

Fuente: *Lima y sus pregones*. Tord (2007)

Las coplas recogidas por Álvarez (1997) son composiciones poéticas contemporáneas, en ellas se puede notar en primer lugar que sitúan sus narraciones en un contexto cotidiano y se percibe una alusión constante al pasado, como forma de reforzar el sentimiento de pertenencia. En algunas, los elementos culinarios son la

base de la copla y otras sirven como un gran refuerzo de la idea de autenticidad y de identidad.

La copla de los cantos de carnaval que se presenta a continuación también hace referencia al contexto de lo cotidiano donde la comida es un elemento más para crear un ambiente familiar y hogareño. Al mencionar aspectos cotidianos de la cultura como la comida, los autores se reafirman a sí mismos como los “auténticos”, legitimando con ello sus referentes de identidad como el pasado, la calle o la comida.

---

### **Carnaval**

(fragmento)

Las patrullas, las comparsas,  
las coplas de carnaval,  
las unshas de Cajamarca  
tienen sabor sin igual.  
Por eso estoy orgulloso,  
por haber nacido aquí:  
tráiganme una chich'e jora  
o una chicha de maní.  
Con guitarras y violines,  
con mandolina o rondín,  
celebrems carnavales  
con alegría sin fin.

---

Ejecutantes: Comparsa “Los Romanceros del Cumbe”  
Tomado de: <http://usuarios.lycos.es/auki/peru/carnaval.htm>

Durante la República la música popular jugó un papel en el proceso de nacionalización de la cocina. Siguiendo el argumento de Álvarez (1995:143) se podría sugerir que el desarrollo de la música popular peruana también promovió el cambio en la cocina en la primera mitad del siglo XX:

[L]a cocina criolla entró de la mano con la música con los programas de radio a la hora del almuerzo [...] la música fue aquí el caballo de Troya de la cocina [...].  
Decenas de canciones peruanas y criollas se refieren a la cocina.



## 2. COCINA, VIDA SOCIAL E IDENTIDAD DE LOS PERUANOS

Por ejemplo, Felipe Pinglo<sup>8</sup> estrenaba sus composiciones en las cocinas de las casas en los barrios antiguos de Lima, así como otro reconocido compositor, Mario Cavagnaro, quien en la década de 1960 cantaba sobre los antiguos festejos populares o *jaranas* limeñas:

Salud, salud, saludcito, tráeme otro pisquito para resbalar... la papa a la huancaína que hay en la cocina me acabo de tirar [comer], ya iremos de madrugada en un colaepato [automóvil de la época] hasta la Parada [mercado de abastos y panllevar] a calmar la tranca [borrachera] asesina con un criollazo caldo de gallina.

Esta relación entre música y cocina es importante en cada región del Perú (Vargas 1995), en donde la música y la comida van de la mano en contextos festivos.

### La Perla del Chira

Del Chira eres la perla, sultana de las sultanas  
recuerdo tus marineras, tus mozitas palanganas  
paseos en las canoas, al calor de las mañanas  
aunque lejos yo me encuentre no te olvidaré Sullana  
Recuerdo los picaditos, en casa de la Coloma  
rico seco de chavelo y estilao de la Simona  
sabroso sabor del claro, servido en un chirihuaco  
además con su cebiche de caballa y peje blanco  
En casa de la Cristina y también donde Bayona  
Encajina, Rafaela, Mamá Elena y la Asunciona  
He de volver a mi Tierra en busca de mi gallada  
recordando viejos tiempos, para seguir la jarana  
He de volver a mi Tierra en busca de mi gallada  
recordando viejos tiempos, hasta la vuelta paisana

Autor: Guillermo Riofrío Morales

8. Uno de los compositores de vales criollos (y de otros géneros musicales) más reconocidos de su época (segunda y tercera década del siglo XX). Aunque no fue visto “con simpatía por sectores sociales pretendidamente exquisitos” (Milla Bartres 2004), logró trascender y ser recordado, tanto él como sus composiciones, hasta nuestros días.

En las canciones que se presentan a continuación, la temática de la comida es recurrente y se une a otros elementos culturales: la descripción de paisajes locales, la cosecha, el comercio, eventos o personajes importantes, tornándose así en un potente reforzador del discurso expuesto. Por otro lado, en el vals criollo “Noche criolla” se aborda el tema de la culinaria, estableciéndose un juego entre la galantería y la elegancia, mostrando una poética repleta de símiles y metáforas.

---

### Noche criolla

Ven amor a bailar este vals que en mi brazos te quiero estrechar. Y después pasaremos al bar, a calmar nuestra sed y a cenar. Los licores provocan mi bien y la causa limeña también. ¡Qué rico está el camarón! ¡Qué dulce está el picarón! Y los choclitos tiernos son.	Los anticuchos pican como tus labios mi morenita gentil. Tienen bastante ají, pimienta y p erejil. La chicha sabe a gloria Y hace cosquillas Cuando llega al paladar Y el escabeche está diciendo como yo no hay nada mejor.
--	---

---

Autora: Amparo Baluarte. Fuente: Álvarez (1997)

Como se puede apreciar en el ejemplo “El chacombo”, el género musical peruano llamado *festejo*,<sup>9</sup> también incorpora la temática culinaria, haciendo descripción de los platos, aludiendo el comercio de comida y al entorno social y las relaciones entre los personajes.

Del similar modo, el ejemplo de la *resbalosa*:<sup>10</sup> “Para comerse un pollo”, trata de aspectos más cotidianos, como la receta de una comida, en un lenguaje simple y hasta tierno.

---

### El chacombo

A donde Panchita Mata cuando vino de maestra fuimos catorce en la orquesta pa’ darle una serenata, Yo tocaba con la pata en un tarro que fue el bombo el que tocaba el chacombo era un tuerto desconfiado, Y había que tener cuidado con el anafre de chocolate	Un centavito de anís diez centavos de maíz Un pedacito de queso y armado todito eso (bis) a todos nos invitó. Acurruncún, acurruncuncun Acurruncún, acurruncuncun Acurruncunquin, Acurruncuncun, acurruncuncun (bis)
--	--

---

Autor: Arturo “Zambo” Cavero

9. Género nacido bajo la influencia de la música africana, tiene ritmo rápido y con mucho uso de percusión, considerándose representativo de la población afroperuana.

10. Género musical afroperuano popularizado a mediados del siglo XIX.



## 2. COCINA, VIDA SOCIAL E IDENTIDAD DE LOS PERUANOS

### Para comerse un pollo

Para comerse un pollo  
a la minuta  
muy bien guisado  
Se necesita un pollo  
bien tiernecito  
bien desplumado  
Lo primero que se hace  
se prende la candelita  
Y luego se coloca  
la cacerolita  
Ajitos y cebollitas  
y ají muy bien picados  
Y una vez que está dorado  
se da vuelta p'al otro lado

Recogido por Álvarez (1997)

En el ejemplo que sigue, la marinera<sup>11</sup> del norte peruano llamada “La cosecha”, también se vislumbran elementos culinarios, utilizándose un lenguaje coloquial repleto de adjetivos, y se expresan aspectos ligados a la satisfacción, al descanso y a la alegría, así como también al galanteo.

### La cosecha

Cuando coseche el arroz  
que en mi fundo yo he sembrado  
te compraré la casita  
con la que tanto has soñado  
Comeremos todo el día  
cabrito y arroz graneado  
y una panquitas de life  
que en la vida no has probado.

¡Qué linda es la marinera  
cuando se sabe bailar!  
Mueve china el cuerpo así  
como la mata de ají  
cuando el aire la mece  
doce y una son trece  
cuando el aire la mece  
vámonos que se aparece

11. Baile popular del Perú.

Autor: Abelardo Tajakashi Núñez. Recogido por Álvarez (1997)

En el huayno,<sup>12</sup> “Sanguito verde”, la comida se muestra como un espacio femenino donde se concentra el alivio, la protección y el cariño. Por otro lado, existe una obvia relación entre la ternura, los postres y el amor, lo femenino también termina siendo definido por la habilidad de cocinar, una metáfora de cómo preparar para el hombre ese ambiente de sosiego y seguridad.

---

### Sanguito verde

Rico el chupe de morón  
y la quinua con camote  
Pero este frío, mi amor  
No lo calma mi capote  
Me está matando la mina  
El polvo rompe el pecho  
Y la helada calamina  
Me congela desde el techo.

Ni el mate de habas me calma  
Este frío tan terrible  
Prepara pronto mi alma  
Calor para mi fusible  
Apúrate cerreñita  
Mira que mi amor se pierde,  
Calientote, mamacita:  
Dame tu sanguito verde.

---

Recogido por Álvarez (1997)

En el carnaval<sup>13</sup> que se presenta a continuación, se alude, unido a la culinaria, a aspectos menos nostálgicos y más lúdicos, incluyendo frases de doble sentido, galantería y conquista.

---

### Sopa de bolas

Yo tenía una shilica  
Que casi me vuelve loco  
Gracias a una chotanita  
La dejé poquito a poco  
La chotana me adoraba  
Y una noche estando a solas  
Me dijo: para mañana  
Te daré sopa de bolas

Al ver mi cara de susto  
Me dijo: no temas,  
Te vas a morir de gusto  
No son las bolas que crees  
Estas se hacen con maíz  
De choclo tierno, molido.  
¡no es esa “sopa”, mañoso!  
Guarda tus bolas querido.

---

Carnaval cajamarquino recogido por Álvarez (1997).

12. Género musical muy popular de la sierra andina.

13. Género difundido en todo el Perú.





## 2. COCINA, VIDA SOCIAL E IDENTIDAD DE LOS PERUANOS

En lo concerniente a relatos es común encontrar insertados en textos de autores coloniales y republicanos una gran cantidad de alusiones a la comida, ya sea para describirla, alabarla, o simplemente para reforzar con detalles algún suceso u opinión. Por ejemplo, Olivas (1999) cita un texto del costumbrista peruano Felipe Pardo y Aliaga del siglo XIX, sobre la gran variedad de viandas que se servían en banquetes en las casas de los ricos:

Y después de esto me dice:  
"come usted como un canario",  
"¡Marqués por Dios! -allá va  
toda una pierna de pavo,  
y pichones, y corbina,  
y adobo, y bagres, y sango  
de la Trinidad con yuyo,  
y *carapulcra* y ajiaco"

Autor: Felipe Pardo y Aliaga. Recogido por Olivas (1999)

En cuanto al uso de refranes, jergas y dichos populares, las características culinarias están muy difundidas y documentadas desde épocas coloniales. Lo que es común a ellas es que establecen significados particulares donde se entrelazan concepciones políticas, étnicas y de género, entre otras. A su vez refuerzan para los grupos sociales que los emplean, el establecimiento de un lenguaje propio, con una semántica compartida que finalmente otorga un sentimiento de pertenencia y crea referentes de identidad.

Las referencias de peruanismos como tales surgen con la República. Actualmente en el habla coloquial se puede encontrar muchas referencias a insumos, tipos de preparación y términos en sí, que están relacionados con la cocina y a los que se les da un uso figurativo. Se emplean ya sea mediante el paralelo fonético, la correspondencia entre significados, para establecer valoraciones sociales y relaciones de jerarquía o discriminación, o para establecer una normatividad de fácil entendimiento.

Existen innumerables ejemplos de expresiones de origen culinario que han existido a través del tiempo:

*Chaufa.* El arroz chaufa es un plato de origen chino que goza de gran aceptación en la culinaria nacional. Es empleado como exclamación de despedida, debido a la semejanza con la palabra chau.

*Esto es una chanfaina:* en referencia a una situación caótica. La chanfaina o chanfainita es un guiso que esencialmente es de pulmón, papas y arvejas mezcladas. En su preparación puede haber mucho más elementos que pueden aunarse, de ahí que pueda crearse un caos en la versión final. Su relación con lo desordenado también puede deberse a la costumbre de servirla acompañada de papa a la huancáina y tallarines rojos y seviche en el famoso plato llamado “combinado”.

*Échale papa al caldo.* Es una expresión que recomienda a una persona a alimentarse mejor, se da generalmente cuando se percibe a una persona de contextura delgada o que parece tener una mala nutrición.

*Cuál es tu caucáu.* Es una pregunta que increpa por la intencionalidad de un comportamiento indefinido. El caucáu es un guiso a base de papa y mondongo muy difundido en la cocina popular. La relación con la pregunta puede ser fonológica: de causa se deriva a caucáu, como preguntando cuál es la causa de un comportamiento inusitado o incomprensible.

*Esto es chancay de a 20.* Para denotar diferencia de valor, generalmente al hacerse una comparación entre dos cosas. El chancay es un tipo bizcocho que se expende a bajo precio, por lo que la expresión se refiere al poco valor que tiene algo en comparación con otra cosa.

*(Estar) donde las papas queman.* Se refiere a encontrarse en una situación difícil o problemática y tener que resolverla de manera eficaz.

*(No) mezclar papas con camotes.* Es una recomendación para no confundir dos conceptos que son incompatibles.

*No metas tu cuchara.* Es una recomendación que enseña a no intervenir en situaciones o asuntos que no son propios.



### 2.2 COSMOLOGÍA, RITUAL Y VIDA FESTIVA

Los mitos y los ritos son relatos y prácticas que dan expresión a la cosmovisión y a los principios básicos que regulan la vida social, y que organizan y dan significado a la experiencia del mundo.

El hombre andino, desde tiempos antiguos, ha tenido una concepción sagrada del cosmos, de modo que cada uno de los elementos que lo componen está dotado de una energía vital eterna llamada *camaquen* (Villavicencio 2006). Plantas, animales y seres humanos condicionan su existencia a esta energía sobrenatural (Makowski 2005) que también poseían sus divinidades y que les asegura el crecimiento y la fertilidad.

En esta relación entre humanos, divinidades y el cosmos la producción, intercambio y consumo de los alimentos juega un rol central. Villavicencio asegura: “A partir de ese origen sagrado se estableció una relación religiosa entre las divinidades, los humanos y los alimentos. Por tanto el cultivo de plantas, la crianza de los animales, la extracción de minerales destinados a la alimentación, las tecnologías empleadas en estas actividades, las técnicas de conservación y cocción de los alimentos, así como, cuándo, dónde y quiénes cocinaban, servían u ofrecían las bebidas y alimentos, configuraban un ciclo ritual y sagrado. La cocina prehispánica era la culminación y síntesis de ese ciclo mítico” (Villavicencio 2007:158)

La revisión de algunos de los mitos y ritos prehispánicos que fueron documentados por los cronistas, así como investigaciones realizadas en los campos de la etnohistoria y la arqueología, resulta útil para una comprensión de la concepción de la cocina, y el lugar que esta ocupaba y ocupa en el pensamiento y la práctica social de los peruanos antiguos y contemporáneos.

La relación entre los seres humanos, los alimentos y lo divino es particularmente importante en las sociedades agrícolas. Hay mitos que hacen referencia a la centralidad de la agricultura y la importancia de los alimentos, no solamente como medios de salud y vida, sino atribuyéndoles un poder fundacional, ubicándolos en el origen de la humanidad. La relación con los alimentos por lo tanto es la base de los principios y valores primordiales de la sociedad peruana.

La organización social y religiosa establecida durante las diversas etapas de la historia prehispánica estaba muy ligada a la capacidad de los grupos de utilizar tierras fértiles que les proveyeran alimentos de forma continua. Rostworowski menciona que los mitos andinos de origen dan cuenta de masivos éxodos realizados por las poblaciones andinas en búsqueda de lugares fértiles (Rostworowski 1999). Es común encontrar al inicio de estos relatos una constante referencia a las penurias y sacrificios que hicieron los primeros seres humanos para conseguir alimento.

Según el cronista colonial Antonio De la Calancha (1976:931), “el origen de los Indios de los llanos dicen ellos, que fue [el mismo que] el de sus guacas, y comidas”. Este autor recoge un mito de la costa central del Perú que alude al sacrificio del hombre para conseguir alimentos:

Que no había, en el principio del mundo comidas para un hombre y una mujer que el dios Pachacamac había criado [creado], murió de hambre [el hombre] y quedó una sola mujer que, saliendo un día a sacar raíces de yerbas entre las espinas, con que poderse sustentar al campo, alzó los ojos al Sol, y entre lágrimas, quejosos suspiros, le dijo al Sol así: Amado criador de todas las cosas, ¿Para qué me sacaste a la luz del mundo, si había de ser para matarme con pobreza, y consumirme con hambre? O nunca te acordaras de criarme de la nada, o me acabarás al punto que salí a este mundo, yo sola viva en él sin sucesión de hijos, pobre afligida y sola. ¿Por qué,/Oh Sol, si nos criaste, nos consumes? ¿Y cómo, si eres el que reparte luces, muestras ser miserable negándome el sustento? No pareces piadoso, pues no te compadeces de los afligidos, y no socorres a los que criaste tan desdichados; permite o que el cielo me mate con un rayo, o que la tierra me trague acabando tan trabajosa vida, o socórreme benigno, pues me criaste omnipotente [...] compadecido el Sol bajó alegre, saludóla benigno, y preguntó la causa de su lloro, fingiéndose ignorante: y ella le dijo el afán de su vida, el trabajo de buscar sustento entre espinas, y la triste pesadía librada sólo en desenterrar raíces [...] condolido de sus lágrimas, [el Sol] le dijo palabras amorosas, que depusiese el miedo, que esperase descansos, porque ya no sería causa de sus penas la que hasta allí lo había sido sus congojas [...] Mandóle que continuase en sacar las raíces, y ocupaba en ello, le infundió sus rayos el Sol, y concibió un hijo, que dentro de cuatro días con gran gozo parió, segura ya de ver sobradas las venturas, y amontonadas las comidas, pero salió al contrario, porque al dios Pacha-



## 2. COCINA, VIDA SOCIAL E IDENTIDAD DE LOS PERUANOS

camac indignado de al sol se le diese la adoración debida a él, y naciese aquel hijo a desprecio suyo, cogió al recién nacido Semidios, y sin atender a las defensas y gritos de la madre, que pedía socorro al Sol padre de aquel hijo, y también padre del dios Pachacamac, lo mató despedazando en menudas partes a su hermano [...] Pero Pachacamac porque nadie otra vez se quexase de la providencia de su padre el Sol de que no producía mantenimientos, ni la necesidad obligase a que otro que a él se le diese la suprema adoración. Sembró los dientes del difunto y nació el maíz, semilla que se asemeja a los dientes; sembró las costillas y huesos, nacieron las yucas, raíz que redonda tiene proporción en lo largo y blanco con los huesos y las demás frutas de la tierra que son raíces. De la carne procedieron los pepinos, los pacaes, y los restante de sus frutos y árboles, y desde entonces no conocieron el hambre, ni lloraron necesidad debiéndosele al dios Pachacamac el sustento y la abundancia, continuando de suerte su fertilidad la tierra, que jamás ha tenido con extremo hambre la posteridad de los Yungas (Antonio De la Calancha en Toro Montalvo 1990:16-17).

El arqueólogo Mejía Xesspe (en Jiménez Borja 1953:114) menciona otro mito de la zona norte que él mismo escuchó, según el cual un hombre llamado Ashkoy llegó a la tierra, y con las partes de su cuerpo dio forma a las diversas plantas. Así se formaron, por ejemplo “de los ojos, las papas y ollucos; de los dientes, el maíz; de los dedos, las ocas y mashuas”, etc.

Uno de los mitos más representativos de la fundación del Cusco es el mito de los hermanos Ayar (que en quechua significa quinua). En este se cuenta que los hermanos Ayar con sus esposas, que eran además sus hermanas, salieron del cerro *Tamputoco* y realizaron un largo peregrinaje en búsqueda de un lugar fértil donde establecerse. En el transcurso del viaje tres de los hermanos se quedan en el camino y solo Ayar Manco llega a la ciudad del Cusco y cambia su nombre por el de Manco Capac, convirtiéndose en el primer Inca.

Destaca que los nombres de estos hermanos tienen una gran connotación culinaria: Ayar Cachi (quinua con sal), cuya esposa era Mama Qora (mujer que hace la chicha de jora); Ayar Uchu (quinua con ají), que tenía por esposa a Mama Rayhua (mujer dueña del fuego); Ayar Auca (quinua con frejol), cuya esposa era Mama Huaco (mujer religiosa); y Ayar Manco (el que cuida y cría la quinua) que tenía por



esposa Mama Oclo (mujer que reúne todas las cualidades femeninas y representa la fertilidad y la turgencia) (Tafur 2009).

Una versión del mito del ave *chivake*, recogido de la tradición oral en la costa sur del Perú (Nasca), narra cómo este colibrí mensajero de los dioses había sido enviado a la humanidad para atender sus pedidos de mayor cantidad y calidad de alimentos. Para ello les llevaría una olla mágica de la cual saldrían los más ricos potajes, pero en el camino la olla se extravió. Para salir del apuro, el ave se presentó ante los hombres haciendo gala de su creatividad y les dijo que los dioses querían que ellos mismos preparasen sus alimentos. De esta manera les enseñó a escoger los ingredientes, combinar sabores y aromas de muchas y variadas maneras, y con distintas presentaciones. Y por eso se dice que los peruanos aprendieron a cocinar “con el mismo arte de los dioses” (Ariansén 2006:1).

▲  
REPRESENTACIÓN DE FRUTAS  
EN CERÁMICAS. Fuente:  
Archivo Gloria Hinostraza



## 2. COCINA, VIDA SOCIAL E IDENTIDAD DE LOS PERUANOS

Otro cronista, Cabello de Balboa, en su libro *Miscelánea adriática* menciona, en un mito recogido por él, que entre el séquito de Naylamp<sup>14</sup> se encontraban un encargado de las bebidas y un cocinero, lo que sugiere la importancia que tuvo la comida para los antiguos gobernantes de la cultura mochica:

Dicen los naturales de Lambayeque que en tiempos muy antiguos que no saben numerarlos vino de la parte suprema de este Perú con gran flota de balsas un [...] hombre de mucho valor y calidad llamado Naylamp y consigo traía [mucho personal de corte como] *Ñinagintue a cuyo cargo estaba la bebida de aquel señor, [y] otro Occhoalo era su cocinero* (Cabello de Balboa 1951:327; énfasis agregado).

Por otro lado, en la zona amazónica diversos mitos también dan cuenta de la relación divina entre la humanidad y la naturaleza que le provee alimentos. En este caso, la relación se transmite en el común de mitos y relatos sobre el origen de las diferentes etnias, donde los astros, los animales o las plantas –provistos de alma y sabiduría– entregan sus conocimientos a los seres humanos.

Por ejemplo, el mito de origen de las plantas alimenticias entre la etnia Matsiguenga, tomado por Mariano Izquierdo (en Toro Montalvo 1990:49-50) detalla cómo la Luna (entidad masculina para los matsiguengas), al notar que los hombres y mujeres se alimentaban de tierra, en secreto le entregó plátanos y yucas a una joven para que comiese, enseñándole además la forma de cultivo de estas dos plantas. La joven transmitió el secreto a sus padres quienes aprendieron a producir estos alimentos por su cuenta. Un mito de la etnia Awajún, por su parte, descrito por José Jordana (en Toro Montalvo 1990:11-12) narra cómo el picaflor llamado Jempué unido a la paloma o Yámpits, consiguen robar el fuego y las semillas comestibles de frejol, maíz y maní, que un gigante mitológico llamado *Iwa* mantenía fuera del alcance de los seres humanos.

La cosmovisión andina sobre la comida se encuentra también ligada al principio de la redistribución: los alimentos existen para ser compartidos y nadie debe quedar fuera de su circuito de consumo. Según De Las Casas, “nadie podía ver que otra persona no tuviera nada que llevarse a la boca” (citado en Coe 2004:279). Incluso se dice que en algún momento los indios se burlaban de los españoles

14. Ser mitológico salido del mar peruano, que gobernó durante la época preincaica en la costa norte, en la actual región de Lambayeque.

porque, a diferencia de ellos, los conquistadores carecían de una concepción de los alimentos como bienes comunes y no los compartían e intercambiaban como ellos (Coe 2004). Esta percepción se traduce a su vez en prácticas ritualizadas. Por ejemplo, una costumbre muy difundida era la ingesta de alimentos en forma grupal luego de las faenas del campo (Antúnez de Mayolo 1981). Asimismo, en tiempos prehispánicos toda actividad productiva, política o religiosa culminaba en un banquete (Villavicencio 2007).

De manera general, la relación entre comida y festividad era una característica ancestral muy difundida en todo el territorio. Comer en sí mismo era un acto religioso que involucraba varios rituales y mediante el cual las poblaciones reafirmaban su identidad y reproducían su propio orden social.

Una de las características principales de la cosmovisión andina con respecto a la comida era la relación con la *Pachamama* o madre tierra, que era adorada de forma cotidiana a través de pequeños ofrecimientos. Cobo (citado en Marzal 1988:267) menciona, por ejemplo, que los incas “sacrificaban a la tierra derramando en ella coca, chicha y otras cosas, y hacíanle sacrificios al tiempo de ararla, sembrarla y de coger sus frutos”. Estos ritos tenían la finalidad de ayudar y propiciar la fertilidad, tanto de la tierra como del ganado.

Así como en la sierra, en la costa existió el culto a la tierra, representada por la divinidad *Pachacamac*, el creador de la tierra, de la cual obtienen sus alimentos y cuya fecundidad permitía la agricultura, su principal medio de vida. Según un relato mítico, la esposa del Pachacamac, Urpay Huachac dio origen a la fauna marina así como a las aves (Villavicencio 2005) y era también objeto de veneración.

El Sol, debido su importancia para el crecimiento de las plantas, fue la más importante divinidad prehispánica. A él se destinaban rituales especiales de petición, aunque también se

PREPARANDO COMIDA  
PARA TECHADO DE CASA.  
Fuente: Programa Qhapaq  
Ñan / Ministerio de Cultura







## 2. COCINA, VIDA SOCIAL E IDENTIDAD DE LOS PERUANOS

le auxiliaba bajo la lógica de reciprocidad presente en todo el mundo andino. Al respecto, Tafur describe: “en el mes de junio en el solsticio de invierno, cuando las condiciones de vida se tornan difíciles, la tierra se aleja del sol, la humedad y el calor son mínimos y las condiciones de vida merman, la comunidad humana asume el liderazgo y decide en reciprocidad al amor, al calor y vitalidad del Tayta Inti ofrendarle ritos ceremoniales para demostrar su adhesión” (Tafur 2007:133). Esta ayuda consistía, por un lado, de hacerle llegar calor mediante antorchas encendidas durante la noche del solsticio y, por otro lado, hacerle llegar alimentos como papas o camotes cocinados en un agujero de la tierra: “así calentaban a la Pachamama a la vez que hacían llegar estos alimentos al Sol, junto con su vaso de chicha” (Tafur 2007:134). El autor señala que esto demuestra el profundo carácter religioso del plato que hoy se conoce como pachamanca.

Según el cronista Molina (1959), en el mes de julio se llevaba a cabo una ceremonia en la cual pedían a sus dioses que las comidas acudiesen a ellos. Para Jiménez Borja (1953), estas serían invocaciones a los espíritus de los granos, raíces comestibles y frutos. También en las crónicas de Acosta (citado en Jiménez Borja 1953) se cuenta que los antiguos peruanos tenían la costumbre de escoger algunas mazorcas de maíz (las más grandes y hermosas) y envolverlas en una manta, la cual era considerada en ese momento como “madre del maíz”.

Otro de los campos donde podemos reconocer la importancia ritual de los alimentos es en los contextos funerarios. En crónicas españolas se menciona este vínculo donde se incluye la música y el baile. Por ejemplo, Murúa afirma que se acostumbraba dar de comer y beber durante el entierro de los difuntos, al compás de un canto triste y lamentoso, velorio que duraba varios días. Cobo también menciona que se celebraban con llantos y bailes tristes y que mientras duraban no se encendía fuego en la casa del difunto, pero se les daba de beber y comer a los asistentes.

En la investigación realizada por Cock y Goycochea en el cementerio prehispánico de Puruchuco, se pueden apreciar como ofrendas típicas algunos alimentos como el maíz rojo en coronta o desgranado, el maní y el ají limo. También se han encontrado huesos de pescado y moluscos como el *Spondylus*, la concha de abanico y el



choro (*Choromytilus choros*), por otro lado existen también restos de cuy (Cock y Goycochea 2007). Los productos encontrados no solo demuestran la importancia ritual de los alimentos sino que además permiten establecer diferenciaciones de estatus de los personajes enterrados.

En las sociedades andinas la visión de la vida y del mundo, además de la organización social y los actos festivos, estuvieron siempre relacionados a los ciclos de producción y todos los elementos que los constituyen. Con el transcurrir del tiempo, muchas ceremonias y rituales se fueron fusionando con festividades foráneas, sobre todo religiosas, traídas por los españoles. Los calendarios agrícolas se entrelazaron con los calendarios rituales y religiosos, lo que se manifiesta hasta el día de hoy.

▲  
PREPARANDO  
PACHAMANCA EN LA  
SIERRA DE LIMA . Fuente:  
Programa Qhapaq Ñan /  
Ministerio de Cultura



## 2. COCINA, VIDA SOCIAL E IDENTIDAD DE LOS PERUANOS

Para Juan García Miranda y Gloria Miranda Zambrano, “la cultura andina tiene durante el calendario anual varios ciclos festivos que corresponden al del hombre (desde su nacimiento hasta su muerte), al de la producción (desde la siembra hasta la cosecha), al de la naturaleza (principalmente de los cuerpos celestes) y al de las devociones religiosas (fiestas patronales)” (García y Miranda 2002:98)

Por ejemplo, el inicio del ciclo agrícola se celebra con ceremonias relacionadas a la fecundación de la tierra por el agua. Del mismo modo, la siembra del producto principal, culminando con las ceremonias de cosecha, involucra a toda la comunidad y se preparan y comparten comidas especiales. A esto se suma la protección solicitada al “patrono” de la ciudad que generalmente es una imagen católica, un santo, una virgen o un Cristo crucificado.

Dentro de varios contextos rituales y festivos contemporáneos es común la preparación de platos especiales. Por ejemplo, durante la fiesta del Corpus Christi en Cusco se come tradicionalmente el *chiri uchu* o ají frío (Silva Meinel 1998), durante la fiesta patronal del distrito cusqueño de San Sebastián (llamada también *Pera-chapchi* porque coincide con la cosecha de peras) se consume como plato típico el chupe de peras. La pachamanca se prepara en los meses en que se realiza la cosecha de los ingredientes que la conforman, como maíz, tubérculos y habas, y en contextos ceremoniales como la fiesta del *Inti Raymi* (la fiesta del Sol), el Domingo de Pascua, el Día de la Madre, Fiestas Patrias, la Fiesta de la Herranza.

Otros potajes típicos vinculados a contextos festivos que se pueden mencionar son *la boda* (arroz molido con guiso de gallina) en la fiesta del Cristo Cautivo de Monsefú en Lambayeque, el chorizo en la semana santa de Ayacucho, entre otros. En la Amazonía peruana, por su parte, está difundido el consumo del *juanes* (arroz sazonado al que se le agrega un guiso de gallina, huevos, aceitunas y es luego envuelto en hojas de bijao y hervido), durante la fiesta de San Juan, el 24 de junio.

También el consumo de bebidas está relacionado con las festividades y desempeña un rol principal en los intercambios recíprocos entre los hombres y el mundo sagrado, y los hombres entre sí. En casi todas las zonas andinas y costeras del Perú se encuentra el consumo tradicional de la chicha de maíz, mientras que el *masato* está ampliamente difundido en las diferentes etnias amazónicas.

El siguiente cuadro presenta algunos platos peruanos reconocidos como propios de contextos festivos en determinados espacios o regiones. Son platos de arraigo regional, siendo al mismo tiempo referentes de una identidad nacional.

Plato	Descripción	Región	Festividad
Turrón de Doña Pepa	Dulce hecho de una masa de harina, manteca y anís en forma de barras que son unidas con miel formando capas que son luego montadas una sobre otra. Finalmente el turrón es cubierto con miel y adornado con pequeñísimos caramelos de colores.	Ciudad de Lima	Fiesta del Señor de los Milagros (octubre)
Chiri uchu	Plato a base de gallina, cuy, morcilla, <i>cochayuyo</i> , cancha, tortilla y queso, que se sirve en el contexto de la fiesta del Corpus Christi. Esta fue impuesta por los españoles, y tuvo una rápida aceptación por los indios ya que la eucaristía que es llevada en procesión tenía un gran parecido al dios Sol, que ellos celebraban en ese mismo mes. Todos los ingredientes de este plato debían estar fríos, razón por la cual se le denomina <i>chiri</i> (frío en quechua). La temperatura de la comida está asociada al principio de dualidad. Si el Sol adorado era cálido, la comida debía estar fría.	Cusco	Corpus Christi (junio)
<i>Juane</i>	Plato preparado a base de arroz y gallina, y sazonado con palillo, el cual es envuelto en hojas de bijao.	Región amazónica	Fiesta de San Juan (junio)

Fuente: Elaboración propia basado en el inventario de recetas de Hinostroza.

La existencia de platos exclusivos de ciertas ceremonias o festividades involucra además una forma particular de organización de las personas que participan en ellas. Desde la producción y obtención de insumos para la comida (léase agricultura, pesca



## 2. COCINA, VIDA SOCIAL E IDENTIDAD DE LOS PERUANOS



▲  
JUANE. Fuente:  
Manchamanteles /  
Promperú

o caza) hasta la degustación final de las viandas se puede percibir la existencia de normas sociales que deben ser respetadas por los participantes.

Es necesario también mantener una organización comunal eficaz que permita el aprovechamiento de la variedad biológica existente y la maximización de los beneficios que se obtendrán por los esfuerzos comunales (Golte 1980). Por ejemplo, para las cosechas hay un juego de obligaciones recíprocas entre personas vinculadas por parentesco. Se puede mencionar también el intercambio de semillas entre familias, o del tipo de comida que se da a los trabajadores según el grado de relación que tienen con el dueño de la chacra.

Es importante señalar la costumbre según la cual la comida en las festividades está a cargo de un mayordomo, quien se encarga de los gastos y de la distribución. La cantidad y calidad de la comida también está relacionada con el estatus y el prestigio de los encargados de la festividad. En la sierra sur del Perú, por ejemplo, existe la costumbre de la *hurka*, según la cual se establece que la persona que asume la mayordomía de una fiesta puede apelar a la colaboración de la red de amigos y familiares que participan contribuyendo con insumos o servicios que hacen posible la elaboración y distribución de la comida a los participantes de una festividad. Esta colaboración se sella previamente en una visita que el mayordomo realiza a sus allegados. Llevándoles panes así como chicha o cerveza, que se entrega en nombre de la imagen que será venerada en la fiesta, se marca el compromiso recíproco y se asegura la colaboración de una amplia red social (Cánepa 1998).

Actualmente, tanto en contextos rurales y urbanos, se puede apreciar que en la celebración del Día de los Muertos existe un ambiente celebratorio en el que la

música, el baile y la comida son componentes fundamentales. La usanza consiste en preparar la comida favorita de los difuntos (ya sea previamente o en el mismo cementerio), escuchar y bailar la música que era de su predilección y beber grandes cantidades de licor, ya sea chicha, cerveza o aguardiente (Arce, Julca y Limay 2005).

Por otro lado, las mujeres son las encargadas de la preparación de los alimentos que los hombres en conjunto van proveyendo. Existe además intercambio de los potajes entre pares y la redistribución entre los asistentes a la festividad. La comida, por tanto, funciona tanto como mediadora así como cimentadora en la creación de relaciones e intercambio recíproco y del orden social.

### **2.3 COCINA COMO ELEMENTO DE IDENTIDAD Y DISTINCIÓN**

Los insumos, las recetas, las formas de presentación e incluso los lugares y momentos en los que se consume la comida están siempre cargados de contenidos y valoraciones que les son atribuidos socialmente (Fischler 1995). Estos contenidos y valoraciones son a su vez adjudicados a las personas que producen los insumos, preparan y comercializan los platos y a las que se alimentan de ellos. Por lo tanto, la comida cumple la función social de clasificar ya sea unificando, distinguiendo o jerarquizando a los distintos grupos sociales que conforman una comunidad mayor (Coe 2004).

En el caso peruano, las prácticas alimentarias no se reducen a un conjunto de repertorios representativos de un grupo en particular, sino que ella en su totalidad constituye una arena de disputa y de acción social e histórica. A través de ella diversos grupos sociales y la nación van redefiniéndose mutuamente, ya sea preservando repertorios específicos o innovando creativamente, resistiendo a veces los modelos hegemónicos y estandarizantes.

Las prácticas alimentarias en el Perú se constituyen como el testimonio único de una tradición de la cultura viva. Se puede indicar un conjunto de platos y bebidas peruanas que son expresiones con identidad regional y nacional propia y que son el resultado de tres procesos:





## 2. COCINA, VIDA SOCIAL E IDENTIDAD DE LOS PERUANOS

- (i) la resistencia y continuidad a lo largo de la historia de una serie de ingredientes, formas de preparación y usos sociales que tienen arraigo en la tradición culinaria que se desarrolló en el actual territorio peruano y que han logrado tener lugar y sentido para las poblaciones del presente;
- (ii) la transformación dinámica a través de procesos de hibridación, apropiación y resignificación llevados a cabo por distintos sectores de la sociedad peruana y que incluyen desde los esfuerzos de los sectores populares, hasta los de los creadores de la cocina de autor; y
- (iii) la reproducción de espacios culturales y sociales en los cuales la comida tiene vigencia y guarda sentido como objeto de intercambio, medio de expresión o referente de identidad.

Se puede identificar entonces la existencia de un conjunto de platos y bebidas que dan expresión a una cultura alimentaria basada en el principio de gestión y valoración de la diversidad biológica y cultural. En ese sentido, la salvaguarda de los mismos a través de su visibilización, la transmisión de las recetas y formas de preparación, y la documentación y valoración pública de sus usos sociales constituyen en sí mismos maneras de inculcar una cultura de respeto por la diversidad cultural.

Por otro lado, a través de la comida, los grupos socialmente segregados han contenido la clasificación de la que son objeto y la valoración que se les ha atribuido, ya sea redefiniendo los contenidos asignados a sus expresiones culinarias o conquistando el paladar de las elites (Luciano 1993). En tal sentido, se ha usado la comida como medio para fortalecer identidades y manejar la situación de dominación (Silva Santisteban 1995; Álvarez 1995). Es esta dinámica la que ha contribuido históricamente a la conformación de la diversidad culinaria en el Perú.

En tiempos prehispánicos existieron prácticas vinculadas al consumo de alimentos que simbolizaban el nivel de confianza, como por ejemplo, el invitar chicha, que constituía una manera de sellar pactos y acuerdos entre distintas personas y pueblos. No obstante, la comida puede servir para unir y simbolizar encuentros y consensos, así como para establecer distinciones. En ocasiones ha sido el

medio para separar, segregar y/o diferenciar a unos de otros a través del consumo de determinados productos (Smith y Trivelli 2001; Ossio 1993). Ya Jiménez Borja (1953:123) había señalado que “el consumo ostentoso de alimentos, en el antiguo Perú, sirvió como medio para alcanzar prestigio y obligado recurso en el mantenimiento del brillo que una posición distinguida exigía”.

Los incas tenían rigurosas leyes con respecto a la comida, controlando y diferenciando lo que comía la gente común de lo que comían las elites gobernantes. Cuenta Cobo (en Coe 2004:279) que las personas “no tenían derecho a comer lo que ellos quisieran sino lo que el Inca consideraba que deberían comer”. Esto, sin duda, era una manera de configurar o materializar, a través de los alimentos, una estructura jerárquica por naturaleza, en la que cada estrato social tenía distintas funciones que cumplir.

Esta distinción fue también anotada por Garcilaso de la Vega, quien señaló acerca de las verduras que estas “constituyen la comida de la gente humilde, que no dispone de carne en abundancia como los gobernantes” (citado en Coe 2004:264). Asimismo, el chuño estuvo destinado a las masas, mientras que la *moraya* fue reservada para el consumo de la elite Inca. Ambos son productos derivados de la papa, pero se diferencian por el tipo de deshidratación a la que han sido expuestos.<sup>15</sup>

Asimismo, la papa constituye un producto con mucha carga y fuerza simbólica. Existe una gran cantidad de nombres tanto en quechua como en aymara para este tubérculo que hacen referencia al “color, tamaño y forma; que hablan del uso, el origen o las especiales características vinculadas a los ritos y al folclor” (Graves 2000:19). La papa estaba tan profundamente arraigada en la vida cotidiana que según las evidencias encontradas por Murra (1975), entre las unidades de tiempo que empleó el hombre en el espacio andino, había una que equivalía al lapso que lleva cocinar una olla de papas. Esto también se daba en referencia al espacio. Por ejemplo, según Glave (citado en Graves 2000), en el antiguo Perú el *topo* era la medida utilizada para las tierras en las que se cultivaba papa. Sin embargo, la extensión de la misma podía variar de acuerdo a la ubicación geográfica, ya que un topo en una zona de altura era de 7 a 10 veces más grande que en una zona

15. El chuño se produce dejando congelar las papas a la intemperie para luego pelarlas y guardarlas, la moraya o *tunta* se remoja primero en agua antes de congelarla por ello tiene una textura y sabor más agradable (Mamani 1978).





## 2. COCINA, VIDA SOCIAL E IDENTIDAD DE LOS PERUANOS

baja, debido a que en zonas altas la tierra necesita mayor reposo y se hacía necesario tener terrenos más grandes para cultivar solo una parte y dejar descansar el resto.

Este tubérculo ha sido objeto de múltiples valorizaciones socioculturales, se han configurado para el, algunos imaginarios e ideas que subsisten aun hoy, a manera de estigma social. Según Coe (2004:260), a pesar de haber sido uno de los alimentos principales del antiguo Perú, la papa “parece haber sufrido una degradación ideológica”. Este autor indica que hay pruebas arqueológicas que sugieren que los Incas cambiaban los asentamientos de los grupos que conquistaban, trasladándolos de lugares donde se cultivaba la papa a zonas de siembra de maíz. De esta manera buscaban impulsar el cultivo del maíz, desplazando a un segundo plano a la papa, la cual había sido el alimento principal de sus antepasados (Horkheimer 2004; Coe 2004).

Esta relación de oposición complementaria entre ambos productos ha sido explicada desde los simbolismos vinculados a ambos. Guaman Poma (en Ossio 1993) describe que el Inca elegía como sus guerreros a los indios de la zona del Chinchaysuyu porque tenían, a pesar de ser pequeños, mucha fuerza dado que comían maíz y bebían chicha de maíz, al contrario de los indios del Collasuyu que comían chuño (papa deshidrata) y bebían chicha de chuño. Ossio enfatiza la relación de ambas regiones como las dos mitades del Tawantinsuyu, siendo el Chinchaysuyu la parte alta dominante o Hanan y el Collasuyu la mitad baja (Ossio 1993). Esta distinción se debe también a la asociación con dos sistemas agrícola diferentes, el del maíz es un producto de gran escala impulsado desde un sistema estatal y la papa es más bien local y de una economía básicamente de subsistencia.

Un mito, recogido por Ávila alrededor del año 1600, cuenta la historia del dios prehispanico Huatiacuri, quien “vivía miserablemente, solo se alimentaba de papas asadas en la tierra calentada” (Millones en Graves 2000:60). Para Millones en este mito dicho dios vendría a ser la personificación de la papa, pues el vestido andrajoso de tal deidad aparece cubierto de tierra y filamentos. Relaciona por tanto la papa y su consumo con una situación de precariedad y pobreza.



VARIEDADES DE PAPAS  
Y TUBÉRCULOS. Fuente:  
Manchamanteles /  
Promperú



A pesar de ello, se sabe que cuando los españoles llegaron a los Andes, comprobaron la importancia de la papa en la dieta diaria. Incluso Cobo (1890, tomo I:168) señaló, acerca de la papa, que “son mantenimiento tan general en el Perú, que la mitad de los indios de él no tienen otro pan”. La papa nunca dejó de ser consumida por las masas campesinas, depositarios de los saberes milenarios relacionados a su cultivo y transformación, ni ha perdido su rol en el marco de contextos rituales y productivos.

Si bien es cierto que hubo un interés botánico temprano por esta planta (ya en 1565 Jules Charles de L’Ecluse la describió), esta no llegó a generar mayor utilidad como alimento en el Viejo Mundo sino hasta varios siglos después, cuando a raíz de la Revolución Francesa, surge en Francia una atracción por los productos



## 2. COCINA, VIDA SOCIAL E IDENTIDAD DE LOS PERUANOS

exóticos, el cual se extiende a otros países, y de esta manera, irónicamente, vuelve al Perú, rescatado por la afrancesada aristocracia peruana.

La reincorporación y resignificación de la papa por parte de la elite limeña se da en el marco del complejo y a veces contradictorio proceso de configuración de una nascente identidad nacional y de propuestas regionalistas, en las que se buscaban referentes de identificación en la historia y geografía serranas. Así, la papa aparece en platos como la *papa a la huancaína* y el *rocoto relleno* en torno a los cuales se configura una simbología que permite la identificación con el territorio, sus recursos y su historia.

Es en la coyuntura actual que a través de la revaloración de la papa como insumo milenario y como expresión de la biodiversidad, los sectores campesinos están siendo reivindicados como depositarios de los saberes y prácticas que han contribuido a preservar e incluso a seguir desarrollando una enorme cantidad de variedades de este tubérculo y de otros insumos de origen local.

En cuanto al maíz, Coe ha señalado que la preferencia por su cultivo podría deberse al hecho que este fue el insumo de la chicha, la principal bebida consumida por la población en aquellos tiempos, y libación indispensable para los intercambios sociales (Coe 2004). Sobre esto, Cobo (1890, tomo II:245) ofrece una narración acerca de cómo se realizaban estos intercambios entre dos parcialidades:

Sentábanse a comer a la larga, en ringlera, cada parcialidad de por sí, a una parte la de hanansaya, y a otra la de hurinsaya, en frente una de otra, [...] y brindaban los de la una a los de la otra por este orden: el que brindaba a otro se levantaba de su lugar e iba para él con dos vasos de *chicha* en las manos, y dando al otro el uno, se bebía él el otro, bebiendo ambos a la par (énfasis agregado).

Esta preferencia por la chicha pudo haberse debido, además, a que la bebida tenía una dimensión simbólica y ceremonial, siendo consumida en el marco de distintos contextos políticos y empleándose también para las libaciones sagradas, vertiéndose durante ciertas festividades en los acueductos, alcantarillas y otros lugares análogos, para atraer la protección divina para el riego de los campos (Arona 1972). El mismo Cobo fue testigo de este uso ceremonial, y escribió que, por

ejemplo, las conmemoraciones por “la muerte de grandes señores duraban ocho días, en los cuales hacían mucha chicha para beber; porque cuanto más honrado era el muerto, tanto más largo se bebía” (Cobo 1890, tomo II: 274).

En el Perú la chicha ha sobrevivido hasta nuestros días como una bebida marginada por la elite limeña criolla aunque continúa siendo valorada por amplios sectores populares en muchas localidades de la costa y la sierra peruanas. Esta bebida intentó ser proscrita en más de una oportunidad, tanto por el virrey Francisco de Toledo como también por el corregidor Areche, entre los siglos XVI y XVII. Ambos consideraban su consumo como artifice de grandes borracheras, y como una acción ritual pagana que debía ser erradicada.

No obstante, la chicha tuvo, junto con otros símbolos como los queros y la vestimenta, un breve resurgimiento en la segunda mitad del siglo XVIII. De acuerdo a algunos estudiosos (Rowe 1955; Méndez 1996), en ese tiempo las elites indígenas promovieron un movimiento nacional indio, que consistió en el rescate y revitalización de símbolos y prácticas culturales del pasado Inca que ayudaron a configurar un repertorio cultural que hizo posible imaginar, expresar y poner en acción una identidad indígena común. Este movimiento precedió a la rebelión de Túpac Amaru II en 1780. En ese contexto, la chicha fue revalorada y consumida. Sin embargo, luego del aplacamiento de la rebelión, la chicha sufrió una nueva oleada de prohibiciones y desvalorización cultural, junto con otras manifestaciones del pasado Inca como por ejemplo el vestido, la lengua y los queros, todos considerados como potenciales incitadores de una rebelión india.

Esta compleja historia de la chicha tiene otro momento importante en las primeras décadas del siglo XIX, cuando nuevamente es retomado como elemento de identificación cultural. Por aquellos años se gestaba la independencia y se vivía, entre los criollos que promovían la independencia, un ambiente en el que, a través de ciertos símbolos, se intentaba construir una identidad peruana integrando lo pasado con lo moderno. En ese contexto destaca una canción compuesta por Bernardo Alcedo y José De La Torre Ugarte (quienes años después compusieron el himno nacional del Perú) titulada “La chicha” en la que, a través de la bebida se resalta y exaltan elementos culinarios como elementos de la identidad peruana.



## 2. COCINA, VIDA SOCIAL E IDENTIDAD DE LOS PERUANOS

Allí no solo se menciona a la chicha, sino también el chupe, el ají y el maíz. (Tomada de Collantes, *Pregones limeños*, 1958).

I	CORO	VI
Cubra nuestras mesas el chupe y el quesillo, el ají amarillo y el celeste ají. Y a nuestras cabezas la chicha se vuela, la que hacerse suele de maíz o mani.	Patriotas, el mate de chicha llenad. Y alegres brindemos por la libertad	Sobre la jalea del ají untada con mano enlazada, el pote apurad. Y este brindis sea el signo que damos a los que engendramos en la libertad.
II	IV	VII
Esta es más sabrosa que el vino y la cidra que nos trajo la hidra para envenenar. Es muy espumosa y yo la prefiero A cuanto el íbero pudo codiciar.	El sebiche venga, la guatía enseguida, Que también convida e invita a beber. Todo indio sostenga con el pote en la mano Que a todo tirano ha de aborrecer.	Al cáliz amargo de tantos disgustos Sucedan los gustos, suceda el placer. De nuestro letargo a una despertamos, y también logramos libres, por fin, ser
III	V	VIII
El inca la usaba en su regia mesa Con que ahora no empieza, sino es inmemorial. Bien puede, el que acaba, pedir que se renueve el pote en el que bebe, o su caporal	Oh licor precioso, tú licor peruano, licor sobrehumano, mitiga mi sed. Oh néctar sabroso, de color del oro, del indio tesoro, patriotas bebed.	Gloria eterna demos al héroe divino Que nuestro destino, cambiado ha por fin. Su nombre grabemos en el terreno del árbol que el fruto debe a San Martín

16. Según el *Diccionario gastronómico* de Zapata Acha (2006:558), son “establecimientos, especie de fondas, donde se preparan y sirven picantes acompañados de chicha de jora [...] son célebre las picanterías arequipeñas, mientras que en el norte se habla de chicherías”. Se ha dicho también (Vargas 1995:18) que “los antecedentes de las chicherías andinas deben estar en los tambos, los grandes depósitos que se distribuían a lo largo de los caminos imperiales”.

El consumo de esta bebida se mantuvo a través de las picanterías o chicherías,<sup>16</sup> lugares expresamente destinados al expendio y consumo de la chicha. Sin embargo, esto ha ido cambiando en las últimas décadas, generalizándose cada vez más el consumo de cerveza en reemplazo de la chicha (Llosa 1993; Cornejo 2006), perdiéndose el rol integrador de la chicha en distintos contextos.

A través de los ejemplos de la papa, el maíz, y la chicha es posible argumentar que los alimentos en el territorio peruano muchas veces han configurado y reproducido distinciones y valoraciones de tipo social, las cuales se intensificaron desde la llegada de los españoles en el marco de los procesos de conquista y colonización, y luego durante el proceso de formación del Estado-nación peruano.

## 2.4 COCINAS REGIONALES

Durante miles de años, la gran diversidad ecológica y biológica del Perú dio lugar a la configuración de múltiples culturas que se desarrollaron dentro de ciertos márgenes espaciales y temporales. De esta manera, se ha podido distinguir desarrollos regionales que configuraron elementos religiosos, políticos y económicos específicos, manifiestos a través de cerámicas, textiles y metales, que estuvieron a su vez caracterizadas por los recursos disponibles y domesticados en el entorno ecológico.

Estas expresiones se tradujeron también en propuestas culinarias distintas que constituyen la matriz de las cocinas locales que luego surgieron en el marco de los procesos coloniales, y de manera muy especial durante la República, cuando fueron promovidas por las elites provincianas que configuraron sus identidades en clara oposición al centralismo limeño (De la Cadena 2004; Mallon 2003).

En lo referente al espacio cultural prehispánico, el arqueólogo Makowski (2004) distingue dos áreas geográficas que se constituyeron como polos históricos de desarrollo. La primera ubicada en la costa norte del Perú, comprendida por los valles de Piura y Huarmey (Áncash) y la cuenca alta del río Marañón. La existencia de una amplia franja costera, atravesada por varios ríos fue importante para la construcción de complejos sistemas de riego que conectaban las distintas cuencas. Asimismo, las masas húmedas de aire de esta área permitieron la existencia de bosques tropicales húmedos, donde fue posible la domesticación de tubérculos como la yuca y el camote, así como la propagación del maíz.

La segunda área que funcionó como un polo de desarrollo estuvo comprendida entre la cuenca del río Apurímac, el valle del Cusco y el Lago Titicaca, en la región sur del actual terri-

PACHAMANCA EN  
FERIA GASTRONÓMICA  
URBANA. Fuente: Archivo  
Ministerio de Cultura.





## 2. COCINA, VIDA SOCIAL E IDENTIDAD DE LOS PERUANOS

torio del Perú y por encima de los 3 000 msnm. La escasez de agua y las bajas temperaturas que caracterizaron esta área fueron, hasta cierto punto, atenuadas por el desarrollo de tecnología hídrica, tal como los canales subterráneos y el sistema de andenerías, entre otros. Esto permitió una domesticación exitosa de gramíneas y tubérculos de altura, como la quinua, la kiwicha y el papay olluco. Asimismo, la domesticación de los camélidos sudamericanos proporcionó tanto carne rica en proteínas como una fuerza y medio de traslado de productos, lo que posibilitó el posterior intercambio de los mismos más allá de sus límites naturales.

La frontera entre estos dos polos de desarrollo fue móvil y su poderío relativo se desplazó de la costa a la cordillera de los Andes. El inicio del periodo prehispánico llamado Horizonte Medio, aproximadamente hasta el siglo VI d.C., estuvo influenciado más por la zona norte, pero luego de esa época la situación se invirtió, hecho que precedió al dominio y expansión incaicas con base en el Cusco. Al interior de estas dos grandes zonas emergieron a su vez culturas particulares, cuyos procesos corresponden a distintos periodos de desarrollo cultural (Makowski 2004).

La cultura Chavín, que se desarrolló en lo que conforma la actual región de Áncash, en el llamado Periodo Formativo (2700-200 a.C), es un ejemplo de los desarrollos regionales de la época precolombina. Esta cultura tuvo su apogeo con el centro ceremonial de Chavín de Huántar (500 a.C), uno de los principales templos del antiguo Perú. Este centro fue, sin embargo, paulatinamente abandonado por la población. Entre las razones que se postulan actualmente sobre su decadencia está el hecho de que el mayor contacto con los grupos vecinos (Makowski 2004) y el acceso a carne de camélidos, mariscos y coca se incrementó en tal magnitud que habría propiciado que “la impronta cultural y religiosa experimente una relajación” (Lavallée y Uceda s/f) y que la población dejara de depender de la casta político-sacerdotal que operaba desde el mencionado templo. Poco a poco la construcción y reconstrucción de templos suntuarios habría dejado de tener importancia como mecanismo de cohesión. De esta manera, el acceso a alimentos habría sido uno de los factores para el deterioro de una sociedad con base teocrática.

Paralelamente a los desarrollos regionales específicos, las constantes migraciones e intercambios aportaron a un “mestizaje de tradiciones y hábitos tecnológicos” (Makowski 2004:16). Esto se tradujo en un ir y venir de técnicas, insumos y costumbres, las cuales, impregnadas con la cultura de cada región, dieron como resultado ciertas configuraciones culinarias dentro de especificidades regionales. Esto explica la existencia actual de cocinas variadas, donde queda implícito el principio de valoración y gestión de la diversidad. El posterior ingreso de las cocinas europea y africana durante la Colonia y de la china, japonesa, italiana y francesa durante la República implicó un proceso de apropiación por parte de tradiciones culinarias regionales ya largamente constituidas.

Debido a ello, en el Perú se puede trazar un mapa culinario cuyas raíces se pueden ubicar en las culturas regionales preincaicas y donde se agrupan provincias que comparten condiciones ambientales, producción de insumos y procesos históricos específicos (Roca Rey 2004). En la actualidad es posible distinguir cuatro grandes tradiciones culinarias al interior del país: de la costa norte, de la costa central, de la sierra sur y la amazónica (Hinostroza 1999).

Si bien los cultivos de los principales valles y cuencas del país están muy asociados al quehacer culinario regional, debido a la movilidad de la cocina, algunos platos han logrado difundirse a lo largo del territorio peruano adquiriendo reconocimiento nacional, a la vez que funcionan como medio para expresar la particularidad de una localidad o región como parte integrante de una nación multicultural. Por ejemplo, en la sierra, el seviche se hace con pescado de río y es acompañado de papa. En la costa, es con pescado de mar y acompañado de camote. Así también, la chicha, como bebida y como técnica de fermentación, está presente en todo el país pero con modos distintos de preparación. Es común en todo el Perú la preparación a base de maíz, en Ayacucho puede también hacerse de las semillas del árbol del molle; en Áncash, de maní; en Cusco la hacen también de maní al igual que en Áncash pero le agregan jugo de frutilla.

Las cocinas regionales como conjunto han logrado continuidad debido a la implementación del ya mencionado principio de la gestión y valoración de la diversidad, manifiesto a través de la incorporación, apropiación y resignificación de insumos,





## 2. COCINA, VIDA SOCIAL E IDENTIDAD DE LOS PERUANOS

formas de cocción, usos locales y otros elementos introducidos mediante procesos históricos como la Conquista, la Independencia y procesos sociales como los flujos migratorios, los mecanismos de distinción cultural y la movilidad social.

En el contexto del auge de la cocina peruana, los actores como los gobiernos locales y agentes turísticos han tomado iniciativa en el registrar la historia y los repertorios de las cocinas regionales con el objetivo de reafirmar sus identidades.

### COCINA ACTUAL DE LA COSTA NORTE (REGIONES DE TUMBES, PIURA, LAMBAYEQUE Y LA LIBERTAD)

Esta región presenta platos que incorporan variados productos marinos, algunos exclusivos de la zona debido a las corrientes cálidas que provienen del Ecuador. También son característicos el pato y el cabrito, así como el uso de hierbas como el culantro y la hierbabuena. Dos elementos imprescindibles de la cocina norteña son el zapallo loche y la chicha de jora, además se cuenta con los ajíes limo, amarillo, panca o mirasol (Roca Rey 2004). El limón (*Citrus aurantifolia*) que fue traído de África, se adaptó a las características climáticas y geográficas locales, modificando su composición original hasta su transformación en el limón sutil, pequeño, aromático, ácido y jugoso. En la actualidad es el ingrediente fundamental para la preparación de platos y bebidas peruanas de bandera como el seviche y el pisco sour.

Ha sido tan importante la defensa y peruanización del limón que a fines de la década de 1990, una agencia de comunicaciones encargada de la campaña mediática para evitar la incursión de una empresa minera en una zona propiamente limonera en la costa norte del Perú, utilizó con éxito los eslóganes “limón sí, minas no” y “salvemos el seviche”.

En esta región la chicha ocupa un lugar muy importante en la vida de las poblaciones rurales. Esta se destaca por la particularidad en su preparación que está vinculada a la disponibilidad de insumos de la zona. Ahí se preparan las chichas de maguey, algarroba, molle, maní, etc., además de la tradicional chicha de maíz. De este cereal también hubo variedades específicas de la zona como el maíz rojo

o alazán (con virtudes digestivas), el huancabambino o el motupano, que hacen referencia a localidades de la región. Las leñas empleadas para cocinar la chicha también fueron en algunos casos tradicionales de la región como el algarrobo, el pajarobobo o el zapote.

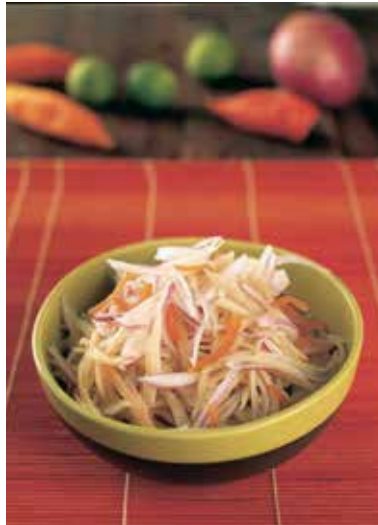
Los recipientes de *poto* o mates (*lagenarias*) han formado parte del menaje utilizado de manera extensa en el consumo de la chicha en los distintos pueblos de la costa norte peruana de forma continua (Larco Hoyle 2001). Sin embargo, más recientemente (desde hace 40 años) se da el comercio de vasijas provenientes de Chiclayo,

Según Camino (1987), la elaboración de la chicha en esta zona del Perú se da en varias etapas:

- i Acopio, que consiste en la compra u obtención del maíz;
- ii Remojo del maíz toda una noche para producir su germinación;
- iii Horneado (los granos son extendidos sobre bolsas de plástico y recubiertos con sacos por tres días hasta lograr que germinen);
- iv Tres soles, forma en que se denomina al secado del maíz que se da por tres días;
- v Hervido, que dura todo el día hasta caer la tarde. La chichera debe cuidar que el fuego se mantenga parejo en todo momento;
- vi Enfriado, que se da con los movimientos constantes y lentos de las tinajas que contienen la chicha. El enfriado es muy importante para una buena calidad de la chicha;
- vii Muqueado, que tiene que ver con la fermentación y consiste en la masticación del maíz entero que ha quedado para devolverlo luego a las tinajas y molerlo nuevamente. Lo que se busca es extraer el ácido y lograr una buena fermentación de la chicha. Actualmente se realiza poco el *muqueado* y se reemplaza el efecto fermentador de la saliva usando azúcar rubia o chancaca;
- viii Ácido o *ácido*, que consiste en ir probando la chicha, probando el ácido para saber en qué momento está lista para el recocado; y finalmente
- ix Recocado, que es cuando se pone a hervir nuevamente la chicha por todo un día.



## 2. COCINA, VIDA SOCIAL E IDENTIDAD DE LOS PERUANOS



### ► CHINGUIRITO

#### Ingredientes

- 400 gramos de pescado guitarra seca
- ½ kilo de huesos de pescado
- ¼ kilo de recortes de pescado
- 4 ajíes amaicho
- 10 de limones
- ¼ cucharadita de pimienta
- ¼ atado de culantro
- 4 dientes de ajo
- 1 lechuga
- 1 cebolla roja
- ½ kilo de zarandaja
- ½ kilo de yuca

#### Preparación

1. Poner a cocer, durante media hora, los huesos de pescado en agua que los cubra con una cebolla y dos dientes de ajo. Luego colar y guardar el caldo.
2. Sazonar los recortes de pescado, con sal, pimienta, dos dientes de ajo, dos ajíes sin pepas y el jugo de cinco limones.
3. Para hacer la leche de tigre: Poner en la licuadora los recortes con todo el aderezo y media taza de caldo. Licuar y colar.
4. Remojar la guitarra y cortarla en láminas finas (como virutas). Sazonar con sal, pimienta, ají y culantro finamente picado, el jugo de los limones restantes y la leche de tigre, dejando marinar durante media hora.
5. Servir con cebolla cortada finamente en pluma y lavada. Acompañar con zarandajas y yucas sancochadas, adornando con hojas de lechuga.

### ► SHAMBAR

#### Ingredientes

- ½ kilo de malaya de res
- ½ kilo de jamón serrano o chuleta de cerdo
- ½ kilo de rabito de cerdo ahumado
- 1 kilo de gallina tierna
- ¼ kilo de pellejo de cerdo
- ¼ kilo de trigo shambar
- ¼ kilo de zarandajas
- ¼ kilo de habas tiernas
- 100 gramos de alverjones secos
- 100 gramos de frijoles secos
- 2 cebollas de rabo
- 2 ajíes panca
- 2 ajíes mirasol
- 20 gramos de ajos pelados
- ¼ cucharadita de pimienta molida
- ¼ cucharadita de comino molido
- 1 taza de aceite
- 4 ramas de culantro

## Preparación

1. Salar la carne de res y pellejo y orearlos durante una noche
2. Poner en agua fría las carnes de res, gallina, rabito, jamón y pellejo y cocerlas hasta que estén blandas.
3. Aparte poner, con agua que los cubra los, frijoles, alverjones y shambar remojados desde la víspera, dejándolos cocer para agregar a media cocción, las zarandajas y habas.
4. Hacer el aderezo con las cebollas parte verde y bulbo y ajos finamente picados, ajíes tostados y molidos, pimienta y cominos.
5. Mezclar todas las preparaciones y cocerlas durante media hora. Sacar las carnes y deshuesarlas.
6. Servir la sopa con las carnes en tajadas y culantro picado.

## ▶ ARROZ CON PATO

### Ingredientes

- 2 kilos de pato embuchado
- 2 naranjas
- ½ cucharadita de pimienta molida
- ½ cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de orégano
- 30 gramos de ajo pelado
- 4 ajíes amarillo
- 2 ajíes panca
- 1 copa de aguardiente
- 1 botella chica cerveza negra
- 1 pimiento morrón
- ¼ kilo de alverjas
- 1 litro de caldo oscuro o de cubitos
- ½ taza de aceite de oliva
- ½ kilo de arroz de grano largo



### Preparación

1. Limpiar el pato y sazonarlo con sal, pimienta, cominos, orégano, un poquito de ajos y los ajíes panca molidos, el aguardiente, el jugo y ralladura de naranja dejando marinar dos horas.
2. Calentar el aceite y dorar las presas para sellarlas. Agregar el resto de los ajos y ají amarillo, molidos. Luego el culantro finamente picado y la chicha, dejando que se cueza en su propio jugo hasta que la carne esté bien blanda agregando un poco de caldo cuando se necesite.
3. Retirar el pato para deshuesarlo con un cuchillo fino, sacando los huesos por debajo sin romper cada presa.
4. Retirar a la salsa el exceso de grasa y agregar el caldo que quede y la cerveza; enseguida el arroz, poniendo en fuego mediano hasta que evapore el líquido y mínimo mientras se seque. Entonces sacudirlo con un trinche agregándole los pimientos soasados, pelados y cortados, así como las alverjitas blanqueadas (cocidas).
5. Servir el arroz moldeado con la carne deshuesada y cortada en tajadas finas sin desarmar.



## 2. COCINA, VIDA SOCIAL E IDENTIDAD DE LOS PERUANOS

### ► SECO DE CHAVELO

#### Ingredientes

- 600 gramos de bistec de tapa o cadera
- ½ cucharadita de pimienta molida
- 6 plátanos verdes
- 50 gramos de ajo pelado
- 6 ajíes amarillos
- 2 tomates
- 1 ramito de culantro
- 1 vaso de chicha de jora
- 1 cebolla roja
- 2 ajíes limo
- 1 limón
- ½ kilo de yuca
- 1 lechuga

#### Preparación

1. Cortar filetes de carne, muy delgados, espolvorearlos con sal y ponerlos en tendales aireados para que se oreen durante uno a dos días o secarlos en horno suave.
2. Al término de este procedimiento pintar los filetes con aceite de oliva y ponerlos a las brasas. Luego que estén dorados golpearlos con una piedra o mazo para suavizarlos, entonces deshilarlos.
3. Calentar el aceite vegetal y poner los plátanos pelados y cortados en trozos grandes o “corchos” y cocerlos a fuego lento. Cuando estén blandos, majarlos toscamente.
4. Poner en una olla aceite de oliva para freír los ajos finamente picados, agregando el ají molido, los tomates rallados y el culantro picado.
5. Mezclar el aderezo con la cecina y los plátanos.
6. Servir con yucas sancochadas y con una salsa hecha con la cebolla bien lavada finamente cortada en pluma, con ají limo, jugo de limón y aceite de oliva.

### ► MAZAMORRA DE ALGARROBINA

#### Ingredientes

- ½ taza de jarabe de algarrobina
- 1 tarro de leche evaporada
- 4 huevos
- 2 rajas de canela en rama
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 taza de azúcar blanca
- 2 cucharadas de Maicena
- 1 limón

#### Preparación

1. Poner la leche en una olla gruesa con la raja de canela y la algarrobina.
2. Batir ligeramente las yemas y mezclarlas con la maicena disuelta en un poquito de agua fría.
3. Cuando empiece a hervir la leche echar un poco sobre el batido de las yemas y volver todo a la olla, batiendo con varilla hasta que espese.
4. Batir las claras con jugo de limón hasta que levanten y agregar el azúcar poco a poco, mientras se sigue batiendo, hasta lograr un merengue bien consistente.
5. Servir en copas de boca ancha y decorar con un copo de merengue, espolvoreado con canela molida.

## COCINA SERRANA (REGIÓN DE JUNÍN EN LA SIERRA CENTRAL Y LOS DE PUNO, CUSCO, Y AREQUIPA EN LA SIERRA SUR)

Esta región comparte en casi todo su espacio las mismas recetas. La especificidad está más bien vinculada a festividades sociales, religiosas y agrícolas y que además suelen estar condensadas en un mismo evento. Así, existe una pauta de platillos que se consumen en estaciones marcadas por el calendario agrícola, pero también por modelos sociales y culturales. El consumo de determinados platos marca ciclos agrícolas de cosecha y siembra, temporada de lluvias y de sequías.

La regularización ritualizada y estacional del consumo de determinados alimentos contribuye a la gestión armónica de la diversidad ambiental, así como a su continuidad en el tiempo. Por otro lado, en la cocina serrana es casi infaltable la papa y el maíz presentados en una diversidad de formas que han recorrido un largo camino histórico y que siguen vigentes.

Muchos de los platos festivos han asumido un nuevo significado, como el del consumo para el esparcimiento. Ese es el caso de la *pachamanca*, cuya preparación y venta es posible encontrar en diferentes restaurantes campestres, especialmente los domingos y días feriados.

Según Olivas (1999), se distinguen ramificaciones culinarias comunes que se fueron desarrollando en el marco de intercambios comerciales y migratorios entre estos lugares.

Uno de los platos más representativos de la cocina cusqueña es el *chiriuchu*, que viene a ser una combinación de diferentes platos que se sirven en conjunto durante la celebración del Corpus Christi. Se puede encontrar entre sus componentes, el cuy condimentado con huacatay y relleno con una mezcla especial de papas, vísceras y cebolla china, lleva también tortillas de maíz, charqui (carne secada mediante el salado y asoleo), salchicha, cochayuyo y otros. El origen de este plato se remonta a tiempos prehispánicos, cuando los viajeros presentes en la ciudad del Cusco compartían las diferentes viandas de sus lugares de origen.



## 2. COCINA, VIDA SOCIAL E IDENTIDAD DE LOS PERUANOS

Dentro del área de la sierra sur destaca la tradición culinaria arequipeña. Esta se disfruta en las picanterías, pequeños restaurantes tradicionales con cocinas a leña en los se dan “ritos y formalidades que se reproducen cada tarde desde hace 500 años” Cornejo (2005:178). Las picanterías son espacios de encuentro, de tertulia y de socialización, con su sazón de intensos sabores, sus formas de preparación y el espacio social que ofrece, han jugado un papel importante en la constitución de la actual cocina arequipeña.

### ► CAPCHI DE SETAS

#### Ingredientes

- ½ kilo de setas
- ¼ kilo de habas peladas
- ¼ kilo de cebollas
- ½ kilo de papas blancas
- 50 gramos de ajos
- 2 cucharadas de ají mirasol molido
- 1 rama de cincho, huacatay
- 1 tarro de leche evaporada
- ½ kilo de queso fresco serrano
- ½ cucharadita de pimienta molida
- ½ comino molido
- 150 mililitros de aceite vegetal
- ½ litro de caldo

#### Preparación

1. Freír en el aceite los ajos majados y la cebolla finamente picada (brunoise), agregar el ají y el fondo (caldo) así como el huacatay.
2. Picar las setas en láminas y agregarlas. Dejar cocer 10 minutos, añadir la leche, las papas sancochadas y majadas, las habas blanqueadas (cocidas en agua con sal, destapadas) y el queso desmenuzado.
3. Dar un hervor y servir en platito hondo.

### ► CUY CHACTADO

#### Ingredientes

- 2 cuyes grandes
- 50 gramos de ajo
- 1 kilo de papas
- 1 litro de aceite vegetal
- 4 limones
- 1 cebolla roja
- 2 ajíes frescos

#### Preparación

1. Limpiar los cuyes y sacarles las patas y cabeza, sazonarlos con sal y ajos.
2. Orearlos al sol y freírlos en fritura profunda poniéndoles una chaquena (piedra) encima, a fuego medio.
3. Sacarlos y echarles jugo de limón para dorarlos.
4. Servir con papas y cebollas.



## ▶ ADOBO AREQUIPEÑO

### Ingredientes

- 1 kilo de carne de cerdo (brazuelo o pierna)
- 100 gramos de ají panca molido
- ½ kilo de cebollas
- 200 gramos de ajo pelado
- 20 gramos de comino
- 0.05 gramos de pimienta molida
- 0.05 gramos de pimienta de chapa
- 1 ramita de ruda
- ¼ litro de chicha de jora espesa
- 100 mililitros de aceite vegetal

### Preparación

1. Cortar la carne en trozos grandes, sazonarlos con sal, pimienta, cominos, ají y las cebollas cortadas en gajos grandes y los ajos majados, la chicha, dejando marinar durante 2 horas.
2. Poner en una olla gruesa o de barro a cocer, agregando chicha de la marinada.
3. Servir con pan de huaro o camotes glaseados

## ▶ QUESO DE MANA

### Ingredientes

- ½ kilo de pepas de zapallo o almendras
- 2 litros de leche fresca entera
- 3 tazas de azúcar
- 20 yemas de huevo
- 2 rajadas de canela en rama
- 1 taza de azúcar en polvo
- 1 copa de vino dulce

### Preparación

1. Pelar y moler las pepas de zapallo o almendras.
2. Poner a hervir en una olla gruesa, la leche con el azúcar, las almendras, las yemas ligeramente batidas y la canela hasta que espesen, no tengan nada de líquido y al tocar la masa casi no se pegue.
3. Poner la preparación en la batidora y mover hasta que enfríe.
4. Poner en la mesa y amasar con un poco de azúcar en polvo, luego envolver en papel film (plástico). Colocar en un bol chico sin sacar el papel, apretar para que tome forma y colocar en un plato, retirar entonces el papel.





## 2. COCINA, VIDA SOCIAL E IDENTIDAD DE LOS PERUANOS

### ► CHAIRO

#### Ingredientes

- ½ kilo de lomo de cordero
- ½ kilo de osobuco de res
- ¼ kilo de cecina
- ½ kilo de papas
- ½ taza de mote
- 1 apio
- 1 poro
- 1 tomate
- 1 taza de habas verdes peladas
- 1 zanahoria
- 6 chuños enteros
- 2 ajíes panca
- 1 cebolla
- 50 gramos de ajos pelados
- 1 rama de hierba buena
- 1 rama de orégano
- ½ cucharada de comino
- 1 rocoto

#### Preparación

1. Cocer la carne y cecina, apio poro y tomate hasta que estén blandas; colar y reservar el caldo y las carnes picadas.
2. Aparte hacer un aderezo friendo en el aceite los ajos, cebolla picados en brunoise, ají molido, cominos y sal, agregarle el caldo, zanahoria picada, mote cocido, papas picadas, chuños molidos grueso y las hierbas. Antes de retirar del fuego, agregar el rocoto que debe hervir pero sin romperse.
3. Por último agregar la carne picada así como las habas, cocidas aparte.

## COCINA AMAZÓNICA

Según la mitología de muchos pueblos amazónicos, el origen de la alimentación en la selva es paralelo a la formación del mundo (Naar 1983). En un entorno caracterizado por su enorme diversidad, los hombres y mujeres que habitaron este espacio establecieron estrategias para manejar de forma positiva todos los recursos existentes, maximizando sus beneficios. Desde las montañas nubladas del lado oriental de los Andes hasta los llanos inundables de la selva baja, muchos recursos de fauna y flora, han servido no solo como alimentos sino también como medicinas, y su consumo se encuentra necesariamente inserto dentro de una cosmovisión particular.

La cocina amazónica se caracteriza por las formas simples de cocción, donde predomina el ahumado y el salado de las carnes, debido a que es la mejor forma de conservarlas ante el intenso calor de la región. La envoltura de alimentos en hojas de palmeras, ya sea para la cocción como para el transporte, es también muy difundida.

Entre los productos más representativos de esta región están la gran cantidad de vegetales, frutas y raíces que son recolectadas en la selva. Sin embargo, no se debe dejar de mencionar las diferentes plantas que han sido domesticadas y que son cultivadas de manera sostenida, como el maíz, los frejoles, el ají y la yuca.

En cuanto a la fauna, los peces son los principales proveedores de proteínas para el habitante de la selva, a los que se suman las diversas especies de animales de caza, tales como el *majaz*, el venado, el tapir, el *sajino*, la tortuga y el caimán. Actualmente en contextos urbanos, este tipo de carnes también se utiliza para preparar platos variados como seviche, chicharrones, arroz chaufa y anticuchos. Esto constituye otro ejemplo de cómo una región reelabora recetas de platos que gozan de reconocimiento nacional, y les da una identidad propia utilizando insumos de su entorno ecológico.

El consumo de insectos es también difundido en la Amazonía, ya que constituye una fuente importante de calorías y proteínas. Destacan entre estos el *suri* (*Rynchophorus palmarem*), una larva que se extrae de las palmeras, y el *mamaco* (*Myrmecia gulosa*), hormiga más grande que la abeja y que aparece cuando escampa. El *suri* se sirve sancochado o frito y el *mamaco* se tuesta en sartenes.

Uno de los platos más difundidos y reconocidos de la Amazonía nor peruana es el *juane*, que en su variante más difundida consiste en arroz sazonado y cocido, en el que se incluye un guiso de gallina, huevos y aceitunas, todo envuelto en hojas de la palmera bijao (*Calathea lutea*) y posteriormente hervido. Es un plato mestizo que debe su nombre a San Juan Bautista, cuya fiesta es celebrada el 24 de junio.

La principal bebida de la Amazonía es el *masato*. Se trata de un licor tradicional hecho a partir de la yuca fermentada. Si bien tiene origen nativo, su consumo se ha extendido a los pueblos de mestizos y colonos que viven en la selva. El uso masivo de la yuca en la alimentación cotidiana de los pobladores selváticos se debe, entre otros factores, a que resulta altamente productiva, ya que requiere de pocos nutrientes y es muy resistente al entorno cálido. El consumo del *masato* es sobre todo festivo y ceremonial. Su preparación tradicional es realizada exclusivamente por mujeres y tiene una simbología implícita que la asocia a ellas, ya que las variedades más comunes de yuca tienen un ciclo de nueve meses.



## 2. COCINA, VIDA SOCIAL E IDENTIDAD DE LOS PERUANOS

Entre el grupo amazónico Awajún, el saber tomar *masato* es considerado una cualidad importante y propia de una persona saludable, desempeñando un rol significativo en la cotidianidad de ese grupo como elemento de cohesión social y formador de las identidades étnicas y de género. Aunque falta mucho por estudiar acerca del *masato*, se reconoce su contribución a la nutrición gracias a su importante aporte energético y su fácil digestión (Tuesta de García *et al.* 2008). Otras bebidas que destacan son los refrescos de *aguajina*, *cocona* y *camu camu*, todos preparados con frutas e ingredientes propios de la región.



### ► JUANE DE ARROZ

#### Ingredientes

- 1 ½ kilos de gallina o pollo
- 1 kilo de arroz
- 1 litro de caldo
- 100 gramos de ajos pelados
- 1 cucharada de orégano seco
- 2 cebollas regionales
- ¼ kilo de palillo fresco
- ¼ kilo de manteca
- 10 huevos
- 3 hojas de laurel
- 1 cucharada de pimienta negra
- 1 cucharada de comino
- 10 atados de *sachaculantro*
- 10 ajíes verdura dulces
- ¼ kilo de aceitunas
- 20 hojas de bijao
- ½ kilo de tomate (rallado o mondado)

#### Preparación

1. Hacer arroz, friendo ajos en un poco de manteca, agregar el fondo y cuando hierva, el arroz.
2. Cortar la gallina, sazonarla con sal, pimienta y cominos, sellar las presas y agregar los ajos y cebollas cortadas en brunoise, luego el palillo picado, tomate, laurel, orégano, culantro picado y aji verdura cortado en juliana, mojar con fondo y cocer, hasta que la carne esté suave.
3. Retirar las presas y mezclar con el arroz, agregar ocho huevos batidos y mezclar bien.
4. Colocar el arroz sobre una hoja de bijao y ponerle al centro una presa de gallina, huevo duro y aceitunas, atar fuertemente.
5. Poner a cocer sobre una parrilla de cañas puestas en la olla con poca agua durante 40 minutos. Servir con salsa criolla.

## ► INCHICAPI

### Ingredientes

- 2 kilos de gallina
- 100 gramos de maní crudo
- 1 choclo
- 1 apio
- 1 poro
- 1 zanahoria
- ¼ kilo de zapallo
- ½ kilo de yucas
- 1 cucharada de orégano
- 4 atados de *sachaculantro*
- 1 atadito de ciboulette

### Preparación

1. Cocer la gallina con apio, poro, zanahoria y zapallo hasta que esté blanda.
2. Colar y agregar las yucas picadas en dados y el orégano. Una vez las yucas estén cocidas, agregar el maní pelado y molido junto con el choclo. Dejar cocer hasta que espese, agregar el culantro picado en brunoise.

## ► PATARASHCA

### Ingredientes

- 3 pescados de río
- 4 ramos de *sacha culantro*
- 20 gramos de ajos
- ½ cucharadita de pimienta
- 4 cebollas chinas
- 6 hojas de bijao
- ½ taza de aceite
- 4 limones
- 2 plátanos verdes

### Preparación

1. Limpiar los pescados y hacerles pequeños cortes y sazonarlos con sal, pimienta, ajos majados, aceite y jugo de limón.
2. Poner los pescados en las hojas blanqueadas y envolverlos bien.
3. Asarlos a las brasas y servirlos con plátanos sancochados.





### ► TACACHO CON CECINA



#### Ingredientes

- ½ kilo de cecina de cerdo
- ½ kilo de grasa de cerdo
- 1 atadito de *sachaculantro*
- 4 plátanos maduros medianos (*bellaco*)
- 1 lechuga rosa
- ½ kilo de cebolla
- 8 ajés limo
- 8 limones

#### Preparación

1. Pelar los plátanos y cocerlos a la parrilla, luego majarlos (se pueden cocer en manteca).
2. Agregarles la manteca y los chicharrones picaditos, formar bolas.
3. Asar a la parrilla la cecina y servirla cortada acompañada de *tacacho*. Espolvorear con culantro picado.
4. Servir con *chiffles* y ají de cocona.

## 2.5 LA CIUDAD DE LIMA COMO RECIPIENTE DE LA DIVERSIDAD CULINARIA DEL PERÚ

Las principales características de la cocina de la costa central, especialmente de la ciudad de Lima, son la diversidad de insumos utilizados, la creatividad, fusión, y la constante reinención de los platillos. Esto responde a los propios procesos históricos a los que se ha visto enfrentada la región. Lima fue el centro administrativo de la Colonia española, y hasta la actualidad los poderes político, económico y cultural se encuentran centralizados en ella, debido a lo cual ha sido receptora de migraciones asiáticas, europeas y africanas durante la temprana República, así como de grupos provenientes del campo y especialmente de las provincias serranas a partir del siglo XX. Tan influyente es el poder de la ciudad que todo

platillo o insumo que llega desde el interior del país es apropiado y transformando volviendo a su lugar de origen reinventado y con nuevos significados (Degregori 2004). En ese sentido, a diferencia de las cocinas regionales, la cocina de Lima está menos determinada por factores ecológicos que por los históricos.

Como eje administrativo del virreinato del Perú, se constituyó a través del tiempo en un gran mercado al que llegaban productos de todas las regiones del país. Por otra parte, siendo el principal foco de comercio de la América española, fue también receptora de mercancías españolas, inglesas y francesas, además de productos provenientes de otras colonias españolas, como México y el Caribe. El acceso a esta diversidad cultural se tradujo en las costumbres culinarias, tanto en las formas de preparación de viandas, los insumos utilizados, como en la forma de consumo.

Siguiendo la tradición europea, la aristocracia virreinal colocaba en su mesa la mayor cantidad y variedad posible de platos, sobre todo en eventos especiales. La preparación detallada de los potajes, así como en el arreglo de la mesa con artículos ingleses y franceses (manteles, vajillas, cristales, etc.), fueron elementos de un protocolo que buscó expresar de manera visible y palpable la distinción y el refinamiento que ostentó la aristocracia limeña y que se mantuvo hasta bastante después de la Independencia. Por otro lado el comercio ambulante de comida elaborada por mujeres y hombres de ascendencia africana, configuraron las características del uso del espacio público en la ciudad (Luciano 1993).

En la actualidad, la ciudad de Lima ofrece una gran variedad de opciones para el consumo de alimentos, que incluye desde lugares exclusivos que ofrecen platos de la naciente cocina llamada “novoandina”, pasando por restaurantes de comida tradicional, chifas, sevicherías, opciones de *fast food* con propuestas de platos locales, pollerías, lugares de esparcimiento que ofrecen platos regionales, hasta un conjunto de opciones de venta ambulatoria. Estas últimas comprenden desde las tradicionales vendedoras de anticuchos hasta las carretillas en las que se expenden nuevos platos de arraigo popular como el *siete colores* o el *seviche con tallarines* y que son expresión de una emergente cultura popular urbana fuertemente marcada por una herencia provinciana.



## 2. COCINA, VIDA SOCIAL E IDENTIDAD DE LOS PERUANOS



La ciudad alberga una amplia y activa comunidad culinaria conformada por productores y comercializadores de insumos, cocineros de distinto grado de especialización, investigadores académicos (historiadores, periodistas, sociólogos, antropólogos), y turistas de todo el mundo. Muchos de estos actores, actualmente, promueven el consumo de insumos originarios y la constante aplicación de saberes y tecnologías culinarias tradicionales que han permanecido a través de la historia.

En cuanto a la difusión y fomento de la gastronomía, las políticas públicas a diferente nivel así como iniciativas de empresas privadas y organizaciones no gubernamentales están constantemente impulsando e implementando en Lima ferias, encuentros y concursos gastronómicos como estrategias para revalorar el patrimonio cultural inmaterial a la vez que se promueve una alternativa sostenible de ingresos económicos, y se busca propiciar en general un sentido de pertenencia entre los limeños y el resto de los peruanos.

En la ciudad de Lima existen platillos representativos de fiestas religiosas cuyo consumo y existencia se toma como emblema de la identidad limeña. Tal es el caso del *turrón de doña Pepa* que es típico de la fiesta del Señor de los Milagros, también conocido como Cristo de Pachamamilla. El Señor de los Milagros es la figura de mayor devoción católica popular y criolla, y patrono religioso del Perú. Dicha devoción se expresa principalmente a través de una multitudinaria procesión realizada desde hace varios siglos por las calles de la ciudad cada mes de octubre.



TURRÓN DE DOÑA PEPA.  
Fuente: Hans Stoll /  
Promperú

Según la tradición popular, la relación del *turrón de doña Pepa* con el Señor de los Milagros nace a partir de la petición que una negra esclava (conocida popularmente como doña Pepa) le habría hecho para que la aliviara de sus problemas de salud. Sus plegarias fueron atendidas y en agradecimiento a ese milagro, la mujer prometió que en su próxima procesión ofrecería un dulce en agradecimiento. A partir de entonces la señora habría asistido todos los años a la procesión del Señor de los Milagros, siempre llevando el turrón preparado por ella. Luego lo harían sus hijas y nietas y así sucesivamente (Ariansén 2006).

Hoy el *turrón de doña Pepa* se ha industrializado y es producto de exportación y publicitado además como un producto netamente peruano, llevando incluso la bandera peruana como sello de la *marca país* para legitimar su origen. Este sello es la estrategia de publicidad para su venta y consumo en el extranjero. En otros países, son principalmente los peruanos emigrantes quienes consumen el turrón en las mismas fechas en que se celebra las fiestas tradicionales en suelo peruano. Octubre, mes del señor de los Milagros, es por tanto el mes del *turrón de doña Pepa*, en Perú y en el mundo.

## 2.6 COCINA Y GÉNERO

La relación entre el carácter sagrado de los alimentos y el elemento femenino es un rasgo que comparten muchas culturas prehispánicas. La representación de la figura femenina, ya sea en tallado o en cerámica, encontrada a lo largo del actual territorio peruano, y que al parecer fue utilizada en rituales o ceremonias de fertilidad, da cuenta de la gran importancia que se le atribuía a esta relación simbólica (Villavicencio 2007).

El cuerpo de la mujer en tanto proveedor de vida, es comparado con las entidades naturales divinizadas que proporcionan alimentos, como es el caso de divinidades como las lagunas, los ríos, el mar y la tierra. En el caso de las divinidades femeninas en la costa, Villavicencio (2007) hace mención a *Urpay Huachac*, esposa del dios *Pachacámac* a quien se le atribuye el origen de los peces y aves marinas. En los Andes, por otra parte, se puede apreciar el lugar preponderante de la





## 2. COCINA, VIDA SOCIAL E IDENTIDAD DE LOS PERUANOS

*Pachamama* o madre tierra en la cosmovisión. Ella transmite el carácter sagrado a los alimentos que suministra, como es el caso del maíz al que se le denomina en quechua *mama sara*, y el de la planta de coca, llamada *mama coca*. Otro caso mencionado por Villavicencio (2007) es la diosa Luna, cuya adoración fue común en muchas culturas prehispánicas del Perú debido a su influencia como reguladora de las mareas y en el establecimiento de los calendarios agrícolas.

La relación entre lo divino, la mujer y los alimentos se plasma también en la división del trabajo por género. En el periodo prehispánico a las mujeres les correspondía manipular los alimentos sagrados otorgados por las divinidades femeninas, en tanto eran ellas quienes preparaban y servían las viandas a consumirse tanto en los festividades y ceremonias como en la vida cotidiana. En el mismo sentido, las mujeres tenían el encargo de preparar la bebida sagrada o chicha (Roca Rey 2004).

Durante la Colonia y la República, esta división del trabajo no varió significativamente, ya que las mujeres de los diferentes grupos culturales siguieron constituyéndose como las principales portadoras de los conocimientos y saberes culinarios. La transmisión generacional de dichos conocimientos unida a la experimentación de nuevas técnicas e insumos son dos de los factores que hicieron posible la configuración de la culinaria peruana actual. Por ejemplo, las mujeres árabes que llegaron con los españoles, que habían sido tomadas como “botín de guerra” en Granada o como prisioneras durante la expansión del rey español Carlos V al Mediterráneo Oriental, fueron introducidas a la sociedad colonial como sirvientas, teniendo una gran influencia en la elaboración de varios platos. A ellas se les atribuye, por ejemplo, la añadidura del limón al seviche (Vega 1993).

A través de la enseñanza de la cocina en espacios domésticos también se transmitió un conjunto de normas y valoraciones sociales. En ese sentido, la cocina constituye no solo en el recipiente de una memoria individual y colectiva, sino principalmente la manifestación de una memoria histórica (Ariansén 2006) que tiene a la mujer como principal artífice.

El auge actual de la gastronomía peruana, en el que se destaca a la persona que elabora la comida, es una gran oportunidad para visibilizar y reconocer el papel de las mujeres como actores históricos y como gestoras de las raíces que hoy le dan

contenido a la cocina peruana. A su vez, da pie al reconocimiento del rol femenino en la configuración de la sociedad peruana, muchas veces opacado desde la historiografía oficial (Villavicencio 2007).

## 2.7 LA MOVILIDAD SOCIAL Y ESPACIAL DE LA POBLACIÓN PERUANA Y SU INFLUENCIA EN LA DIVERSIDAD CULINARIA

La sociedad peruana se caracteriza por una alta movilidad y dinamismo migratorio. Si bien en la actualidad esta movilidad se debe a la necesidad de buscar nuevas y mejores condiciones de vida, también se puede explicar en términos de la herencia de una lógica cultural y social que se ha desarrollado en torno al ya mencionado principio del control y gestión de una importante diversidad ecológica y cultural.

Así, se puede identificar en el pasado una serie de mecanismos a través de los cuales se intercambiaba productos entre distintas zonas ecológicas. Solo basta recordar los famosos *chasquis* del Imperio Incaico, quienes transportaban distintos productos (alimentos o no) a través de una cadena y una red vial muy bien estructuradas. De esta manera era posible para la elite Inca, residiendo en el Cusco, consumir los productos marinos de la Costa sin que estos se descompusieran (Coe 2004). Asimismo, muchos años antes de los incas (aproximadamente de 1800 a 1500 a.C.), las aldeas del valle de Casma, situadas a 360 kilómetros al norte de Lima, negociaban e intercambiaban productos hasta con otras dos aldeas, situadas una en el interior y otra cerca al océano, proveyéndose así de productos de la sierra como de recursos marinos (Ugent y Ochoa 2006).

Hoy, la búsqueda de trabajo es el principal motor de estos intercambios y flujos poblacionales. Por ejemplo, a los valles de Ceja de Selva de la región Junín, como Chanchamayo y Satipo, o de Cusco, como La Convención y Kosñipata, llegan por temporadas grupos de migrantes de la Sierra para trabajar como mano de obra en los cultivos de café, cacao, té, coca, caña de azúcar (en el caso de Junín) y de



## 2. COCINA, VIDA SOCIAL E IDENTIDAD DE LOS PERUANOS

FERIA GASTRONÓMICA URBANA. Fuente: Programa Qhapaq Ñan / Ministerio de Cultura



arroz, maíz, frijol y frutas (en Cusco). Esto es posible gracias a que las estacionalidades de ambas zonas son complementarias<sup>18</sup> (Cotlear 1979). Este dinamismo ocurre, no solo entre las regiones de Sierra y Selva, sino que también hay un gran intercambio entre el campo y la ciudad, lugar al que mucha gente ha migrado en los últimos años.

Los desplazamientos de las poblaciones (momentáneos o permanentes) no significan, sin embargo, una ruptura o quiebre de las relaciones sociales, económicas y políticas con sus pueblos originarios, las cuales se mantienen vigentes y son renovadas a través de fiestas, ritos o cargos políticos (Altamirano 1996).

La migración implica el tránsito de un conjunto de referentes culturales y modos de relación con el medio que se deben adaptar a un nuevo contexto. En este sentido, a la par que se incorporan nuevos elementos, se mantienen y fortalecen muchos de los previos, siendo la cultura alimentaria y la reproducción de sus repertorios y valores, uno de los ejemplos más visibles.

Los grupos de migrantes rurales que fueron llegando a las ciudades, principalmente a Lima, se organizaron formando clubes y asociaciones, cuya finalidad fue

17. "...algunos meses de cosecha de café en La Convención, Chanchamayo y Satipo coinciden con el periodo entre siembra y cosecha en las comunidades de migrantes, y algunos de los meses de roce de monte y siembra de arroz en Kosñipata, coinciden con los meses entre cosecha y siembra en las comunidades de migrantes a este valle..." (p.72). En: D. COTLEAR: "Enganche, salarios y Mercado de Trabajo en la Ceja de Selva Peruana. En: *Análisis*, número 7 (enero-abril), Lima: 1979.

crear espacios en los cuales pudieran recrear y/o conmemorar distintos aspectos de sus culturas originarias (religión, fiestas, aniversarios, etc.).<sup>19</sup> Al mismo tiempo, son estrategias para no perder los vínculos con sus pueblos y sus familiares, a la vez que se forman nuevos lazos que ayudan a la adaptación psicológica, laboral, y emotiva de los recién llegados (Altamirano 2000). Estas asociaciones, como modo de solventarse, organizan reuniones, fiestas y celebraciones en las cuales a la par de la celebración misma, se vende la comida característica de la región. De esta manera se abrieron, paulatinamente, en las grandes ciudades, espacios en los que es posible recrear la cultura culinaria de otros pueblos, sin temor a sufrir marginación o vergüenza por las costumbres propias. A través de estas asociaciones y las redes que estas crearon, así como por la iniciativa privada de algunos de sus miembros, las cocinas regionales ingresan a la capital, aunque siempre restringidas a un entorno social específico.

Se ha señalado como un factor determinante para que la recreación de las culturas locales se volviera masiva, el crecimiento del llamado sector informal, que agrupa al conjunto de actividades que se encuentran fuera del marco de funcionamiento técnico, productivo y legal que caracteriza al capitalismo moderno (Adams y Valdivia 1991).

De esta manera empiezan a aparecer, desde los años de 1960, vendedores callejeros como parte de este sector informal de origen provinciano, quienes renovaron la oferta del comercio ambulatorio de alimentos que existía en Lima. La mayoría de comerciantes son mujeres que venden comida al paso, a un precio módico para los sectores populares que salen a trabajar a diario y comen en la calle (Grompone 1988). Gracias a esto hay ciertos platillos que se van popularizando, como el “seviche de carretilla”, el “hígado frito con yuca”, las “papas rellenas”, el “choclo con queso”, así como una variedad de “sánguches” (sándwich), junto a los menús, que son combinaciones de platos que incluyen entradas (generalmente sopas), segundo (plato de fondo), postre y un refresco. Todos estos platos son ofrecidos diariamente y constituyen todos ellos el repertorio de una cocina urbano-popular que introduce recetas regionales, se apropia de platos nacionales y genera propuestas innovadoras con las que estos nuevos sectores urbanos se identifican.

18. Altamirano (2006) estima que hay 22 asociaciones departamentales, 158 provinciales y alrededor de 6 mil distritales (que incluyen las que representan barrios, anexos, caseríos, exhaciendas, etc.).



## 2. COCINA, VIDA SOCIAL E IDENTIDAD DE LOS PERUANOS

Ellos también condensan una serie de significados y expresan una inagotable capacidad de jugar creativamente con la tradición para participar de los procesos urbanos y modernos, así como de responder a la necesidad de generar referentes de identidad como grupo.

En cuanto a la migración transnacional, de ser un proceso más o menos coyuntural, pasó a ser un fenómeno estructural (Altamirano 2006). El flujo migratorio de peruanos hacia el exterior no solo ha sido continuo, sino que ha ido en aumento. Hoy en día se calcula que cerca de dos millones de peruanos viven en el exterior, repartidos en distintas partes del mundo, principalmente está en los Estados Unidos (cerca de un millón) y otros en países de América del Sur (casi medio millón en total). Es importante conocer cómo estos peruanos se adaptan y qué rol juega la comida en sus nuevas vidas, no solo como medio de vida, sino como medio para la socialización y refuerzo de la identidad nacional recreada fuera del país.

Tener en un espacio de conocido acceso a la culinaria propia del lugar de origen, constituye una forma de sobrellevar mejor las dificultades iniciales de un proceso de adaptación, ya que permite encontrar, en la comida y en los espacios sociales que generan sus usos sociales y festivos, un soporte existencial y de identidad (Contreras 1994).

En el caso de los peruanos en el extranjero la comida es, además, de un factor de afirmación de identidad nacional motivo de orgullo (Altamirano 2000).

La utilidad y función social de la cocina peruana para los peruanos viviendo en el extranjero debe ser anotada también desde el punto de vista económico. En la actualidad hay aproximadamente unos 450 restaurantes peruanos en todo el mundo (Camacho, López y Perez 2006:112).<sup>19</sup> No hay estadísticas sobre cuánta gente trabaja en estos y cuántos de ellos son peruanos, pero es un hecho que “la gran cantidad de restaurantes de comida [...] permite dar trabajo a otros peruanos” (Altamirano 2000:172).

El número de mujeres peruanas en el exterior también ha crecido mucho en los últimos años (Altamirano 1996). La mayoría de ellas se desempeña en el área de servicios como empleadas domésticas en hogares particulares. La elección de los principales destinos, como Chile, Argentina y España, se ha debido proba-

19. También el número de franquicias ha ido en aumento. Por mencionar algunas: Alfresco, Bohemia, Astrid y Gastón en Chile; Pollos La Caravana en Los Angeles (Camacho, López, y Pérez, 2006); y más recientemente la pollería Las Canastas y el restaurante Las Brujas de Cachiche en México (*El Comercio*, Lima, abril 2008).



blemente a un asunto de afinidad lingüística (Altamirano 1996; Núñez y Holper 2005; Paerregaard 2005). Lo interesante es señalar que la comida, entre otros factores, ha influenciado en la contratación de estas mujeres peruanas para las labores domésticas. Esto se debe a la alta valoración que tienen en el mercado laboral debido a su buena disposición al trabajo, así como a su conocimiento de la cocina peruana, reconocida en el extranjero (Altamirano 1996).

Un estudio acerca de las empleadas domésticas peruanas en Chile (Núñez y Holper 2005) analiza la centralidad de la comida en las interacciones sociales entre las mismas trabajadoras:

Si bien inicialmente no nos enfocamos en el tema de la alimentación, al poco tiempo de comenzar nuestras observaciones (...) se hizo evidente el grado

▲  
VENDEDORA DE COMIDA  
AMAZÓNICA EN FERIA  
LIMEÑA. Fuente: Programa  
Qhapaq Ñan / Ministerio de  
Cultura



## 2. COCINA, VIDA SOCIAL E IDENTIDAD DE LOS PERUANOS

en que la vida social allí se estructuraba alrededor de la comida [...]. Todo se expresaba en el lenguaje de las comidas, del cocinar y del compartir comida tradicional peruana (Nuñez y Holper 2005:291).

De acuerdo a Paerregaard (2005:238), en Argentina:

El mercado de abastos en particular es un sitio popular de encuentro para los migrantes que gustan de la cocina peruana en los muchos restaurantes peruanos que se localizan en el área.

Es la corta distancia geográfica en algunos casos, pero sobre todo las relaciones permanentes que la gente mantiene con sus lugares de origen, lo que hace que los productos peruanos puedan traspasar fronteras y llegar a otros países. Siguiendo la suposición que hace Altamirano (2000) para el caso de los migrantes peruanos en España, es posible señalar que estos productos llegan al extranjero sobre todo a través de lo que llevan familiares y amigos en sus viajes de visita.

Entre los contextos que permiten a los peruanos sentir esa identificación con lo que constituye su cultura alimentaria se encuentran las reuniones familiares, y los espacios públicos como las fiestas religiosas tradicionales (siendo la procesión del Señor de los Milagros definitivamente la principal).

En una encuesta realizada a peruanos migrantes en España (Altamirano 2000) se les preguntó por los productos peruanos más apreciados por ellos.

<i>Qué productos son más apreciados</i>	
Comida	80 %
Artesanía	66 %
Música	66 %
Otros	50 %

Fuente: Altamirano (2000)

Como se ve en el cuadro, la comida<sup>20</sup> fue el rubro principal, haciendo referencia particular a aquellos platos e insumos que cuentan con un reconocimiento a nivel nacional. No obstante, el hecho de que también se mencionen elementos típicos o característicos de una determinada región, da a entender que, aunque el marco de referencia para los migrantes extranjeros es el Perú como país, no se llegan a perder los repertorios y preferencias regionales originarias.

Finalmente, cabe señalar que a través de la cocina los peruanos han sabido vincularse con las sociedades que les han dado acogida. En ese sentido han logrado colocar la comida peruana en el paisaje culinario mundial contribuyendo de esa manera a la difusión, valoración y preservación de una manifestación cultural propia que enriquece la diversidad cultural de la humanidad. Por otro lado, es a través de la cocina que los peruanos han logrado transmitir una imagen positiva de ellos mismos y del Perú en el extranjero.

20. Entre estos se encuentran el pisco, el seviche, papa a la huancaína, ají colorado, pescados, frutas, el puchero, la patasca, el charqui, la papa amarilla, etc.







**COCINA COMO SABER**

**3** ▶



### 3. COCINA COMO SABER

Las prácticas de producción de alimentos comprometen tanto tecnologías como procesos culturales y sociales, en la medida que a través de ellas se articulan formas de organización social y política y se interviene en el paisaje natural.

El manejo eficiente de la biodiversidad a través del control vertical de un máximo de pisos ecológicos y de las estructuras políticas y sociales que permitieron el intercambio efectivo de insumos, según hemos visto, proporcionaron el marco ideal para el desarrollo de una variedad de técnicas culinarias, instrumentos, formas de cocción y conservación que fueron variando según los diferentes espacios geográficos y culturales del país.

Los alimentos de origen vegetal, sean silvestres o no, podrían no llegar a configurar la parte principal de la dieta del hombre de no ser procesadas a través de diferentes técnicas de cocción y/o transformación, otorgando a los insumos, sabores y texturas diferentes. Muchas de estas técnicas están aún vigentes en la vida de los peruanos, tras siglos de actividad.

Algunos de estos elementos, como la deshidratación de tubérculos, la cocción con piedras calientes o en bloques de tierra y la maceración en ají, han dado lugar al desarrollo de platos que adquieren una identificación regional y nacional, como el seviche, la *carapulcra* o la pachamanca.



### 3.1 TRANSMISIÓN Y DEPOSITARIOS

Se pueden identificar como depositarios de los saberes vinculados a la producción de alimentos, al agricultor que sigue produciendo y experimentando con las variedades de insumos nativos, a las mujeres que han sido las transmisoras y ejecutoras de recetas y técnicas milenarias así como también creadoras de fórmulas adaptadas a los contextos e influencias históricas, a los encargados de preparar la comida en los contextos festivos y rituales, a los profesionales de la cocina, a los narradores de la tradición oral, a los vendedores de comida y a los consumidores que con su paladar y vivencia social actualizan los contenidos, los sentidos de pertenencia y los vínculos sociales que evoca y activa la cocina.

Los depositarios de la cocina peruana son quienes han ensayado, experimentado, y dominado las tecnologías para que la transmisión de saberes culinarios sea continua.



COSECHANDO PAPAS EN  
PUNO. Fuente: Programa  
Qhapaq Ñan / Ministerio de  
Cultura





### 3. COCINA COMO SABER

Sin embargo, es importante señalar que esta combinación de factores hace que los saberes culinarios sean particularmente vibrantes pero a veces también frágiles, porque su supervivencia depende de que no se interrumpan los sistemas en que se basa su continuidad y transmisión, tanto los aspectos productivos de los insumos como los que se refieren a la preparación de alimentos en sí.

La transmisión de saberes culinarios de origen popular es generalmente efectuada de manera oral, en contextos familiares y espacios íntimos e informales. Así, la tradición oral culinaria se transmite de madres a hijas, de abuelas a nietos, de cocineros a ayudantes, entre otros. Esta transmisión supone necesariamente una consecuente puesta en práctica, de ensayo y error, de improvisación y creación que varía según el género, el contexto y el ejecutante. El aprendizaje de prácticas culinarias es también una transferencia de valores sobre los alimentos, del gusto y de las ideas preestablecidas acerca de ciertos platos. Además, en los saberes alimentarios se incluye normas sociales, negociaciones identitarias y valores a transmitirse de generación en generación.

REPARTIENDO COMIDA  
EN CELEBRACIÓN-LA  
LIBERTAD. Fuente:  
Programa Qhapaq Ñan /  
Ministerio de Cultura



Muchas veces, los portadores de estos conocimientos han sido históricamente marginados sin recibir el reconocimiento merecido por saber cuidar, domesticar y aprovechar la biodiversidad y la tecnología culinaria para su propio consumo y goce como también para las generaciones futuras. Por ejemplo, nunca ha sido reconocido que las mujeres andinas son depositarias de valioso conocimiento sobre los usos y formas de cocción de las papas.

No obstante, esto no implica que esta transmisión se dé siempre de la misma manera, y con el tiempo no se puedan dar cambios en las concepciones que se tienen sobre ciertos productos o elaboraciones culinarias. Como ya se ha visto, muchos platos pasaron de ser considerados inferiores o “comidas de pobres” a ser adoptados por el conjunto de la sociedad.

La transmisión de saberes culinarios se ve afectada por fenómenos de la vida moderna como la urbanización rápida, la producción industrializada y en serie de alimentos, así como por los cambios ambientales que llevan a abandonar algunos insumos y comidas por otras que sean más baratas, más fáciles de cocinar o con mayor prestigio social. Dado que estos saberes dependen de la participación general de quienes los conocen y practican, los usos sociales, los rituales y los eventos festivos en torno a ellos también se ven afectados ante fenómenos propios de nuestros tiempos. Por ejemplo, en el Perú algunos personajes tradicionales del saber culinario, como las tamaleras, que suelen vender los fines de semanas en esquinas, se ven amenazadas por las grandes cadenas de supermercados que ahora producen y venden a mayor escala que las tamaleras artesanales (Rodríguez 2007).

### **3.2 TÉCNICAS DE CONSERVACIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS**

En la historia de la cocina peruana se pueden apreciar las influencias de diversas vertientes culinarias del mundo que han sido incorporadas a los saberes tradicionales prehispánicos. Esta sinergia de tecnologías es notoria por ejemplo en las técnicas de conservación que actualmente son utilizadas, entre las cuales se manifiesta su origen milenario.



### 3. COCINA COMO SABER

Existen relatos de la narrativa mítica andina en la que se cuenta que las antiguas poblaciones andinas sufrieron a causa de escasez de alimentos provocada por desastres naturales o guerras. Esta situación obligó a los indígenas a buscar y descubrir tecnologías necesarias para la conservación de alimentos y para su acumulación en depósitos especialmente destinados a este fin (Rostorowski 2007). Los antiguos peruanos ensayaron y pusieron en práctica muchas técnicas para la conservación de alimentos, posibilitando así la seguridad alimentaria de la población. Muchas de las milenarias prácticas que se conservan hasta el día de hoy sirvieron para hacer los alimentos más duraderos a través de diversos procesos, como el de deshidratación (Coe 2004).

Durante el Tawantinsuyu, la técnica de deshidratación permitió contar con alimentos incluso en épocas de emergencia como sequías y heladas, dos de los problemas climáticos de la zona andina más importantes hasta la actualidad. Con la técnica de deshidratación se logró además una mayor concentración de los componentes químicos de los alimentos, haciéndolos más nutritivos. Asimismo, se consiguió una extracción del agua en ciertos productos, disminuyendo así el peso y volumen para facilitar su transporte a grandes distancias.

Podemos mencionar las principales técnicas de deshidratación de alimentos, algunas de las cuáles perduran hasta hoy: por asoleo; por salado-soleo, por cocción-soleo; por cocción-remojado-soleo; por salado-ahumado; por maceración-soleo; por congelación-remojado-soleo; por tostado-molido; y por putrefacción-soleo.

La deshidratación por medio de la energía solar llamada *naqkeni* en quechua, se efectúa desde tiempos prehispánicos en la región andina, generalmente después de las cosechas, durante los meses de mayo y junio. Como Hurtado menciona: “Los rayos calóricos facilitan la evaporación del agua de los alimentos, y los rayos ultravioleta evitan la contaminación microbiana y la alteración y descomposición de alimentos” (Hurtado 2000:124). Este tipo de procedimiento se realiza principalmente para vegetales como las algas, las calabazas y algunos tubérculos, asimismo para conservar muchos tipos de tallos y hojas.



◀ MUJER PISANDO PAPAS  
PARA PREPARAR CHUÑO.  
Fuente: Programa Qhapaq  
Ñan / Ministerio de Cultura

La deshidratación por salado-asoleo es principalmente una estrategia de conservación de las proteínas animales. A la carne que ha sido transformada bajo este mecanismo se le denomina charqui, insumo del ya mencionado platillo cusqueño llamado *chiriuchu*. Se deshidratava la carne obtenida de la caza y la pesca así como de animales domésticos como los camélidos y los cuyes, y desde la Colonia se deshidrató también la carne de res y de cerdo. Hurtado menciona que existió, durante el Tawantinsuyu, un charqui de chancho peruano, el cual se extinguió con el impacto de la Conquista y la incorporación del cerdo traído de Europa (Hurtado 2000). El proceso de preparación del charqui, denominado en quechua *charquini* (Hurtado 2000) empieza con el cortado de la carne en trozos extendidos en capas delgadas; luego, se agrega abundante sal en todas las superficies de las capas. La carne ya salada se deposita en una olla de arcilla en donde pierde agua durante unos seis a diez días. Finalmente, la carne es extendida sobre palos o piedras para secarse al sol durante varios días más.

Los alimentos que más se ha deshidratado de esta manera son las carnes, la papa y el maíz. De las miles de variedades de papa que se cultivan desde la época del





### 3. COCINA COMO SABER

Tawantinsuyu, algunas son utilizadas para la elaboración de la papa seca. Para lograr la papa seca, primero es necesario sancocharla con agua en una olla de barro. Luego, se le quita la cáscara y las papas descascaradas se exponen sol por varios días, en espacios cubiertos de paja.

Otra importante técnica de conservación de alimentos que se difundió en el Tawantinsuyu es la deshidratación por cocción-remojado-asoleo. Uno de los principales cultivos procesados en esta técnica es el tarhui o *chocho*. Se realizaba esta técnica para quitar el amargor de los granos del tarhui y hacerlos comestibles. Para su preparación, en una olla grande con agua se sancochan los granos de tarhui quitándole las sustancias venenosas que le otorgan el fuerte sabor amargo. Una vez sancochados los granos, se lavan con agua fría y luego son colocados en costales de fibra de maguey. Los costales con tarhui se remojan durante varios días en pozas de los ríos para que continúen diluyéndose los elementos venenosos. El tarhui después de remojado, se saca de los costales y se seca al aire libre, extendido en el pasto por varios días. Después del secado, los elementos tóxicos que quedaban en el tarhui se han evaporado y este puede ser consumido.

La deshidratación por salado-ahumado, se realiza ampliamente en la región amazónica, especialmente para tratar el pescado y la carne de caza. Para ello se le quitan las vísceras al animal y se le agrega a la carne abundante sal, luego es colgada debajo de una fogata para que reciba el humo que las deshidrata. Esta técnica además de facilitar la conservación le otorga a la carne un sabor exquisito (Hurtado 2000).

La maceración-soleo, es una técnica que requiere remojar los vegetales en agua durante varios días, para luego secarlos completamente y tostarlos para su almacenamiento. Es una técnica que se utiliza actualmente en las comunidades nativas de la Amazonía para conservar la yuca.

La deshidratación por congelación-remojado-asoleo es una práctica de preservación que data también de tiempos prehispánicos y que se sigue realizando, principalmente con tubérculos. Esta técnica hace a los alimentos más durables en el tiempo a través de procesos de exposición alternando al frío y al calor de la puna sobre los 4000 m.s.n.m. Un ejemplo de esta técnica es la papa que después

del proceso se convierte en chuño. Para producir el chuño se aprovecha el periodo del año cuando la temperatura es más baja, entre los meses de junio y julio. Se comienza con la selección de las papas, que luego son transportadas hasta un lugar seco donde se extienden sobre el pasto. Ahí permanecen entre dos y tres días para su congelamiento. Seguidamente, las papas heladas se juntan en pequeños montones para el pisado a fin de exprimir el agua acumulada en ellas durante los días expuestos a la helada. El pisado constituye una fiesta pues se hace bailando y cantando a fin de que los “chuñeros” no se congelen ya que se baila descalzo. Las papas pisadas, y en parte descascaradas, son remojadas en pozos de agua en los ríos y manantiales, en donde permanecen entre diez y treinta días. El pozo es previamente cubierto con paja y una vez llenado de papas, se tapa con abundante paja y piedras para facilitar el escurrimiento de los elementos amargos y tóxicos. Después del remojado, se extrae el chuño fresco para ser secado al sol y al frío durante varios días.

La técnica de tostado-molido solía realizarse para obtener la *cancha* o maíz tostado, también se realizaba para obtener harinas y conservar diferentes cereales como la quinua o la cañihua, su práctica era muy difundida y persiste hasta la actualidad.

La técnica de deshidratación por putrefacción-asoleo llamada *tokosh*, permite deshidratar por ejemplo tubérculos como la papa y cereales como el maíz. El proceso se inicia con la selección de las papas y el entierro de estas en pozos especiales, dentro de estos pozos las papas son cubiertas por abundante paja y se deja pasar agua. Luego de varios meses las papas se pudren y son retiradas para su consumo o uso medicinal. El *tokosh* es uno de los alimentos más importantes de la región andina, dado su alto contenido de antibióticos naturales es recomendado especialmente para problemas respiratorios.

La política alimentaria del Tawantinsuyu desarrolló también un sistema integral de almacenamiento para depositar los excedentes de la producción del campo agropecuario y del uso de los recursos naturales a través de la recolección, caza y pesca.

Existieron dos formas de almacenamiento de alimentos, las *kollcas* que eran los depósitos estatales y las *pirwas* o depósitos domésticos. El objetivo de ambas fue



### 3. COCINA COMO SABER



▲  
KOLLCA. Fuente: Programa Qhapaq Ñan / Ministerio de Cultura

guardar alimentos deshidratados de gran durabilidad y valor nutricional para atender a la necesidad de toda la población en caso de emergencia. Los incas llegaron a tener un excelente sistema de redistribución que aseguraba que nadie se quedase sin suficientes alimentos. Por ello se dice que el actual concepto de seguridad alimentaria ya existía en esa época (Coe 2004; Hinostrroza 1999).

En el Tawantinsuyu, con el fin de construir y manejar la infraestructura de las *kollcas*, así como la tecnología de conservación y almacenamiento, se preparó personal administrativo y técnico para la eficiente atención del flujo de personas que se movilizaban por los grandes caminos del Qhapaq Ñan y para el mantenimiento de cuantiosas reservas de alimentos.

Las *kollcas* fueron construidas de piedra o de adobe con piedra, de forma rectangular y circular con techos de paja. Aquellas que se ubicaban en zonas altas poseían un sistema de drenaje y ventilación para ofrecer durabilidad a los alimentos depositados, sin que la humedad, los hongos y las bacterias los afectaran. Se edificaron a lo largo de los tres grandes caminos longitudinales del Qhapaq Ñan, así como en las laderas de los Andes, al pie de los glaciares, constituyendo verdaderas cámaras refrigeradoras naturales con temperaturas entre los 20 y 30 grados centígrados bajo cero (Coe 2004; Hinostrroza 1999).

Todavía es posible encontrar restos de estos grandes depósitos. Por ejemplo, destacan los restos arqueológicos de Huánuco Pampa como un gran exponente de los centros administrativos Inca. El sitio cubre un área de dos kilómetros cuadrados, posee entre tres mil quinientas y cuatro mil estructuras visibles y fue edificado durante la segunda mitad del siglo XV. Una característica de este centro administrativo es el elevado número de depósitos para la conservación de productos, no necesariamente originarios de la zona, sino más bien traídos de

lugares a veces muy distantes. Numerosos documentos de archivos procedentes de la costa central indican que los productos eran transportados ya sea al Cusco o a otras regiones (Rowstorowski).

Cabe destacar también las construcciones llamadas *tambos* o *tampus* donde además de comida se almacenaban vestidos, armas, herramientas y otros objetos, básicamente con propósitos militares y de administración. Estaban localizados al lado de los tres caminos principales y la distancia entre ellos era de entre 20 y 30 kilómetros, que es aproximadamente la distancia que recorre una llama con carga durante un día (Hurtado 2000).

### 3.3 TÉCNICAS DE COCCIÓN

A lo largo de su historia, el Perú se ha caracterizado por desarrollar interesantes y diversas técnicas de cocción, producto de diferentes insumos con los que se contaba. A su vez, con la llegada de las diversas poblaciones europeas, africanas y asiáticas luego de la conquista española, la gama de técnicas se amplió notablemente, destacándose por ejemplo el encurtido, la fritura y el saltado. Además del asado, hervido, sancochado y del tostado, un tipo de cocción muy difundido en la época prehispánica es el soasado con piedras. Este método consiste en calentar piedras planas que se sumergen en zapallos, también llamados mates, que contienen agua y alimentos, los cuales con el calor de las piedras se cocinan, haciéndose de ese modo, sopas y guisos. Una clara reminiscencia de esta técnica es el vocablo de uso actual *carapulcra*<sup>21</sup> que ya menciona Diego Gonzales de Holguín en 1608 como *ccalapurca* o *parri rucru*: el guisado cocido con piedra ardiendo (Hurtado 2000).

La técnica de soasado con piedras produjo el platillo más antiguo del Perú, llamado *chupe*, que data desde el periodo pre-cerámico (de 8000 a.C. a 4200 a.C.), cuando el zapallo loche o mate servía como recipiente (Hinostroza 1999). Esta técnica de cocción ya ha desaparecido, ya que el *chupe* moderno es preparado en olla de metal.

21. Aunque el platillo actual denominado *carapulcra* tiene poca relación con esta técnica.



### 3. COCINA COMO SABER

Algunos platos prehispánicos mencionados por el cronista Gonzales de Holguín (Hurtado 2000) son:

*Api* (mazamorra), *Ccanchiyuyu* (hojas de tarhui o altramuz cocidas), *Cara henta* (pan de maíz), *Kayuyuyu* (hojas de papas verdes y el guisado de éstas), *Cancuí* (masa de maíz cocido), *Chamca* (guisado de chuño o mazamorra), *Chhichi Ccapisca* (salsa hecha de *chhichi*, un tipo de pececillo), *Chhichi ttanta* (panecillo hecho de *chhichi*), *Chhoclo chuchi* (choclo asado), *Hauchha* o *yuyu huayusca* (hierbas cocidad y exprimidas), *Pisqui* (guisado de granos de quinua), *Mutti Ccapcca* (maíz sancochado), *Lliccha* (guisado de hojas verdes), *Rokro* (guisado), *Ttanta* (pan de maíz).

En el caso de los aymaras, Ludovico Bertonio (Hurtado 2000) menciona: *Acuthaa* (Tortilla de quinua tostada al hielo), *Cusa* (chicha), *Huchha* (mazamorra), *mutu* (tortilla de quinua), *pallalla* (tortilla).

Una de las técnicas más importantes de preparación de comida es la *pachamanca*. Se trata de un plato típicamente andino, festivo y colectivo. La recolección y selección de las piedras, la fabricación del horno y todo el proceso previo a la cocción y deguste del plato, implican una serie de actividades colectivas. El nombre proviene de la unión de los vocablos quechuas *pacha* que significa tierra y *manka* que significa olla (Álvarez 1995).

La mención más antigua de este plato se encuentra en la leyenda nazca del Chiwake (o Chiwako), donde la tierra o *pachamama* ofrece el vientre para que sirva de olla a los hombres, ya que el ave había extraviado la olla mágica que los dioses le encomendaron llevar (Álvarez 1995).

La preparación de la *pachamanca* comienza desde muy temprano, excavando un agujero en la tierra, de aproximadamente metro y medio de profundidad. Mientras tanto, otros miembros de la comunidad recolectan piedras de tres tamaños que deben tener forma irregular ligeramente plana y de superficie áspera<sup>22</sup> (Olivas 2001). Las mujeres preparan humitas y recolectan hierbas aromáticas, como la marmaquilla (*Eupatorium Sp*) o paico, con las que sazonan la carne que puede ser de res, pollo, cerdo y/o cordero. En tiempos prehispánicos se usaba la carne de los camélidos andinos.

22. También hay variantes, en la costa se usan piedras planas mientras que en los Andes usan piedras más porosas que permiten mejor el ingreso del calor. (Olivas 2001).

Una vez recolectadas las piedras se procede a formar un *rumiwasi* o casa de piedra, poniendo las piedras más grandes abajo. En el centro se meten leños para producir un fuego muy potente que se mantenga por muchas horas. Luego de prendidos los leños, se espera unas cuatro horas para que el fuego haga su trabajo calentando las piedras. Cuando las piedras están bien calientes, se desarma con sumo cuidado el *rumiwasi* y se colocan las piedras más grandes al fondo del pozo de tierra. Encima se ponen las papas, los camotes y las yucas; una capa de piedras medianas, hojas de alfalfa, pancas de choclo o a veces hojas de plátano y abundante marmaquilla sobre las que irán las carnes debidamente sazonadas. En algunas ocasiones se colocan ollitas de barro con cuyes aderezados. Sobre el último nivel de piedras se colocan las humitas, los choclos, las habas frescas y algunos ollucos y mashuas. Se vuelve a colocar hojas de alfalfa, pancas de choclo y hojas de plátano y sobre estas los costales de yute o mantas, que serán cubiertos cuidadosamente con tierra húmeda tratando de sellar herméticamente el horno, para evitar la salida del vapor.

La *huatia* es también una técnica que estuvo muy difundida en la región andina, y se utilizó especialmente en la cocción de tubérculos. Consiste en un horno pequeño de adobes o tierra dura, en el cual se coloca una hoguera que permanece encendida durante dos horas, luego la lumbre es retirada y se colocan los tubérculos en el interior del horno, derrumbando luego toda la estructura. Con una lampa se cubre todo con tierra y se deja cocer por un par de horas. Finalmente se sacan los vegetales ya cocinados y se sirven acompañados de otras viandas (Olivas 2006).

### 3.4 SABORIZANTES

Existe una gran cantidad de saborizantes en la cocina peruana, tanto nativos como foráneos, sin embargo podemos afirmar que el principal es el ají. En sus más de veinte variedades, el ají es la base del sabor de los platos peruanos, y se les usa en forma fresca y procesada, bajo diversas modalidades: deshidratado, seco, ahumado, entero, picado, congelado, enlatado y encurtido. Su uso como



### 3. COCINA COMO SABER



▲  
PIMIENTOS ROJOS Y ESPECIES. Fuente: Manchamanteles / Promperú

sazonador está presente en todo el país, de manera que se trata de un aderezo transversal a las diferentes regiones, culturas y climas.

El ají es un condimento que se ha mantenido presente a lo largo de la historia. Fue junto con la sal, el principal condimento de la cocina prehispánica, siendo tan importante y simbólico su uso que el ayuno religioso entre los habitantes prehispánicos consistía en la privación de sal y ají.

En su texto *La antropología del ají*, Fernando Cabieses (2000) hace referencia a los hallazgos de restos de ají hecho por el investigador Junius Bird en el yacimiento arqueológico Huaca Prieta, el cual data del año 2 500 a.C. y se ubica en el departamento de La Libertad. Menciona que existen representaciones de frutos de ají

en la cultura material perteneciente a la cultura Chavín, de unos 3 000 años de antigüedad.

El ají durante el incanato fue de vital importancia para la buena digestión y el mantenimiento de un organismo sano. El Inca Garcilaso de la Vega, en los *Comentarios reales de los Incas* (Garcilaso de la Vega 1609) menciona “Los de mi tierra son tan amigos del *uchu* (ají), que no comerán sin él aunque no sea sino unas hierbas crudas”.

La dieta en tiempo de los Incas estuvo compuesta generalmente por carbohidratos, ya que el trabajo ligado a las actividades agrícolas demandaba mucho esfuerzo, lo cual requería consumir mucha energía en los alimentos. Pero al ser la digestión lenta por el consumo de carbohidratos en las alturas andinas, el consumo de ají combinado con los carbohidratos se volvió fundamental pues lograba una mejor absorción de los nutrientes.

Las propiedades curativas del ají se pueden apreciar hasta la actualidad. Por ejemplo, es utilizado para eliminar vinagreras, calmar dolores de cabeza, dolores intestinales, combatir dolores reumáticos y musculares, secar y cicatrizar heridas. Además sirve para tratar picaduras de insectos, los efectos de la sarna y para eliminar piojos (Cabieses 2008).

Con ají se sazonaban muchos platos en el Tahuantinsuyu, los guisados condimentados principalmente con ají eran denominados *Uchu* o picante. Durante la Colonia los platos a base de ají se consumían en días festivos acompañados con chicha (Olivas 2006).

La preparación de salsas de ají en tiempos prehispánicos consistía en su molido en los batanes y su mezcla con otros ingredientes como la sal, maní, hierbas aromáticas, pequeños animales como peces, etc. De esta tradición han surgido platos como la *papa a la huancaína*, la *ocopa*, *salsa de huacatay*, etc. Cada una incorporando elementos europeos como el queso o la leche.

Otros saborizantes vegetales existentes previo a la llegada de los españoles son: el achiote, el huacatay, el molle, la muña, el paico, la vainilla y el rocoto, entre otros. Entre aquellos condimentos que los españoles llevaron a América y que son ahora





### 3. COCINA COMO SABER

imprescindibles en la cocina peruana, se mencionan: el ajo, la cebolla, la pimienta, el clavo de olor, el perejil, el comino, la canela, la mostaza, la aceituna, el palillo, la caña de azúcar, el culantro, el orégano, la hierbabuena, entre otros.

#### 3.5 UTENSILIOS

La vajilla del Tawantinsuyu estaba constituida por el fogón o *tullpa* hecha de arcilla (según cuenta Gracilaso de la Vega en sus *Comentarios reales*) y un conjunto de ollas, recipientes, cucharas hechas de arcilla, madera, o de metal (Hurtado 2000).

Entre los utensilios referidos por los cronistas Domingo de Santo Tomás y Diego Gonzales Holguín, citados por Hurtado (2000), cabe mencionar los siguientes:

Según Fray Domingo de Santo Tomás	Según Diego Gonzales Holguín
Cantarico para medir vino o <i>Caqui macas</i>	Olla o <i>Manka</i>
Cantarico más pequeño o <i>Humiga</i>	Olla grande para cocer o <i>chichca kauchi</i>
Cántaro <i>Puyño</i>	Olla mediana o <i>malta manca</i>
Cántaro grande o <i>humigua, urpo, tico</i>	Olla de 3 pies o <i>chhamillcu</i>
Cántaro muy grande como tinaja o <i>Urpo</i>	Cántaro generalmente o <i>puyño</i>
Cuchara grande o <i>Vixla</i>	Cántaro para ir por agua o <i>humihua</i>
Cuchillo <i>uchona, tome</i>	Cántaro mayor o <i>macas</i>
Olla grande <i>caucachi</i>	Cántaro mayor que este o <i>Tteco</i>
Olla mediana <i>maltacauchi</i>	Cántaro mayor que este o <i>Urpo</i>
Olla pequeña o <i>chamillico</i>	Tinajon mayor o <i>Macma</i>
Vaso de barro generalmente <i>Saño</i>	Vaso para beber o <i>Upiana visina</i>
Vaso para beber o <i>Upiana</i>	Vaso de madera o <i>Qqero</i>
	Vaso de calabaza o <i>Mati</i>
	Vaso de plata o <i>Aquila</i>
	Vaso de oro o <i>Cori Aquila</i>

Entre otros utensilios podemos mencionar el uso del batán de piedra para moler alimentos, costumbre muy difundida incluso hasta hoy, que a saber de los expertos



◀ DIFERENTES VASIJAS USADAS EN LA ACTUALIDAD. Fuente: Programa Qhapaq Ñan / Ministerio de Cultura

le da a la preparación de la comida una textura y sabor especiales (Hinostroza 1999). Por otro lado, el uso de las calabazas como vajilla era generalizado entre las clases populares durante la Colonia y a principios de la República, hasta que se empezó a utilizar los utensilios de metal importados de Inglaterra. Las fondas o restaurantes de los chinos tuvieron mucho que ver en esta masificación (Olivas 1999).

Durante el Tawantinsuyu fue muy común el uso de una cuchara de madera llamada *uishla*. Debido al uso de esta cuchara, los alimentos, especialmente las carnes, debían ser cortadas en trozos pequeños (Hinostroza 1999). Esta tendencia puede percibirse en la actual comida peruana, que en sus platos emblemáticos que contienen carne, esta es presentada en pequeños trozos. Por ejemplo, el lomo saltado, el ají de gallina, el seviche, el caucáu, el tiradito, seco de *chavelo*, entre otros.

Existían utensilios específicos para un tipo de preparación. Así, para la preparación de la chicha en el norte peruano, los principales utensilios que aún se utilizan son los siguientes (Camino 2008):



### 3. COCINA COMO SABER

**Ollas chicheras:** Hechas de arcilla, cada una podía llegar a medir hasta 46 centímetros de alto por 36 de ancho.

**Tinajas:** De arcilla, miden 60 centímetros de alto por 50 de ancho. Se usa para enfriar el líquido.

**Cántaros:** Se usaban para fermentar el líquido y para transportar la bebida. Actualmente solo se emplean en el proceso de la fermentación.

**Guás** o **umás:** El primero es un vocablo probablemente mochica y el segundo, con el significado de *cabeza*, provendría de un quechua corrompido.

**Calabazas:** De hasta 50 centímetros con una profundidad de 60 centímetros. Se usan para enfriar o ventilar la chicha, acondicionadas con un palo o vara a manera de una gran cuchara.

**Lapas:** Lagenarias de formas alargadas usadas como plato para servir el *piqueo* o *trama* con que se acompaña la chicha. Aún se emplean en el campo.

**Potos:** Calabacitas para servir y beber la chicha. Las vasijas de poto o mates (lagenarias) se han utilizado desde tiempos ancestrales como parte de la vajilla doméstica en los poblados, comunidades y caseríos del norte del Perú.

**Cojuditos:** Recipientes más pequeños que los potos, son comunes en los pueblos para beber en menor cantidad.

#### Otros utensilios

**Vieja:** Vara áspera de zapote; contra ella se restriega el maíz para extraerle el *áccido*<sup>23</sup> que ayuda en el proceso de fermentación. Hoy este utensilio está prácticamente en desuso y se propicia la fermentación de la chicha por medio del azúcar.

**Batanes:** También en extinción, estaban hechos con madera de *corazón de monte* del árbol del algarrobo. Es difícil encontrarlos por la escasez de esta especie botánica. Eran de forma rectangular y medían un metro de largo.

**Chirihuaco:** Es un recipiente en forma de vaso o copa, hallado en *huaca*, donde se bebe chicha en las fiestas hasta la actualidad y compone un tesoro familiar.

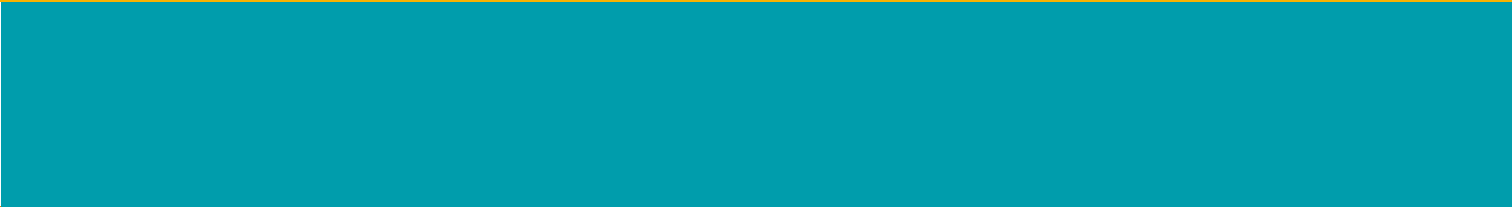
23. Con este término local se designa al elemento que fermenta la chicha.

**Chicula:** Mate o recipiente de calabaza para servir.

**Mauricio:** Poto con que las chicheras regalan bebida a una amiga; denomina también a una forma de asociación para prestamos grupales de comida o chicha en una comunidad, una práctica hoy casi extinguida.

En la producción de la chicha en la región andina, el utensilio principal para su consumo ha sido el vaso llamado quero. Los queros se usaron, desde tiempos prehispanicos, en eventos ceremoniales, los cuales contribuían a fortalecer alianzas y lazos sociales relacionados a la familia, los matrimonios, la economía y la política. Fueron elaborados de cerámica, metal o madera. En registros arqueológicos de las tumbas Tiahuanaku (100 a.C. a 1200 d.C.) y en Chen Chen (Moquegua) se han encontrado vasos de cerámica asociados a tumbas de varones adultos y niños, ilustrados de diversas maneras. Según Flores (2000), los queros significaban “crónicas visuales” que representaban mitos, creencias y eran objetos simbólicos que permitían mantener la memoria colectiva. Para Montibeller (2008), actualmente su uso cotidiano se ha reemplazado por el vaso de vidrio o el caporal. No obstante, la utilización de los queros aún está vigente en ciertos rituales andinos como los pagos a la tierra. (Montibeller, citado en: León 2008).

Otros utensilios mencionados por Olivas (Olivas 2006) son: el mortero o *mutqa uchuyana* que se utilizaba para moler pequeñas cantidades de alimentos, por ejemplo ají, el rallador o *ttupana* que era hecho con piedra volcánica, las coladeras o *susuna* y los instrumentos que servían para cortar o *chuchuna*.





## PROCESOS CULINARIOS ACTUALES

4 ▶





## 4. PROCESOS CULINARIOS ACTUALES

### 4.1 LA COCINA EN LA FORJA DE LA IDENTIDAD NACIONAL

La cocina, como ya hemos visto, ha sido desde hace mucho tiempo un referente y elemento constituyente de la identidad de los peruanos. Debido al periodo de auge nacional e internacional por el que atraviesa, la culinaria peruana está siendo promovida como un símbolo que condensa como unidad la gran diversidad cultural existente en el Perú, buscando despertar identificación entre los peruanos de todas las regiones y grupos sociales.

Este proceso de exaltación de la cocina ha tomado dimensiones nunca antes vistas. El interés en torno a la culinaria, ya sea en el ámbito académico, la actividad empresarial y los medios de comunicación masivos, no versa únicamente sobre las recetas y modos de preparación, sino también sobre su simbología y su significado para la identidad colectiva. Además hay una preocupación por la recuperación, la investigación, la reflexión, la visibilización y promoción de las tradiciones culinarias y sus gestores. Ejemplo de esto, son los seminarios y foros académicos, publicidad, programas televisivos, publicaciones frecuentes sobre gastronomía, reconocimiento de figuras culinarias, mesas de conversación, políticas públicas,

*blogs* de Internet donde los peruanos que migran expresan la nostalgia por su país y su sazón, y en general el reconocimiento internacional.

Múltiples características como la referencia y valoración del pasado ancestral, el reconocimiento de la diversidad y el establecimiento de sentimientos de colectividad, van configurando el discurso culinario como una narrativa de carácter nacional. A su vez, la comparación con culinarias extranjeras permite a los peruanos entablar un puente de diálogo con otras culturas, contrastando elementos comunes y diferenciando con otras naciones, legitimando la propia identidad. En los últimos años han aparecido en el país tradiciones como el día de la comida peruana, el día de la papa, el día del pisco sour, etc. En estos eventos se ofrecen los platos y bebidas peruanos más emblemáticos.

El auge de la comida peruana forma parte de un proceso mundial que se vincula, por un lado, con la inserción de las actividades turísticas como parte de los estilos de vida globalizados, y por el otro, con el reconocimiento de estrategias locales para la afirmación de las identidades y particularismos culturales en la era global. Al interior del país, se generan también nuevas estrategias de consolidación de identidades locales, regionales y nacional teniendo a las expresiones de cultura inmaterial en general, y a la cocina en particular, como uno de sus ejes más importantes.

Un ejemplo interesante es el caso del pueblo de Oropesa, a 21 km. de la ciudad de Cusco, considerado la capital nacional del pan. Este prestigio acumulado por años ha llevado a los oropesanos a crear una fiesta que represente ese prestigio y su identidad cultural. Así fue como en el año 2000 se creó la Fiesta Oropesana, con una danza que expresa las características de un pueblo mestizo dedicado a la producción de pan, hecho que lo distingue y le otorga reconocimiento a nivel regional y nacional.

En el caso peruano, la cocina no solo se enmarca y se revalora desde la búsqueda de una identidad nacional sino de su posicionamiento como un recurso competitivo a nivel global (Álvarez 2006). El Perú participa exitosamente en festivales culinarios internacionales y es cada vez más reconocido mundialmente por su cultura, su naturaleza y su comida, destacándose de manera particular la diversidad de





#### 4. PROCESOS CULINARIOS ACTUALES



CHONTA CON CECINA.  
Fuente: José Cáceres /  
Promperú



estas. Ello repercute a su vez en otras maneras de fomentar la cocina peruana a través de la apertura de más restaurantes de comida regional o nacional, de academias e institutos de cocina, de organización de ferias de comida, de presentación de publicaciones sobre comida y de programas televisión dedicados a explorar la diversidad culinaria del país.

Se calcula que entre los años 2002 y 2007 se han abierto más de veinte centros de enseñanza gastronómica en la ciudad de Lima (Vega 2007). De ese modo,

la comida peruana se está institucionalizando desde el ámbito de la educación formal. La primera escuela de gastronomía se inició en el año 1998 en la ciudad de Lima. Hoy, la carrera tiene más de diez años de existencia y está en pleno esfuerzo por plantear una educación que reconozca las interrelaciones y complejidades en las que se ve inmersa la cocina con la cultura, la organización social, la agricultura, la historia y las cosmologías (Álvarez 2006).

Según información de la Cámara de Comercio de Lima, entre los años 2007 y 2008 se habrían abierto aproximadamente 5 000 nuevos restaurantes en todo el Perú. El Centro de Investigación Empresarial (CIE) de la Cámara de Comercio de Lima indicó además que para el año 2008 se espera la apertura en todo Lima de unos 40 nuevos locales del rubro gourmet.

Si bien diferentes grupos de la población encuentran en la cocina la posibilidad de desarrollo económico y personal a partir de la preparación y/o venta de comida, el contexto actual es especialmente favorable para el desarrollo de la “cocina de autor”. Una expresión de ello es la denominada cocina novoandina. Este es un estilo culinario, surgido en los años 80, que concilia las técnicas modernas de la elaboración y presentación de la alta cocina con los insumos de las distintas regiones del país como hierbas aromáticas, especias, carnes, verduras y frutas.

A través de la cocina novoandina se redescubren y visibilizan productos nativos que no estaban necesariamente incluidos en las recetas de la cocina criolla. Uno de los objetivos de los promotores de esta cocina es procurar que la cocina peruana siga enriqueciéndose, creando formas y adaptando productos y difundiendo para dar a conocer la diversidad cultural del Perú. En ese sentido es importante observar el nuevo interés por reinventar muchas de las clásicas recetas de cocina peruana ahora con el mayor uso de insumos nativos del Perú, especialmente de papas nativas, en vez de las más comunes a base de papa blanca o papa amarilla.

En esta misma lógica se ensaya con fauna originaria como el cuy o los camélidos. El cocinero peruano “Cucho” La Rosa, uno de los fundadores de la cocina novoandina, por ejemplo, desarrolló recetas a base de carnes de alpaca, como una estrategia que permita valorar insumos locales. En términos generales y pese



## 4. PROCESOS CULINARIOS ACTUALES

a los cuestionamientos de los que puede ser objeto, la cocina novoandina ha permitido darle visibilidad e importancia a la diversidad de insumos originarios, planteándose como posibilidad la sensibilización sobre las expresiones culturales que forman tradicionalmente parte del consumo.

Por otro lado, también se desarrolla y se busca promover productos derivados de insumos nativos: se organizan ferias de productos nativos, concursos de comida saludable, que se llevan a cabo en todo el territorio peruano, y se otorga reconocimiento a los campesinos como depositarios de los saberes y tecnologías que han permitido la preservación de estos insumos.

Dentro de esa misma tendencia, el Instituto Nacional de Investigación Agraria (INIA) desarrolla proyectos dedicados a la promoción de la crianza y manejo reproductivo de alpacas y cuyes y del consumo de sus carnes como fuentes principales de proteínas en algunas regiones serranas del país. Estos programas están dirigidos a impulsar la economía campesina, a revalorar los insumos locales y a mejorar la nutrición de los pobladores rurales. De manera que también van acompañados de talleres de cocina a base de carne de alpaca para tener una inserción exitosa en la dieta y vida cotidiana de los campesinos altoandinos.

Por otro lado, la agencia en el Perú de la Comisión Suiza de Desarrollo (COSUDE) ha realizado un importante proyecto de papas nativas en algunas regiones de los Andes. El proyecto intenta aprovechar las ventajas comparativas de la papa indígena, agregando los factores de competitividad de los que suelen carecer. La finalidad es aumentar los ingresos promoviendo una mejor calidad y una mejor coordinación de toda la cadena de producción de la papa.<sup>24</sup>

También en Puno se ha realizado un proyecto promovido por la organización Cáritas que consiste en familiarizar a los campesinos del lugar con la cocina novoandina con fines nutricionales y turísticos.<sup>25</sup> De este modo, se puede observar cómo los procesos vinculados al auge culinario se dan a nivel de todo el país, creando una dinámica que actúa en múltiples direcciones. La manera como los campesinos y poblaciones locales de distintas partes del Perú están respondiendo a este proceso da cuenta de la gran capacidad de estos para actuar creativamente.

24 Ver: Innovación tecnológica y competitividad de la papa en Perú (INCO-PA). Disponible en: [http://www.sdc.admin.ch/es/Pagina\\_principal/Proyectos/Innovacion\\_tecnologica\\_y\\_competitividad\\_de\\_la\\_papa\\_en\\_Peru](http://www.sdc.admin.ch/es/Pagina_principal/Proyectos/Innovacion_tecnologica_y_competitividad_de_la_papa_en_Peru) (fecha de consulta: 21/07/2010)

25. Diaro *El Comercio*. Lima, 1 de junio, 2008.

Ellos no son simples receptores, sino que saben aprovechar estas nuevas condiciones para recrear y readaptar sus saberes otorgándoles vigencia para seguir actuando en el mundo actual.

Finalmente, desde el marco legal se han tomado iniciativas para la salvaguarda, revitalización y protección de la cocina peruana, como son los casos de la declaración del seviche como comida tradicional del Perú en abril del 2004, la de declaración del pollo a la brasa como especialidad culinaria peruana en octubre de 2004, la declaración del “pisco sour” como patrimonio inmaterial y finalmente la declaración de la cocina peruana como patrimonio cultural de la nación en octubre de 2007.

## 4.2 PROCESOS URBANOS POPULARES DE LA COCINA PERUANA

El crecimiento demográfico de las últimas seis décadas ha transformado la sociedad peruana.<sup>26</sup> En poco más de un siglo, se ha multiplicado diez veces la población, y, lo más importante, la naturaleza del complejo cultural peruano ha sido profundamente transformada. El efecto de las migraciones a las ciudades, especialmente a Lima, se ha visto reflejado en la diversidad de comidas regionales que ahora se encuentran en esta ciudad y que son consumidas sobre todo en los ámbitos festivos como celebraciones privadas o fiestas religiosas de origen migrante, así como en restaurantes y lugares de esparcimiento popular.

Esto ha implicado la transformación y reinterpretación de las tradiciones regionales para su adaptación a los contextos modernos y urbanos. En otros casos se rescataron tradiciones culinarias que apoyaron el fortalecimiento de identidades regionales en la ciudad de Lima (Degregori 2004). La comida es un espacio de acción y de creación de significados culturales desde el cual se siguen redefiniendo las distinciones y valoraciones sociales.

Es posible encontrar en la ciudad de Lima y en las ciudades intermedias del interior del país, una amplia variedad de restaurantes de comida típica de diversas regiones

26. La población peruana pasó de 2.6 millones de habitantes en 1876 a 6.2 millones en 1940, 9.9 millones en 1961, 13.5 millones en 1972, 17.0 millones en 1981, y 22.2 millones en 1993 (Manrique 1995). El censo nacional del año 2007 estimó que la población llegaba a más de 28 millones de habitantes.



## 4. PROCESOS CULINARIOS ACTUALES

del Perú, cuyo público es principalmente de origen migrante. Estos restaurantes no intentan imponer nuevos estilos culinarios sino más bien revalorar la comida tradicional en las grandes ciudades, con la intención de darle continuidad y ofrecer una expresión cultural que sirve de referente de las identidades regionales.

A finales de los años de 1980, el Perú atravesó un periodo de recesión. Las medidas económicas del gobierno así como la interrupción de las vías de comunicación debido a la presencia del terrorismo, hicieron que escasearan los alimentos en los centros urbanos, aumentando el precio y obligando a la población a establecer estrategias para poder afrontar mejor la crisis económica. Surgieron de este modo, asociaciones vecinales de madres de familia que realizaron “ollas comunes” para alimentar a los niños, la creación de los comedores populares, la masificación de la venta ambulatoria de comida y actividades pro fondos. Este proceso creativo implicó administrar los escasos recursos que se derivaban de la situación de pobreza, al mismo tiempo que se reinventaban los platos de origen serrano incorporando insumos existentes en la costa (Grompone 1988; García 1994; Rodríguez Briones 1993).

Uno de los principales eventos popularizados durante esta época fueron las actividades familiares pro fondos, denominadas “polladas”, “anticuchadas”, “frejoladas”, según el plato que se sirva. Estos eventos de carácter social y festivo, eran y siguen siendo motivo de reunión, comida y baile y se realizan con la finalidad de recaudar fondos para cubrir gastos de salud, la mejora de algún ambiente de la casa, el pago de servicios, etc. Los organizadores invitan a personas con las que se relacionan de forma directa, manteniendo y reforzando de esta manera vínculos de solidaridad. Para la realización de estos eventos se reparten invitaciones con unos días de anticipación, de este modo se crea un compromiso de compra del plato principal que será servido con motivo del evento. La organización de estas actividades, entre las cuales la pollada es la más difundida, se hace dentro de la lógica de intercambios recíprocos. Así, quien colabora en una ocasión será luego apoyado cuando lo necesite. El significado de la pollada, su continuidad y vigencia, derivada de la lógica de dar y retribuir dentro de un marco de solidaridad social, constituye una variante de la reciprocidad andina popularizada por grupos de inmigrantes serranos en las grandes ciudades costeñas.

Si bien oficialmente se reconoce el seviche como plato de bandera y el pisco sour como bebida nacional, el proceso de migración y urbanización hizo posible que aparecieran nuevos símbolos reconocidos como la gaseosa *Inca Kola* y la receta del pollo a la brasa.

El pollo a la brasa es un plato cuyo consumo se masifica a partir de la década de 1980, en plena crisis económica, social y política en el Perú. Esta modalidad de preparar pollo se introduce en los años de 1950 debido a la iniciativa del suizo Roger Schuler, quien abre un restaurante especializado en este plato dirigido a un público de clase media alta. El pollo a la brasa fue apropiado y popularizado en la medida en que se fusionó a una tradición culinaria de arraigo serrano. Gloria Hinostroza afirma que la preparación de la carne asada a la brasa es una técnica de cocción prehispánica llamada *canca* (Hinostroza 1999). Al respecto cabe señalar la existencia de una tradición según la cual el ya mencionado Schuler habría decidido comercializar este plato a raíz del “descubrimiento” que hiciera cuando en una visita a Santa Clara, localidad ubicada en la carretera que lleva de Lima a los Andes centrales, conoció a una mujer que preparaba pollos bebés colocándolos en una barra de hierro que giraba sobre brasas de leña. Con la ayuda de un compatriota suyo, experto en metal-mecánica, Schuler creó el horno de barras giratorias que se utiliza hoy en todas las pollerías del país.<sup>30</sup>

Por otro lado, el auge del pollo a la brasa está relacionado al precio accesible que adquiere el pollo en los años 1980, convirtiéndose en alternativa proteínica en la dieta de las poblaciones urbanas, con lo cual el consumo de pollo se vuelve una respuesta a la crisis económica creciente y una alternativa alimentaria popular (Álvarez 2005). Además, es un símbolo de consumo de modernidad que se arraiga dentro de un proceso de migración interna en el Perú, en la que las poblaciones serranas viajan a la costa en busca de mejores niveles de vida y mayores oportunidades laborales. Su aceptación mayoritaria en los sectores populares es tal que se prefiere por encima del pescado a pesar de que el costo de este último es menor (Zuleta 2007). Esto explica por qué el consumo de pollo se ha convertido desde finales de los años 1980 en práctica constitutiva de las identidades emergentes de las ciudades costeras, especialmente en Lima, extendiéndose al resto del país.

30. En: [http://www.re-daccionline.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=359&Itemid=42](http://www.re-daccionline.com/index.php?option=com_content&task=view&id=359&Itemid=42)



## 4. PROCESOS CULINARIOS ACTUALES

Una serie de cadenas de restaurantes especializados en este plato ha abierto sucursales en distintas ciudades del interior. Estos establecimientos, cuyo crecimiento exponencial va de la mano con la llegada al Perú de las principales franquicias de comida extranjera, se convirtieron en una variante local quizás más acorde a los gustos y economía popular. A diferencia de la naturaleza de los “fast food” de otros países, en las zonas urbanas del Perú, las pollerías tienen una función más bien integradora y socializadora. Su importancia radica en la apropiación de estos espacios culinarios como medios de afianzamiento de urbanidad y cosmopolitismo.

Cabe señalar que el éxito del pollo a la brasa se debe también a la receta que le otorga su sabor distintivo, que ha conquistado el paladar de todos los sectores de la sociedad peruana, así como el de consumidores de otras naciones donde los peruanos tienen un éxito creciente abriendo restaurantes especializados en este plato. A esto se suma que se acostumbra acompañar con una salsa especial a base de ají que suele ser diferente en cada pollería.

El pollo a la brasa fue declarado como especialidad tradicional peruana por el Instituto Nacional de Cultura el 27 de octubre de 2004.<sup>27</sup>

Pollo a la brasa	
Ingredientes	Preparación
1 pollo entero eviscerado y bien lavado ½ cucharada de romero 1 cucharada de sal de cocina ½ cucharadita de comino 1 cucharada de sillao un poco de pimienta molida zumo de dos limones 2 cucharadas de ajos en pasta 1 pedazo de kión (jengibre) rayado ¼ de taza de cerveza 2 cucharadas de vinagre blanco	Mezclar los ingredientes y embadurnar el pollo completamente. Dejar macerar por lo menos 3 horas. El tiempo de cocción es de 50 a 60 minutos sobre las brasas calientes sin fuego. A 380 grados Fahrenheit.

27. Ver recetas en: <http://cocinainternacional.blogspot.com/2006/10/pollo-la-brasa-la-peruana.html> y [http://www.sanfernando.com.pe/clubcocina/rec\\_detalle.asp?OCAS\\_COD=OCA008&REC\\_ID=734](http://www.sanfernando.com.pe/clubcocina/rec_detalle.asp?OCAS_COD=OCA008&REC_ID=734) (fecha de consulta 21/07/2007)

### 4.3 POSIBILIDADES Y DILEMAS DE LA COCINA PERUANA EN LA ACTUALIDAD

El contexto actual y el auge culinario abren posibilidades de revaloración de los saberes tradicionales vinculados a la cocina peruana, ya sea para que sean visibilizados como para que sean rescatados y que los depositarios de dichos saberes sean reconocidos.

Constituye un marco propicio para que los principios de gestión y valoración de la diversidad de las practicas alimentarias peruanas pasen de ser estrategias de resistencia y de adaptación cultural a constituirse en propuestas de acción promovidas desde el Estado y desde iniciativas privadas. Es decir, desde el fomento de políticas públicas y proyectos empresariales que sepan gestionar de manera integral y coordinada los elementos derivados de la cocina peruana como son los insumos, técnicas, saberes y usos sociales, de modo que se garantice el reconocimiento y la inclusión efectiva de sus distintos depositarios.

Así, una expresión cultural que es central en la sociedad nacional y que se encuentra arraigada en su propia tradición histórica podrá ser valorada y promovida para constituirse en el marco de políticas pública que tengan como sus principios fundamentales la gestión y valoración de la diversidad.

Un ejemplo ilustrativo de este contexto es el de la papa. Siendo un tubérculo originario de los Andes, insumo importante durante tiempos prehispánicos, y constituyendo uno de los aportes más significativos en términos de biodiversidad y seguridad alimentaria de las sociedades andinas al mundo, la papa ha estado asociada a la población indígena campesina, y junto con ella ha tenido un lugar marginal en la sociedad e imaginario nacionales. Sumado a eso, y debido a una serie de procesos productivos y económicos, se redujo de manera significativa una gran cantidad de variedades de papas (Lauer y Lauer 2006; Roca Rey 2004).

En el contexto actual, sin embargo, el reconocimiento de la importancia mundial de la papa como producto alimenticio, pero también como manifestación tangible de un conjunto de saberes y técnicas que aportan a la conservación de la biodi-





## 4. PROCESOS CULINARIOS ACTUALES

versidad, está contribuyendo al reconocimiento de las poblaciones depositarias de tales conocimientos. La introducción de una variedad mayor de papas en el mercado peruano, así como el fomento de su consumo a través del desarrollo de nuevos usos industriales como el de la harina de papa, o su incorporación en las recetas de la emergente cocina novoandina, favorece el crecimiento de la demanda de un producto agrícola que abre nuevas posibilidades económicas y de reconocimiento cultural para el campesinado.

De este modo, ahora es posible encontrar en las grandes cadenas de supermercados la oferta de variedades de papas nativas que estuvieron completamente ajenas del consumo masivo urbano, oferta limitada únicamente a su venta e intercambio en pequeñas ferias y mercadillos de pueblos andinos. La introducción al mercado de variedades nativas ha servido para dar una nueva imagen a la papa, alejándola de procesos de discriminación y relación directa con lo serrano, en un sentido peyorativo. Considerar a las papas nativas como un elemento de identidad de la cultura peruana representa también una oportunidad de mercado (Ordinola, Bernet y Manrique 2007).

Variedades de papas nativas que se comercializan en el Perú					
Nº	1	2	3	4	5
<b>Variedades</b>	Yana Imilla	Putis	Camotillo	Duraznillo	Wira Pasña = Gaspar = Gaspar Suito
<b>Forma</b>	Alargada	Ovalada gruesa	Alargada pequeña	Casi redonda	Alargada delgada
<b>Color Interno</b>	Amarillo	Morado bajo la piel, corazón crema pálido	Amarillo muy intenso	Rojizo bajo la piel, corazón amarillo	Crema pálido
<b>Color Externo</b>	Marrón claro con manchas rosadas	Negro y morado	Rojizo claro o marrón claro	Rojizo a marrón	Rojiblanca
<b>Textura</b>	Arenosa	Muy arenosa	Muy arenosa, cremosa	Extremadamente cremosa, seca	Ligeramente arenosa

### Variedades de papas nativas que se comercializan en el Perú

Nº	1	2	3	4	5
<b>Aplicaciones culinarias</b>	Puré, sancochada, horno, asada, frita, hojuelas	Sopas, cremas, sancochada, horneada, hojuelas, purés rústicos, croqueta	Asada, sancochada, hojuelas, puré, cremas, frita	Sopas, cremas sancochada, horneada, purés, croqueta	Sopas, cremas, sancochada, horneada, <i>chips</i> , purés, croquetas
<b>Comentarios</b>		Color intenso jaspeado, no apto para elaborar pasteles. En cambio, sí se puede hacer hojuelas porque tiene color agradable. No apta para freír en bastones debido a su tamaño	Por la textura es muy recomendable para purés	El color amarillo intenso es muy bueno para los purés, no apto para pasteles, se puede hacer hojuelas. Así se puede emplear como las papas amarillas.	Por su forma alargada y pequeña no es recomendable para freír

(Fuente: Tikapapa.<sup>28</sup> Lima, Mayo 2007.)

En la Amazonía, la revaloración y el rescate de saberes culinarios tradicionales han sido iniciativas que han devenido de la empresa privada, específicamente desde la actividad turística. Albergues de ecoturismo apuestan por la investigación y el rescate de la cocina amazónica como una importante posibilidad de interés turístico, unida a la alternativa de colaborar en la conservación de la biodiversidad y de apoyar la incipiente economía. En ese sentido, el rescate de la cocina amazónica puede plantearse como una estrategia de revaloración de la identidad regional, de consolidación de una identidad nacional y de respeto por la diversidad cultural y biológica.

Por otro lado, algunas ONG desarrollan proyectos para garantizar la seguridad alimentaria de las poblaciones amazónicas. Por ejemplo, la ONG CEDECAM<sup>29</sup>

28. Proyecto Tikapapa: Vinculando Consumidores Urbanos y Pequeños Productores Andinos con la Biodiversidad de la Papa. Ver <http://www.cipotato.org/papandina/publicaciones/TikaPapa.pdf> (fecha de consulta: 27/11/2010)

29. [http://www.cedecam.org/seguridad\\_alimentaria.htm](http://www.cedecam.org/seguridad_alimentaria.htm)



## 4. PROCESOS CULINARIOS ACTUALES

viene desarrollando un proyecto de mejoramiento de la seguridad alimentaria en el Bajo Napo y Ucayali a través de repoblamiento de cuerpos de agua y cultivos alternativos para obtener mayor acceso a los alimentos, generar ingresos, fortalecer las organizaciones de base y conservar los ecosistemas.

La globalización ha abierto una serie de posibilidades interesantes para la producción cultural y la preservación de la diversidad cultural (Yúdice 2002). Al mismo tiempo, estas nuevas condiciones presentan un conjunto de retos y paradojas, ya que la globalización también es responsable de que los diferentes países del mundo homogeneicen sus patrones de consumo, suplantando los productos tradicionales por los de una comercialización estandarizada. Estos efectos se ven reflejados en todas las expresiones de la vida cultural, incluida la culinaria. Debido a esto, los dilemas de la globalización necesitan ser considerados en aras de una política cultural dirigida a garantizar la preservación de la diversidad cultural.

Una política cultural inclusiva y participativa debe prestar atención a las manifestaciones culturales que no tengan capacidad de adaptarse a las dinámicas de producción cultural mediática y de mercado, pero que constituyen importantes referentes de identidad, experiencia vivida, memoria y fuente de goce colectivo y estético. Sin estas consideraciones no solo podrían perderse valiosas expresiones de la capacidad creativa de la humanidad, sino algo aún más importante: la pérdida de repertorios a través de los cuales los depositarios de tales manifestaciones se reproducen como colectividad.

El marco del auge por el que pasa actualmente la culinaria peruana contribuye, como se ha dicho, a la resignificación, reconocimiento e inclusión de tradiciones culinarias que históricamente se han encontrado en una situación marginal. Sin embargo, hay que anotar que esta propuesta culinaria configura un conjunto de recetas, usos y consumos que corresponden a un ámbito cultural propio, que es el de una cultura globalizada y desterritorializada. Los platos que se sirven en restaurantes de cocina de autor, como la denominada novoandina, así como en aquellos que ofrecen recetas tradicionales de la cocina peruana, son consumidos por grupos nacionales y extranjeros que pertenecen a una elite global y cosmopolita y que los consumen como una forma de esparcimiento y enriquecimiento personal.



En la discusión sobre las propuestas que se enmarcan en el auge de la cocina peruana se puede afirmar que el consumo de la vertiente de la cocina tradicional y novoandina contribuye al reconocimiento de un conjunto de platos e insumos nativos y de arraigo regional, pero no necesariamente de la cultura culinaria que los creó y les da sustento, ni de las poblaciones que los han producido y consumido tradicionalmente. La paradoja radica en que las propuestas culinarias que emergen en el contexto de este auge se definen como reivindicativas de lo andino y de lo amazónico, pero lo hacen desde los estándares de una estética global. Podemos poner como ejemplo, la hierba aromática llamada huacatay (*Pazote chenopodium ambrosioides*) que desde tiempos prehispánicos ha sido insumo principal para aromatizar las comidas y elaborar salsas. Hoy, este mismo insumo

▲  
VARIETADES DE PAPA.  
Fuente: Mylene D'Auriol /  
Promperú



## 4. PROCESOS CULINARIOS ACTUALES

es adoptado por la cocina novoandina para los mismos fines, pero produciendo platos que no son identificables con la cultura andina, ni con sus saberes culinarios o prácticas sociales en torno a su uso o cosecha. En otras palabras, la revaloración es del insumo y no de sus usos sociales y rituales, ni las de las prácticas de gestión de biodiversidad o formas de reciprocidad que involucra, y mucho menos se reivindica a los depositarios de las mismas.

Al respecto, Flavio Solórzano (2006) opina que la cocina novoandina no reconoce los aportes de otras culturas no prehispánicas, de modo que pasa por alto los procesos de creación cultural de la Colonia y la República. De este modo se revalorizan insumos, pero se descuida la herencia e influencia de las técnicas de las cocinas regionales.

Es también necesario llamar la atención sobre la trampa ideológica que envuelve el hecho de que la valoración de la cocina peruana sea atribuida a la gestión de una elite principalmente asentada en Lima y conformada por figuras que se han ido consolidando como las voces autorizadas sobre la culinaria peruana. Al respecto, Solórzano (2006) destaca el hecho de que se valora públicamente un conjunto de insumos y expresiones culinarias que en realidad no se encontraban del todo desvalorizados en la medida en que constituyen el alimento cotidiano o festivo de amplios sectores del país. Es preciso tomar en cuenta que muchos de los insumos que están siendo revalorados, son usados y valorados por poblaciones regionales, andinas y amazónicas. Lo que se encuentra en el fondo de este asunto es el hecho que existe una amplia población depositaria de una rica tradición regional, fuertemente arraigada en la cultura prehispánica, así como en la historia colonial y republicana, que no se encuentra en condiciones de hablar por su propia culinaria y menos de situarse en la posición de legítima depositaria de la misma.

Por otro lado, hay que señalar que no es suficiente trabajar a nivel de la valoración simbólica de los insumos nativos, ya que la real salvaguarda de los mismos requiere garantizar su sostenibilidad. En la coyuntura actual esto significa tomar en cuenta consideraciones de mercado de modo que se garantice una demanda que haga sostenible la producción del insumo.

En el caso ya comentado de la papa, cuyo valor radica no solamente en su condición de producto nativo sino en la gran cantidad de variedades de papas existentes, la sostenibilidad de su diversidad implica asegurar la demanda por la mayor cantidad de variedades posibles. Al respecto, cabe señalar que en Lima se comercializaron en el año 2004 catorce toneladas de diversas variedades de papa nativas en la cadena de auto servicios *Plaza Vea*. En el año 2005, el volumen vendido ascendió a 32.2 toneladas, y en el año 2006 llegó a 50 toneladas. Sin embargo, estas cantidades resultan aún insuficientes si se toma en cuenta que en la cadena de supermercados *Wong* y *Metro* se venden a la semana 120 toneladas de papas comerciales (que se limitan a las dos variedades más conocidas: la papa canchán o papa blanca, 70%; la papa yungay o papa amarilla, 30%). Por lo tanto, un plan que garantice la sostenibilidad de insumos nativos y que a su vez salvaguarde la biodiversidad, pasa por la necesidad de inventariar recetas diversas provenientes de distintos puntos del país, así como por crear recetas nuevas con el fin de generar una demanda diversificada. Esto exige, al mismo tiempo, la realización de campañas que difundan estos recetarios, pero que también reestructuren el gusto de los peruanos.

Con respecto a los puntos señalados arriba se hace evidente que aun es necesario un consenso para señalar qué insumos o platos y qué usos merecen ser valorados. En tal sentido una política cultural adecuada con respecto a la culinaria peruana debe dar voz y visibilidad públicas a los depositarios de las cocinas regionales, así como a los productores que por milenios han preservado la variedad y riqueza alimenticia de los insumos nativos. Esfuerzos en esa línea son, por ejemplo, el reconocimiento hecho a don Julio Huacco, campesino del departamento del Cusco y responsable del manejo de técnicas agrícolas ancestrales que le han permitido generar 184 variedades de papas. El señor Huacco figura en los registros de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) como patrimonio agrícola mundial vivo.

En cuanto a la enseñanza de la culinaria, uno de los principales retos consiste en lograr una educación conforme a los estándares internacionales con una formación acorde y responsable con respecto al rol de la cultura alimentaria para el



## 4. PROCESOS CULINARIOS ACTUALES

desarrollo del país. En los años 1990, cuando se da inicio a la revaloración pública y al fomento de la cocina peruana, aparecen importantes escuelas de cocina en la capital del país (Roca Rey 2004) y se desarrollan importantes proyectos editoriales en los que han estado comprometidos los medios de comunicación, los empresarios y las universidades. En el marco de la problemática que se ha venido presentando, Álvarez (2006) opina que las escuelas de cocina, así como las universidades, enfrentan retos engarzados en una educación e investigación que sirva para la recuperación histórica de la comida, que la revalore y brinde sentido de identidad y pertenencia de raíces históricas para los peruanos. En tal sentido, es fundamental impartir una educación que entienda la cocina de manera integral, es decir, en el marco de una cultura alimentaria particular. Dicha educación debe saber articular el arte de cocinar con las dimensiones filosóficas, económicas, antropológicas e históricas de cocina peruana.

Las tendencias de la globalización amenazan con destruir la diversidad biológica poniendo en peligro los recursos naturales y el medio ambiente. Las tendencias agrícolas actuales, presionadas por la demanda mundial de cierto tipo de insumos, se inclinan por el monocultivo, el incremento de usos de pesticidas químicos y de productos genéticamente manipulados, que no hacen más que deteriorar la calidad de los suelos y de contaminar las aguas, sin tomar en cuenta que dichos cambios en el ecosistema afectan directamente a las cadenas ecológicas, y con ello la propia posibilidad de recuperar una milenaria tradición de gestión de la diversidad.

Los cambios producidos por el calentamiento global amenazan la biodiversidad existente, de ahí que la necesidad de producción de actividades agropecuarias e industriales en torno a la comida deba solventarse en la sostenibilidad y en la preservación del medio ambiente. El fomento de los insumos locales debe tomar en cuenta no solamente los cambios que produce en lo social sino también el impacto real sobre los recursos naturales, suelos, bosques y cuerpos de agua. Es la agricultura la que sostiene casi en su totalidad la comida peruana, ya que los peruanos no comen comida enlatada, ni deshidratada o congelada químicamente, además de que preparar la comida con insumos frescos invita a largos procesos

de socialización y permite la transmisión directa de valores. La desaparición de algunos insumos y ecosistemas que sostienen la cultura alimenticia peruana repercutiría directamente en la pérdida de prácticas culturales y sociales. El resguardo de la comida peruana significa el resguardo de una diversidad biológica y viceversa. Perú es un país con una importante biodiversidad que se ve amenazada por la deforestación, la desertificación y la contaminación. Toda propuesta de desarrollo debe guardar coherencia con un ciclo productivo y una organización social que garanticen la salvaguarda y sostenibilidad tanto de la diversidad cultural como de la diversidad biológica, las cuales están vinculadas estrechamente.

La promoción de insumos nativos y platos tradicionales desde un enfoque sostenible evita riesgos de disminución de la diversidad biológica y garantiza la particularidad y la diversidad de la cultura alimentaria frente a un vertiginoso proceso de estandarización.

Si en algún momento de la historia del Perú la capacidad de gestión de la diversidad fue un requisito para lograr una adaptación eficaz al medio ambiente y garantizar la reproducción social, siendo a la vez un principio de acción y un valor, en el contexto actual este mismo principio tiene que ser recuperado en aras de lograr el desarrollo humano sostenible y la inserción exitosa en una comunidad inclusiva. Las poblaciones anónimas han venido realizando esfuerzos en tal sentido a lo largo de la historia. Lo que se hace urgente hoy es visibilizar y coordinar de manera integral esos esfuerzos y hacerlos parte de una agenda de Estado y de largo plazo.

La culinaria constituye un sistema engarzado en la vida cotidiana y en la subjetividad de los peruanos y peruanas, cuya cadena productiva atraviesa distintos sectores: cultura, producción, comercio, educación, medio ambiente y salud. Es la cocina más que otra expresión del patrimonio inmaterial del Perú, la que se perfila como uno de los espacios de creación y acción cultural donde una política cultural adecuada abre la posibilidad de consolidar la diversidad como valor, al mismo tiempo que recuperar y revitalizar la capacidad de gestión de la diversidad medioambiental y cultural. De esta manera, no solamente se rescatan, revalorizan





## 4. PROCESOS CULINARIOS ACTUALES

y dinamizan productos culturales, sino también, el tejido social y la identidad que les dan existencia.

En el contexto actual se viene realizando una serie de iniciativas de orden creativo, académico, de investigación, empresarial, y de difusión, a nivel estatal y privado, que han favorecido que se haga explícito y público el vínculo del peruano con su culinaria y que se reconozca y valore a través de la historia y diversidad de esta. Hoy se aprecian insumos, saberes y técnicas que estaban simbólicamente devaluados y en riesgo de desaparición. Esta revalorización ha contribuido también a que se visibilice y valore, por ejemplo, al campesino como depositario de un saber y una tecnología que son el origen y la fuente de la particularidad y diversidad de la culinaria peruana actual.

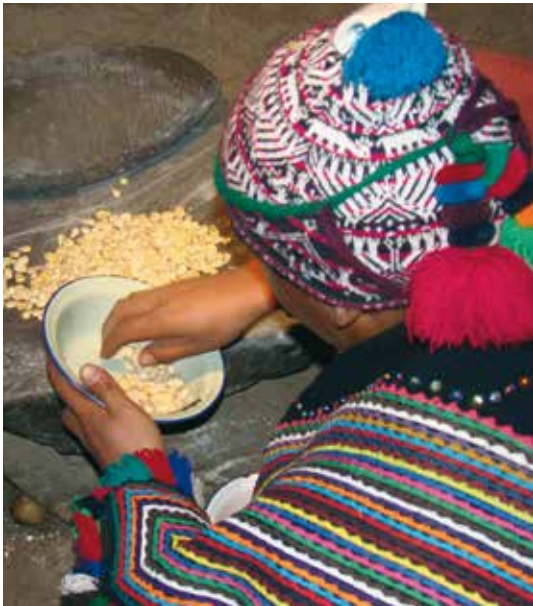
Este reconocimiento aún necesita ser traducido en una inclusión efectiva. Tal vez la dificultad más evidente de que esto se logre es la definición y uso de la cultura que se ha hecho predominante en el marco del desarrollo de la economía global contemporánea. Como advierte Yúdice (2002) tal uso privilegia las iniciativas donde la cultura constituye posibilidad de desarrollo económico en detrimento de las que tienen como fin la cultura misma. En el contexto del auge culinario peruano esto significa prestar atención a las manifestaciones que bajo la lógica de la cultura como recurso económico, puedan quedar invisibilizadas, marginadas y desvaloradas.

El reto con respecto al binomio cultura/desarrollo es doble (Romero 2004). Por un lado se trata de redefinir en un sentido democrático y participativo lo que Appadurai (2004) denomina los “términos del reconocimiento”, es decir, los términos generalmente establecidos por los grupos hegemónicos, a través de los cuales se determina qué y quiénes merecen reconocimiento y cómo se otorga y visibiliza tal reconocimiento. Por otro lado, se está frente al reto, también señalado por Appadurai (2004), de asegurar que el reconocimiento cultural garantice al mismo tiempo las condiciones de redistribución de la riqueza.

Como se ha argumentado, el rol estratégico de la culinaria en el Perú parte justamente del hecho de que a través de su gestión adecuada, puede lograrse el reco-



▲ VARIEDAD DE INSUMOS CULINARIOS. Fuente: Programa Qhapaq Ñan / Ministerio de Cultura



◀ MOLIENDO MAÍZ. Fuente: Programa Qhapaq Ñan / Ministerio de Cultura



## 4. PROCESOS CULINARIOS ACTUALES

nocimiento con redistribución. De las acciones que se tomen con respecto a ella y de la visión que guíe tales acciones, dependerá que la posibilidad de la cocina como recurso cultural y económico para el desarrollo humano garantice la consolidación de un modelo inclusivo y descentralizado fundado en los principios de participación y respeto a la diversidad (Sen 2004).

El auge y reconocimiento nacional e internacional que ha adquirido la cocina peruana, así como su éxito comercial, hacen necesario acompañar este proceso con un plan de salvaguardia que garantice (i) la sostenibilidad del recurso sin que este pierda su vínculo cultural y económico con los grupos que proveen sus insumos, ni con la comunidad depositaria de los saberes, técnicas y usos que le dieron origen y contenido, y (ii) la participación y bienestar de todos los agentes involucrados en la cadena productiva, las formas de transmisión, y los usos implicados en la cocina como manifestación de cultura inmaterial.

En conclusión, es posible resumir esta sección en cuatro retos con respecto a la problemática de la culinaria peruana, tomando en cuenta su importancia en la coyuntura actual como instrumento para el desarrollo basado en el respeto a la diversidad cultural.

- (i) Que la valoración de insumos nativos y la diversidad culinaria del país esté acompañada de la valoración de los depositarios de los saberes y usos culturales vinculados a ellos.
- (ii) Que el surgimiento de las propuestas culinarias contemporáneas, válidas en tanto actualizan los referentes de identidad de grupos distintos y contribuyen a la cohesión y autoestima del grupo, no vayan en detrimento de las formas tradicionales que constituyen el testimonio vivo de una memoria histórica codificada en los repertorios existentes.
- (iii) Que la formalización de la culinaria a través del creciente número de escuelas de gastronomía, publicaciones y programas de televisión sobre la culinaria peruana no responda únicamente a las demandas de un mercado cosmopolita y global, sino que además (a) establezca un diálogo fluido y de intercambio cultural con los creadores tradicionales y populares, (b) tome en cuenta la

complejidad de la cadena productiva y social que va desde la producción de los insumos hasta la presentación y consumo de un plato, (c) asuma la responsabilidad de formar profesionales, así como una opinión pública, informados acerca del papel que puede tener la cocina para un desarrollo pluricultural, inclusivo y participativo, y (d) contribuya a la difusión de la memoria histórica y la condición multicultural del Perú.

- (iv) Que la valoración, salvaguarda y promoción de la diversidad culinaria del Perú dé sostenibilidad a la diversidad biológica que la subyace desde tiempos inmemoriales, ya que ambas constituyen el fundamento de la cultura alimentaria peruana.

Por tanto la salvaguarda de la culinaria peruana no se reduce a la preservación de alguno de sus elementos constitutivos, sino que requiere de la defensa de todo el sistema de prácticas alimentarias en su conjunto y cuya lógica consiste –como tantas veces hemos enfatizado– en la valoración y gestión de la diversidad cultural y biológica. En las condiciones actuales en la que se reproduce la cultura y se viene transformando el medio ambiente, solo así la cocina puede convertirse en un instrumento fundamental para garantizar la inclusión social y la seguridad alimentaria, dos aspectos centrales para la constitución de un proyecto democrático inclusivo y participativo.





**PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL**

**5** ▶





## **5. LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN EL PERÚ COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL**

A partir de lo señalado en los capítulos anteriores podemos enumerar las razones por las que la cocina peruana debe considerarse como una expresión del patrimonio cultural inmaterial.

1. Es una manifestación de la capacidad creativa de la humanidad en el trazo de estrategias sociales de manejo ambiental.
2. Está arraigada en una tradición cultural ancestral, de la que la actual nación peruana es heredera y se encuentra en un proceso de revitalización constante.
3. Cumple un rol vital en la afirmación de identidades culturales diversas al interior de la comunidad nacional: Es un campo de intercambios y negociaciones culturales.

## 5.1 ES UNA MANIFESTACIÓN DE LA CAPACIDAD CREATIVA DE LA HUMANIDAD EN EL TRAZO DE ESTRATEGIAS SOCIALES DE MANEJO AMBIENTAL

El proceso de adaptación y domesticación de insumos nativos, y de los foráneos que fueron llegando a lo largo de la historia al territorio peruano, le confieren a la cocina peruana su originalidad, especificidad y arraigo.

Desde tiempos prehispánicos, la posibilidad de desarrollar una sociedad y de garantizar su reproducción biológica y cultural en un territorio caracterizado por una geografía altamente diversificada en términos climáticos y ecológicos y habitado por una diversidad de grupos étnicos, fue posible gracias a que se desarrolló un orden social, económico y político en que se optó por administrar la diversidad en vez de eliminarla. De este modo, se desplegó una forma de producción y redistribución, así como de organización social fundada en el principio del control de un máximo de pisos ecológicos y en la reciprocidad como imperativo y valor socio-cultural. Ambos hicieron posible la gestión efectiva y eficiente de la diversidad medioambiental y biológica, así como de una sociedad diversa y altamente especializada.

En términos de la culinaria, ésta comprendió el desarrollo de saberes y tecnologías destinadas a la domesticación de una amplia gama de insumos alimenticios; a su conservación, procesamiento y distribución; a su clasificación como objetos de conocimiento; y a su valoración y estructuración como elementos de un orden simbólico y cosmológico. A través de ella se puso en acción, el principio de reciprocidad, mediando las relaciones y contratos sociales y la organización del trabajo que hizo posible la gestión de la diversidad medioambiental y biológica. Todo este desarrollo, a su vez, se expresó en la creación de platos específicos, formas de presentación, hábitos y ocasiones de consumo ritualizadas.

Por lo tanto, el genio y sofisticación de la culinaria peruana reside en su diversidad. Ésta implica la cristalización de prácticas alimentarias fundadas en el principio de gestión y valoración de la diversidad como resultado de la interacción de los seres





## 5. LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN EL PERÚ COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL

humanos con condiciones medioambientales particulares y procesos históricos propios.

Gran parte de la eficiencia en el manejo de la diversidad de estas prácticas alimentarias y de la trama social que le da sustento, se ha ido desmontando desde la Colonia hasta la actualidad. Con ello, han ido desapareciendo los conocimientos, tecnologías, contextos de consumo y los sujetos depositarios de estos saberes y prácticas. Sin embargo, en el ámbito del trabajo campesino e indígena, de las actividades domésticas femeninas, del consumo ritual, y del intercambio cultural entre grupos nativos y foráneos, las poblaciones locales han hecho esfuerzos por preservar y otorgar vigencia a los saberes, las manifestaciones culturales y las relaciones sociales vinculadas a las prácticas alimentarias, garantizando con ello también la diversidad como valor.

Por otro lado, y a pesar de la desarticulación sufrida por la sociedad andina prehispánica, la reciprocidad ha mantenido su fuerza como principio de organización social a través del cual se ordena el trabajo, la migración, la distribución de bienes, y la respuesta y adaptación a situaciones de riesgo, crisis y transformación social. La comida y su intercambio –aunque los ingredientes y platos hayan cambiado– continúa siendo el eje articulador del principio de la reciprocidad y lo que le da existencia a través de la acción ritual.

Las prácticas alimentarias en el Perú constituyen uno de los ámbitos de creación cultural que mejor expresa los esfuerzos por responder a las fuerzas homogeneizadoras de los procesos de la modernidad y la globalización, al mismo tiempo que constituyen alternativas concretas y eficaces de preservación de la diversidad medioambiental y por lo tanto de la seguridad alimentaria.

## 5.2 ESTÁ ARRAIGADA EN UNA HISTORIA Y TRADICIÓN CULTURAL ANCESTRAL, DE LA QUE LA ACTUAL NACIÓN PERUANA ES HEREDERA

El rol central que las prácticas alimentarias juegan en la sociedad así como en la subjetividad de los peruanos y peruanas se encuentra expresado en los siguientes aspectos fundamentales:

1. Las prácticas alimentarias en el Perú se encuentran arraigadas en una historia de al menos 7000 años de antigüedad y su desarrollo está estrechamente vinculado a procesos sociales, culturales y tecnológicos que han configurado la identidad de los peruanos y peruanas, así como la diversidad cultural del país.
2. Las prácticas alimentarias en el Perú son un ejemplo de excelencia en la aplicación de técnicas y saberes tradicionales. De este modo, es importante mencionar una serie de técnicas que permiten, aunque en condiciones desventajosas, el cultivo de una importante diversidad de productos, y vinculados a éstos existen formas de procesamiento y almacenamiento de alimentos que resultan no sólo efectivos, sino también eficientes en la medida que se basan en procedimientos que requieren de recursos energéticos renovables. Por otro lado, cabe destacar ciertas formas de preparación, manejo de utensilios y uso de ingredientes que han contribuido a la creación de texturas y sabores distintivos de recetas de identificación regional o nacional. La habilidad y calidad técnica implicadas se encuentran expresadas en una serie de platos y bebidas como la chicha en sus variantes regionales, el seviche y la *pachamanca*. Estos platos y las bebidas señaladas no sólo tienen relevancia en términos de su sofisticación culinaria, sino además en la medida en que son la manifestación tangible y la oportunidad de experimentar sensorialmente el principio de gestión y valorización de la diversidad que rige el espíritu de la cultura alimentaria peruana.
3. Las prácticas alimentarias en el Perú se reconocen como elementos centrales de la vida cotidiana y pública de los peruanos y peruanas. Ellas son un prin-



## 5. LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN EL PERÚ COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL

cipio articulador de los vínculos, afectos y debates familiares y sociales. A lo largo de la historia las prácticas alimentarias en el Perú han funcionado como una plataforma de acción y argumentación cultural a través de la cual grupos étnicos y regionales han afirmado su particularidad, adquiriendo visibilidad y reconocimiento con respecto a un horizonte nacional. Un ejemplo claro es su lugar preferencial frente a la oferta de otras actividades de entretenimiento.

4. Las prácticas alimentarias en el Perú tienen un estrecho vínculo con el sistema festivo-religioso y ritual, que se expresa en su condición ya sea de ofrenda o de objeto de intercambio. Los peruanos y peruanas confieren a ciertos platos un carácter sagrado, les otorgan significados simbólicos y los constituyen en expresión misma del principio de reciprocidad que es fundamental al tejido social. En el espacio urbano este principio de gestión de la diversidad sigue desarrollándose, por lo que han surgido nuevas recetas y contextos de consumo preservándose su uso social. Ejemplo de ello son las polladas, las pollerías, y los restaurantes de comida regional, donde se puede observar la continuidad del principio de reciprocidad y de su uso como espacio familiar y de encuentro, y como referente de identidad local y regional para las comunidades de migrantes del interior del país que ahora son residentes en la capital y en otros centros urbanos importantes.
5. Las prácticas alimentarias en el Perú se encuentran ampliamente representada en una gran variedad de formas de cultura expresiva. Están presente en la iconografía pre-incaica, en la pintura colonial, en el arte costumbrista, en la música y en la tradición oral. Existe además un importante uso metafórico de la comida en el habla cotidiana y popular para marcar identidades sociales y expresar sentimientos o estados de ánimo.
6. En el Perú, la nostalgia tiene dos referentes centrales: el lugar de origen y la comida. La proliferación de lugares de venta de insumos y platos peruanos en los destinos nacionales e internacionales de los peruanos migrantes juega un papel central en el proceso de recreación de identidades de los emigrantes en sus nuevos lugares de residencia. Es en torno a las prácticas alimentarias y a sus derivados que se genera una serie de eventos e intercambios de

orden social y cultural que tienen un rol estratégico en la creación de redes interpersonales, en la consolidación de afectos y solidaridades, y en la continuidad de valores y referentes identitarios. En otro plano, el desarrollo de una importante oferta de insumos y platos no sólo constituye una posibilidad de inserción económica en los nuevos lugares de residencia, sino que a través de ella se logra proyectar una imagen positiva ya sea de los grupos provincianos que se instalan en Lima, o de los peruanos en el extranjero, constituyéndose en un factor de acercamiento cultural y de autoestima. La comida es percibida por los peruanos y peruanas de los distintos lugares del territorio y por aquellos que residen fuera, como recurso importante para insertarse en el mundo global, pero sobre todo para proyectar una imagen nacional positiva y para constituir una identidad nacional que se reconozca en la diversidad.

### **5.3 ES UN CAMPO DE INTERCAMBIOS Y NEGOCIACIONES CULTURALES Y CUMPLE UN ROL VITAL EN LA AFIRMACIÓN DE IDENTIDADES CULTURALES DIVERSAS**

La historia social y cultural en el Perú, marcada por los procesos de conquista europea, grandes movimientos migratorios, e intensos y conflictivos intercambios culturales, ha dado lugar a una compleja estructura social y étnica, en la que abundan relaciones desiguales y de exclusión. Sin embargo, también existen ámbitos como el de las prácticas alimentarias, en los que estas diferencias se diluyen o son redefinidas a favor de expresiones y experiencias de solidaridad, afinidad e integración que derivan en sentimientos de identificación regional y nacional.

La las prácticas alimentarias en el Perú han mediado relaciones de dominación y exclusión –por ejemplo, a través de prohibiciones, destrucción de saberes, y valoraciones sociales y estéticas–, pero a través de ella también se ha llevado a cabo acciones de resistencia e innovación que han hecho posible la continuidad de tradiciones culturales, la visibilidad y reconocimiento de grupos históricamente



## 5. LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN EL PERÚ COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL

marginados y la afirmación de su derecho a la diferencia. Este proceso se da por ejemplo a través de la incorporación de ingredientes o platos propios y nativos en eventos festivos cuya realización era impuesta por los grupos foráneos y de poder, como estrategias de dominación; o a través de la incorporación de platos propios de las poblaciones afroperuanas en la dieta cotidiana de sectores más amplios de la sociedad. De la misma manera, se preservaron y transmitieron los saberes y técnicas vinculados a la cocina y sus derivados, así como a la producción de los insumos. Por otro lado, hubo un esfuerzo creativo que permitió desarrollar cocinas regionales, e incorporar a través de la adaptación y mezcla de platos, ingredientes, técnicas de cocción y otras tradiciones culinarias importadas.

En este aspecto hay que destacar el papel de las mujeres en la conservación y adaptación creativa de las prácticas alimentarias. Esto hace necesario reconocer las prácticas alimentarias no únicamente como un campo para la afirmación cultural, sino también para la afirmación de identidades de género.

Por otro lado, la cocina se torna un campo de argumentación cultural que al mismo tiempo que delimita identidades particulares, también establece consensos a través de los cuales se consolidan múltiples referentes de identidad que se ubican en los planos regionales y nacionales. Es precisamente esta condición lo que convierte el ámbito de las prácticas alimentarias en el Perú en un espacio que favorece la diversidad.

En el contexto actual, las prácticas alimentarias y su diversidad se han convertido en posibilidades de desarrollo para el país. Por un lado, constituyen factores de integración, reconocimiento y autoestima nacional, y por el otro, recursos competitivos para participar de la economía mundial. Cabe destacar que es precisamente en la coyuntura actual en la que los peruanos se han abocado a reconocerse en su diversidad y a reflexionar acerca de sí mismos. En tal sentido, la comida cumple una función autoreferencial dentro de la identidad nacional y de la diversidad que la integra, promoviendo la autoestima, la integración en la diferencia, y finalmente constituye una vía para trabajar los aspectos culturales del proyecto de descentralización nacional.

Al interior del país la culinaria ha funcionado como un elemento de afirmación de identidades locales y regionales, siendo a la vez el medio a través del cual los peruanos pertenecientes a distintos grupos han aprendido a conocer y a reconocer a los demás. Mientras que otras expresiones culturales se han mantenido encasilladas en sus respectivos lugares y grupos, la cocina se ha caracterizado por su alto grado de movilidad espacial y social. De tal modo que los insumos de una región, así como una receta creada por un grupo determinado, no solamente migra junto con los actores sociales que los consideran como propios, sino que éstos circulan a través de los distintos grupos sociales, siendo apropiados, resignificados y por lo tanto revitalizados. De esta manera, grupos sociales históricamente excluidos han adquirido visibilidad y reconocimiento a través de sus cocinas.

Dentro de esta misma línea se entiende que el ámbito de la culinaria y el auge que ésta está viviendo en la actualidad, constituyen una alternativa para ensayar fórmulas participativas y para avanzar en los esfuerzos de inclusión social y descentralización del país a través de la implementación de políticas culturales ad hoc.

Los saberes y técnicas vinculadas a la producción de los insumos básicos de la cocina peruana, resguardados por las poblaciones indígenas, afroperuanas y amazónicas en condiciones difíciles a lo largo de la historia colonial y republicana, no sólo constituyen un aporte a la humanidad en el pasado, sino que hoy conforman un legado que se requiere a nivel planetario para garantizar la diversidad biológica y la seguridad alimentaria.

Por lo tanto, la cocina puede servir como ejemplo en la construcción de una cultura basada en la valorización y capacidad de gestión de la diversidad, fomentando la curiosidad y el gusto por lo diverso.



# BIBLIOGRAFÍA

- ACOSTA, José de  
**1979 [1590] Historia natural y moral de las Indias.** México: FCE.
- ADAMS, Norma y Néstor VALDIVIA  
**1991 Los otros empresarios.** Lima: IEP.
- ALFARO MORENO, Julio; FIGUEROA, Adolfo y Carlos MONGE  
**1997 Pequeña agricultura en el Perú: Presente y Futuro.** Lima: PACT-PERÚ.
- ALFARO, Santiago  
**2005 El estado del arte del patrimonio inmaterial en el Perú.** Disponible en: <http://www.oei.es/noticias/spip.php?article1477> [fecha de consulta: 22-06-2009]
- ALTAMIRANO, Teófilo  
**2006 Remesas y nueva “fuga de cerebros”. Impactos transnacionales.** Lima: PUCP, 246 pp.  
**2000 Liderazgo y organizaciones de peruanos en el exterior.** Volumen 1. Lima: PUCP, Promperú, 225 pp.  
**1996 Migración: El fenómeno del siglo. Peruanos en Europa, Japón y Australia.** Lima: PUCP, 301 pp.
- ÁLVAREZ CASTILLO, Ángel  
**s/f “Pachamanca: La olla de los dioses”.** En: **Revista Viajeros Online.** Disponible en: [http://www.viajeros.com/excursion\\_culinaria.asp](http://www.viajeros.com/excursion_culinaria.asp) [fecha de consulta: 22-06-2009]
- ÁLVAREZ, Isabel  
**2006 “Memoria y cambio en las cocinas andinas. Hacia una nueva educación”.** En: **Desde los Andes al mundo: sabor y saber.** Segundo Congreso de las Cocinas Andinas. Círculo de Cronistas Gastronómicos de Chile.  
**1995 “La música y la gastronomía”.** En: SPAEY, Alain (comp.) **La academia en la olla: reflexiones sobre la comida criolla.** Lima: USMP, p. 131-154.  
**1997 Para ver, oír y degustar. Lima, sus cantares, sus dichos y sus calles con ají.** Lima: UNSMP-Escuela Profesional de Turismo y Hotelería

ÁLVAREZ, Magno Antenor

**2005** "Las polladas: entre el recurso y la sobrevivencia. Un estudio sobre la cotidianidad de los limeños en los 80 y 90". En: **Revista Punto de Vista: revista multidisciplinaria**. No 1, Nov. p. 7-27.

ÁLVAREZ RODRICH, Augusto

**2004 Enciclopedia Temática del Perú No 7: Economía**. Lima: Diario El Trome, Editora El Comercio.

ANGULO, Enrique

**1998** "Interpretación biológica acerca de la domesticación del pato criollo". Lima: **Bulletin de l'IFEA** 27, (1).

ANTÚNEZ DE MAYLO, Santiago

**1985 Regeneración hídrica y su repercusión en la alimentación**. Lima: [s.e.]

**1981 La nutrición en el Perú antiguo**. Lima: Banco Central de Reserva del Perú-Oficina Numismática.

APPADURAI, Arjun

**2004** "The Capacity to Aspire: Culture and the Terms of Recognition". En: **Culture and Public Action**. Rao, Vijayendra; Walton, Michael (editores). California: Stanford University Press.

ARAMBURU, Carlos y María BUSTINZA

**2008** "La transición demográfica peruana: implicancias para la conciliación trabajo-familia". En: **Boletín CIES No 53**. Disponible en: <http://cies.org.pe/node/981> [fecha de consulta 22-06-2009]

ARCE, Maribel, JULCA, Tania y LIMAY, Leslie

**2005** "Culto andino a los muertos en los cementerios de Lima Metropolitana". En: **Revista de Antropología UNMSM**. Facultad de Ciencias Sociales. E.A.P. de Antropología. Año 3, N° 3, Lima, Perú.

ARIANSÉN, Jaime

**2006 Historia de la Gastronomía Peruana**. Lima: EXPRESO, Instituto de los Andes.

ARONA, Juan

**1972 [1891] La inmigración en el Perú**. Lima: Academia Diplomática del Perú.

BARBERO, Martín

**1997 Medio y mediaciones**. México: Editorial Gustavi Gili.

BASADRE, Jorge

**2005 [1969] Historia de la República del Perú**. Lima: El Comercio, novena edición.

BENDEZÚ NEYRA, Roger

**1983** "Puquio: la fiesta del agua". En: **Revista Ser Indígena**. Disponible en: [http://revista.serindigena.cl/props/public\\_html/?module=displaystory&story\\_id=811&format=html](http://revista.serindigena.cl/props/public_html/?module=displaystory&story_id=811&format=html) [fecha de consulta: 22-06-2009]





- BONFIGLIO, Giovanni  
**1993** "La influencia italiana en la cultura culinaria peruana". En: OLIVAS, Rosario (comp.). **Cultura, identidad y cocina en el Perú**. Lima: USMP-Escuela Profesional de Turismo y Hotelería, p. 239-255.
- BRACK, Antonio  
**2004** **Ecología del Perú**. Lima: Editorial Bruño.
- BRACK, Antonio y Fernando BRAVO  
**2005** **Perú. Legado milenario**. Lima: USMP-Escuela Profesional de Turismo y Hotelería.
- CABELLO DE VALBOA, Miguel  
**1951 [1586]** **Miscelánea Adriática: una historia del Perú antiguo**. Lima: UNMSM-Instituto de Ethnología.
- CABIESES, Fernando  
**2004** **Cien siglos de pan: 10,000 años de alimentación en el Perú**. Lima: USMP-Escuela Profesional de Turismo y Hotelería.  
**2000** **Antropología del aji**. Lima: Editorial Instituto Nacional de Medicina Tradicional.
- CAMACHO MIRANDA, Indira; LÓPEZ VINATEA, Luciano y Fernando PÉREZ COSTA  
**2006** **Planeamiento estratégico de la gastronomía peruana**. Tesis para grado de Magíster en Administración Estratégica de Empresas.
- CAMINO, Lupe  
**1987** **Chicha de maíz: Bebida y vida del pueblo de Catacaos**. Piura: Centro de Investigación y Promoción del Campesinado-CIPCA.  
**2008** "Arte, chicha y sol" En: **Chicha peruana: una bebida, una cultura**. Rafo Leon (editor). Lima: USMP-Facultad de Ciencias de la Comunicación, Turismo y Psicología.
- CÁNEPA, Gisela  
**1998** **Máscara, transformación e identidad en los Andes: la fiesta de la Virgen del Carmen en Paucartambo-Cusco**. Lima: PUCP.  
**2006** "La ciudadanía en escena: fiesta andina, patrimonio y agencia cultural". En: CÁNEPA, Gisela y María Eugenia ULFE (eds.) **Mirando la esfera pública desde la cultura en el Perú**. Lima: CONCYTEC.
- CISNEROS, Antonio  
**1995** "El mestizaje gastronómico". En: SPAEY, Alain (Comp.). **La academia en la olla: reflexiones sobre la comida criolla**. Lima: USMP, pp. 65-93.
- COBO, Bernabé  
**1890 [1653]** **Historia del Nuevo Mundo**. Madrid: Ediciones Atlas, tomo II.
- COCK, G. y GOYCOCHEA DÍAZ, Elena  
**2007** "Dietas y contextos funerarios". En **Seminario Historia de la Cocina Peruana**. Maritza Villavicencio (Compiladora). Lima: USMP-Facultad de Ciencias de la Comunicación, Turismo y Psicología.

- COE, Sophie  
**2004** **Las primeras cocinas de América**. México: FCE.
- COLLANTES, Aurelio  
**1958** **Pregonos Limeños** Lima: Imprenta La Cotera
- CONSEJO NACIONAL DEL AMBIENTE (CONAM)  
**1999** **Perú Megadiverso**. Lima: CONAM.
- CONTRERAS, Jesús  
**1994** **Antropología de la alimentación**. Madrid: Editorial Eudema.
- COOK, Orator Fuller  
**1937 [1925]** "Peru as a center of domestication". En: **Journal of Heredity**. Vol. 16, No 2 y 3, pp. 33-46; 95-110. Baltimore. (Traducción al español. Lima: Museo Nacional).
- CORDERO, Alberto  
**1993** "Reflexiones en torno a una buena mazamorra". En: OLIVAS, Rosario (comp.). **Cultura, identidad y cocina en el Perú**. Lima: USMP-Escuela Profesional de Turismo y Hotelería.
- CORNEJO VELÁSQUEZ, Hernán  
**2006** "La etnohistoria de la picantería arequipeña". En: **Revista de Antropología**. Cuarta época, año 4, diciembre, pp. 251-286  
**2005** "La picantería arequipeña: cambios y continuidad culinaria". En: **Revista de Antropología**. Cuarta época, año 3, diciembre, pp. 177-192
- COTLEAR, Daniel  
**1979** "Enganche, salarios y mercado de trabajo en la ceja de selva peruana". En: **Análisis**, número 7 (enero-abril). Lima.
- DE LA CADENA, Marisol  
**2004** **Indígenas y mestizos: raza y cultura en el Cusco**. Lima: IEP.
- DE LA CALANCHA, Antonio  
**1976 [1638]** "Crónica Moralizada. Libro Tercero, Capítulo XIX". En: **Crónicas del Perú**. Edición de Ignacio Prado Pastor. Lima: UNMSM.
- DELGADO DIAZ, César  
**1992** "Psicosis y mestizaje". En: **Revista Márgenes: Encuentro y Debate**. No 9. Lima. pp. 186-205
- DEGREGORI, Carlos Iván  
**2004** **Enciclopedia temática del Perú N° 14: Diversidad Cultural**. Lima: Diario El Trombe, Editora el Comercio  
**1987** **Conquistadores de un Nuevo Mundo: de invasores a ciudadanos en San Martín de Porres**. Lima: IEP.



### DICCIONARIO ENCICLOPÉDICO

**2000** **Diccionario Enciclopédico Santillana**, Tomo 11. Lima: Editora El Comercio.

DUVIOLS, Pierre

**1984** "Albornoz y el espacio ritual andino prehispánico". En: **Revista Andina**, No 3, pp. 169-222

EDITORIA EL COMERCIO

**2006** **Patrimonio del Perú**. Lima: El Comercio.

ELIADE, Mircea

**1972** **Tratado de historia de las religiones**. México: Ediciones Era.

ENCICLOPEDIA MILLA BATRES

**1994** **Enciclopedia biográfica e histórica del Perú: siglos XIX-XX**. Lima: Milla Batres.

ENCICLOPEDIA TEMÁTICA

**1993** **Nueva Enciclopedia Temática. Tomo XII**. Panamá: Editorial Richards.

ESCAMILO, Simón

**2006** "Revalorización de productos nativos de los Andes: kiwicha y maca". En: **Desde los andes al mundo: sabor y saber**. Segundo Congreso de las Cocinas Andinas. Círculo de Cronistas Gastronómicos de Chile.

ESPINOZA, Waldemar

**1987** **Los incas: economía, sociedad y Estado en la era del Tahuantinsuyo**. Lima: Amaru.

FIGUEROA, Adolfo

**1981** **La economía campesina en la sierra del Perú**. Lima: PUCP.

FISCHLER, Claude

**1995** **El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo**. Barcelona: Anagrama

FLORES GALINDO, Alberto; PLAZA, Orlando y Teresa ORÉ

**1977** **Notas sobre oligarquía y capitalismo en Arequipa 1870-1940**. Lima: UNMSM.

FLORES OCHOA, Jorge

**2000** **Qeros: Arte Inka en vasos ceremoniales**. Lima: Banco de Crédito del Perú

FLORES PINEDO, Sandra

**1989** **Mercado de trabajo rural, estacionalidad agrícola y migración temporal**. Tesis de Economía. Lima: PUCP.

GARCÍA CANCLINI, Néstor

**1995** **Consumidores y ciudadanos: conflictos multiculturales de la globalización**. México: Editorial Grijalbo.

- GARCÍA NARANJO, Aida  
**1994** **Nosotras las mujeres del Vaso de Leche 1984-1994**. Lima: CEDAL, 294 p.
- GARCÍA M., Juan José y MIRANDA, Gloria  
**2002** "Gastronomía andina: sobre gustos y sabores", en **Revista de Investigaciones Folclóricas** No. 17, diciembre, Buenos Aires, Argentina.
- GARCILASO DE LA VEGA, Inca  
**2007 [1609]** **Comentarios Reales de los incas**. Lima: Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- GLAVE, Luis  
**2000** "Una Labor Ancestral". En: **La papa: tesoro de los Andes: de la agricultura a la cultura**. Christine Graves (editora). Lima: Centro Internacional de la Papa.
- GOLTE, Jurgén  
**2001** **Cultura, racionalidad y migración andina**. Lima: IEP.  
**1980** **La racionalidad de la organización andina**: Lima: IEP.
- GÓMEZ, Arturo y Henry ZAPATA  
**2006** **Historia del Perú Preincaico**. Lima.
- GRAVES, Christine (Ed.)  
**2000** **La Papa tesoro de los andes: de la agricultura a la cultura**. Lima: CIP.
- GROMPONE, Romeo  
**1988** **Las vendedoras ambulantes de comidas: condiciones de trabajo y políticas**. Lima: Centro SUMBI, 21 p.
- GRUSZCZYNSKA-ZIÓLKOWSKA  
**1995** **El poder del sonido, el papel de la crónicas españolas en la etnomusicología andina**. Quito: Biblioteca Abya Yala Quito.
- GUARDIA, Sara Beatriz  
**2007** "Gastronomía peruana del siglo XX: historia e identidad". En: VILLAVICENCIO, Maritza (Comp). **Historia de la cocina peruana. Seminario Historia de la Cocina Peruana**. Lima: USMP-Facultad de Ciencias de la Comunicación, Turismo y Psicología.
- HERNÁNDEZ, Max  
**1993** **Memoria del bien perdido: conflicto, identidad y nostalgia en el Inca Garcilaso de la Vega**. Lima: IEP.
- HINOSTROZA CLAUSEN DE MOLINA, Gloria  
**1999** **LIMA**. Lima: USMP, segunda edición (Cocinas Regionales Peruanas, 3)
- HOBBSAWN, Eric  
**2002** **Inventión de la tradición**. Terence RENGER (Eds). Barcelona: Crítica. tercera edición, 318 p.



## BIBLIOGRAFÍA

- HORKHEIMER, Hans  
**2004 [1964] Alimentación y obtención de alimentos en el Perú prehispánico.** Lima: INC.
- HURTADO FUERTES, Ciro  
**2000 La alimentación en el Tahuantinsuyo.** Lima: Instituto de Cultura Alimentaria Andina. Editorial San Marcos.
- ITURRIAGA, José  
**2006** "La gastronomía y el turismo como recursos de desarrollo local. El caso de México". En: **Desde los andes al mundo: sabor y saber.** Segundo Congreso de las Cocinas Andinas. Círculo de Cronistas Gastronómicos de Chile.
- JIMENEZ BORJA, Arturo  
**1953** "La comida en el Antiguo Perú". En: **Revista del Museo Nacional**, tomo 22, p.113-134
- LARCO HOYLE, Rafael  
**2001 [1938] Los mochicas.** Lima: Museo Arqueológico Rafael Larco Herrera.
- LAUER, Mirko y LAUER, Vera.  
**2006 La revolución alimentaria peruana.** Lima: USMP.
- LAVALLE DE CARDENAS, Rosario  
**1993 Sabor y cultura en la comida nikkei.** Tesis de Ciencias Sociales. Lima.
- LAVALLÉE, Danièle y UCEDA, Santiago  
**s/f Las civilizaciones peruanas. Síntesis.** Disponible en: <http://miguel.guzman.free.fr/Runapacha/ucedacivilizaciones.pdf> [fecha de consulta 22-06-2009]
- LEÓN, Rafael (editor general)  
**[2008] Chicha peruana, Una bebida, una cultura.** Lima: USMP.
- LUCIANO, José Carlos  
**1993** "Comida afroperuana: resistencia y aporte". En: OLIVAS, Rosario (Comp.). **Cultura, Identidad y Cocina en el Perú.** Lima: USPM-Escuela Profesional de Turismo y Hotelería, p. 169-175.
- LLOSA, Eleana  
**1993** "Comer en una picantería cusqueña". En: **Cultura, Identidad y Cocina en el Perú.** Lima: USMP-Escuela Profesional de Turismo y Hotelería, p. 115-134.
- MALLON, Florencia  
**2003 Campesino y nación: la construcción de México y Perú poscoloniales.** México: CIESAS.
- MAMANI, M.  
**1978** "El chuño; preparación, uso, almacenamiento". En: **Tecnología Andina**, Roger Ravines (editor). Lima: Instituto de Estudios Peruanos.

MANRIQUE, Nelson

**2005** "La difícil construcción de la comunidad nacional". En: **Palestra PUCP** [http://palestra.pucp.edu.pe/portal\\_01/textos/pon01\\_01.pdf](http://palestra.pucp.edu.pe/portal_01/textos/pon01_01.pdf).

**2004 Enciclopedia Temática del Perú**. No 8. Lima: Diario El Trome, Editora El Comercio.

MARZAL, Manuel

**1988** "Persistencia y transformación de ritos y sacerdocio andinos en el Perú". En: GUTIERREZ ESTEVEZ, Manuel (Compilador). **Mito y ritual en América**. Madrid: Alambra, 446 p.

**1977 Una hipótesis sobre la aculturación religiosa andina**. Lima: PUCP.

MAKOWSKI, Krzysztof

**2004 Enciclopedia temática del Perú N° 9: Primeras Civilizaciones**. Lima: Diario El Trome, Editora El Comercio.

MATOS MAR, José

**2004 Desborde popular y crisis del Estado: veinte años después**. Lima: PUCP.

MAYER, Enrique:

**2004 Casa, Chacra y Dinero. Economías domésticas y ecología en los Andes**. Lima: IEP.

MEJIA XESSPE, Toribio

**1952** "Mitología del norte andino del Perú". En: **América Indígena**. Año 12, No3, pp. 235-251. México.

MENDEZ, Cecilia

**1996** "Incas Si, Indios No: Notes on Peruvian Creole Nationalism and its Contemporary Crisis", en: **Journal of Latin American Studies**. 28, 197-225.

MENDOZA, Zoila

**2006 Crear y sentir lo nuestro: folclor, identidad regional y nacional en el Cusco, siglo XX**. Lima: PUCP.

MILLONES, Luis

**2000** "El Mundo Interior". En **La papa: tesoro de los Andes: de la agricultura a la cultura**. Christine Graves (editora). Lima: Centro Internacional de la Papa.

MILLONES, Luis y Renata MILLONES

**2003 Calendario tradicional peruano**. Lima: Fondo Editorial del Congreso del Perú

**1973 Minorías étnicas en el Perú**. Lima: PUCP.

MOLINA, Cristóbal de

**1959 [1572]** "Fábulas y ritos de los Incas". En: **Crónicas de los 2 Molinas**. Buenos Aires: Futuro.



## BIBLIOGRAFÍA

- MONTIBELLER, Moraima.  
**2008** "Chicha: Vitalidad de los Andes": En: **Chicha peruana: una bebida, una cultura**. Rafo Leon (editor). Lima: USMP-Facultad de Ciencias de la Comunicación, Turismo y Psicología.
- MONTESINOS, Sonia  
**2006** "Conjunciones y disyunciones del gusto en el sur de Chile". En: **Desde los Andes al mundo: sabor y saber**. Segundo Congreso de las Cocinas Andinas. Círculo de Cronistas Gastronómicos de Chile.
- MORIMOTO, Amelia  
**1993** "Presencia nikkei en la cocina peruana" (p. 257-270). En: OLIVAS, Rosario (Comp.). **Cultura, Identidad y Cocina en el Perú**. Lima: USMP-Escuela Profesional de Turismo y Hotelería.
- MURRA, John  
**1975** **Formaciones económicas y políticas del mundo andino**. Lima: IEP.  
**1972** **El control de un máximo de pisos ecológicos en la economía de las sociedades andinas**. Huánuco: Universidad Hermilio Valdizan.
- NAAR RUIZ, Casilda  
**1983** **El libro de la cocina amazónica peruana**. Iquitos.
- NEIRA, Hugo  
**2005** "Lo cholo en el Perú". Artículo en: Diario **El Comercio**. Disponible en: <http://www.elcomercio.com.pe/EdicionImpresa/Html/2006-10-31/ImEcCronicas0606116.html> [fecha de consulta 22-06-2009]
- NUÑEZ, Lorena y HOLPER Dany  
**2005** "En el Perú nadie se muere de hambre: pérdida de peso y prácticas de alimentación entre trabajadoras domésticas peruanas en Chile". En: BERG, Ulla y PAERRENGAARD, Karsten (Eds). **El 5to Suyu**. Lima: IEP, p. 291-231.
- OLIART, Patricia  
**2004** "Desafíos políticos, económicos y científicos de la megadiversidad". En: **Perú: El problema Agrario en Debate**. Lima: X SEPIA.
- OLIVAS, Rosario  
**2001** **La cocina de los Incas: costumbres alimentarias y técnicas culinarias**. Lima: USMP-Escuela Profesional de Turismo y Hotelería.  
**1999** **La cocina cotidiana y festiva de los limeños en el siglo XIX**. Lima: USMP-Escuela Profesional de Turismo y Hotelería, 183 p.  
**1996** **La cocina en el virreinato del Perú**. Lima: USMP-Escuela Profesional de Turismo y Hotelería.  
**1993** **Cultura, identidad y cocina en el Perú** (Comp.). Lima: USMP-Escuela Profesional de Turismo y Hotelería.

- ORDINOLA, Miguel, BERNET, Thomas y MANRIQUE, Kart  
**2007 Tikapapa: Vinculando consumidores urbanos y pequeños productores andinos con la Biodiversidad de la Papa.** Boletín Electrónico. Mayo 2007.
- OSSIO, Juan  
**1993** "Aspectos simbólicos de las comidas andinas: una nueva versión". En: OLIVAS, Rosario (Comp.). **Cultura, identidad y cocina en el Perú.** Lima: USMP-Escuela Profesional de Turismo y Hotelería, p. 55-113.
- PAERREGAARD, Karsten  
**2005** "Callejón sin salida: estrategias e instituciones de los peruanos en Argentina". En: BERG, Ulla y PAERRENGAARD, Karsten (Eds). **El 5to Suyo.** Lima: IEP, p. 231-260.
- PARODI GASTAÑETA, Fernando  
**2002** "Introducción a la semiología alimentaria". En: **Revista Escritura y Pensamiento.** Año V, No 11. Lima: UNMSM.
- PLASCENCIA, Rommel  
**1994 Estudio sociológico de Lircay y sus comunidades.** Tesis de Maestría. Lima: PUCP.
- PORRAS BARRENECHEA, Raúl  
**1986 Los cronistas del Perú (1528-1650) y otros ensayos.** Lima: Banco de Crédito del Perú.
- QUISPE ARREDONDO, Jeanet  
**2006** "La chicha de jora. Una pequeña historia para una gran bebida". Disponible en: [http://www.perugastronomico.com/art\\_doc3.php?sec=5](http://www.perugastronomico.com/art_doc3.php?sec=5) [fecha de consulta 22-06-2009]
- REPETTO Luis  
**2007** "El dulce en la memoria limeña". En: VILLAVICENCIO, Maritza (Comp). **Historia de la cocina peruana. Seminario Historia de la Cocina Peruana.** Lima: USMP-Facultad de Ciencias de la Comunicación, Turismo y Psicología, p. 191-205.
- RIVERA SÁNCHEZ, Liliana  
**2007** "Repensando el estudio de las migraciones contemporáneas en las ciencias sociales: algunas contribuciones desde la perspectiva transnacional". En: PANFICHI, Aldo (Ed). **Migraciones Internacionales.** Lima: PUCP, p.19-37.
- ROCA REY, Bernardo  
**2004 Enciclopedia temática del Perú N° 16: Gastronomía y Tradiciones.** Lima: Diario El Trome, Editora El Comercio.
- RODRIGUEZ BRIONES, Gabriel  
**1993 Consumo de alimentos en sectores populares: el caso de Villa María del Triunfo.** Lima: Fundación Friedrich Ebert.





- RODRIGUEZ PASTOR, Humberto  
**2007 De tamales y tamaleros: tres historias de vida.** OLIVAS, Rosario (Comp.). Lima: USMP-Escuela Profesional de Turismo y Hotelería.  
**1993** "Del Fon Hei Fut Choy al Chifa Peruano". En: **Cultura, identidad y cocina en el Perú.** Lima: USMP-Escuela Profesional de Turismo y Hotelería, pp. 189-238.
- ROJAS ZOLEZZI, Enrique  
**1994 Los asháninka un pueblo tras el bosque: contribución a la etnología de los campos de la Selva Central Peruana.** Lima: PUCP.
- ROMAÑA, José María  
**1995** "Las bebidas en el Perú". En: SPAEY, Alain (Comp.). **La academia en la olla: reflexiones sobre la comida criolla.** Lima: USMP, p. 111-129.
- ROMERO, Raúl  
**2004 Identidades múltiples: memoria, modernidad y cultura popular en el valle del Mantaro.** Lima: Fondo Editorial del Congreso del Perú.
- ROMERO PINTADO, Fernando  
**1993** "Afronegrismos en la cocina peruana". En: OLIVAS, Rosario (Comp.). **Cultura, identidad y cocina en el Perú.** Lima: USMP-Escuela Profesional de Turismo y Hotelería, p. 177-188.
- ROSTWOROWSKI, Maria  
**2007** "La cocina prehispánica". En: VILLAVICENCIO, Maritza (Comp.). **Historia de la cocina peruana. Seminario Historia de la Cocina Peruana.** Lima: USMP-Facultad de Ciencias de la Comunicación, Turismo y Psicología.  
**2004 Enciclopedia temática del Perú N° 01: Incas.** Lima: Diario El Trome, Editora El Comercio.  
**2002 Historia del Tahuantinsuyo.** Lima: IEP.  
**1992 Pachacámac y el Señor de los Milagros: una trayectoria milenaria.** Lima: IEP.
- ROWE, John  
**1955** "Movimientos nacionales Inca del s. XVIII". En: **Revista Universitaria del Cusco,** Nro 107, 2do Semestre
- SEN, Amartya  
**2004 Nuevo examen de la desigualdad.** Madrid: Alianza Editorial S.A.
- SILVA MEINEL, Javier (Editor)  
**1998 Calendario del Perú: tiempos de fiesta.** Lima: Backus y Johnston.
- SILVA SANTISTEBAN, Fernando  
**1995** En: SPAEY, Alain (Comp.). **La academia en la olla: reflexiones sobre la comida criolla.** Lima: USMP.

SLORZANO, Flavio

**2006** **Apuntes críticos para la revisión de la llamada cocina “novo andina”**. En: **Desde los Andes al mundo: sabor y saber**. Segundo Congreso de las Cocinas Andinas. Círculo de Cronistas Gastronómicos de Chile.

SMITH y TRIVELLI

**2001** **Consumo Urbano de los Alimentos Andinos Tradicionales**. Lima: IEP-COSUDE.

STRONZA, Amanda

**2000** “Because its ours community-based ecotourism in the Peruvian amazon”. A dissertation presented to the graduate school of the university of Florida in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of philosophy. University of Florida. <http://www.perunature.com/downloads/thesis.zip>

TAFUR, Rodolfo

**2005** “El Plato de la protesta”. En: **Revista Ser Indígena**. Disponible en [http://revista.serindigena.cl/props/public\\_html/?module=displaystory&story\\_id=811&format=html](http://revista.serindigena.cl/props/public_html/?module=displaystory&story_id=811&format=html) [fecha de consulta 22-06-2009]

UGENT, Donald y OCHOA, Carlos

**2006** **La Etnobotánica del Perú**. Lima: CONCYTEC, 380 p.

VALDES CHADWICK, Rosario

**2006** “En búsqueda de una cocina perdida”. En: **Desde los Andes al mundo: sabor y saber**. Segundo Congreso de las Cocinas Andinas. Círculo de Cronistas Gastronómicos de Chile.

VARGAS, Raúl

**1995** “Prólogo”. En: SPAEY, Alain (Comp.). **La academia en la olla: reflexiones sobre la comida criolla**. Lima: USMP.

VEGA, Juan José

**1993** “La influencia morisca y mora: tres casos específicos” (p.157-168). En: **Cultura, identidad y cocina en el Perú**. Lima: USMP-Escuela Profesional de Turismo y Hotelería.

VEGA, Mariana

**2007** “El Boom del Chef”. En: En: Diario **El Comercio**, 8 de enero. Disponible en <http://www.elcomercio.com.pe/EdicionImpresa/Html/2007-01-08/ImEcDia10647252.html> [fecha de consulta 22-06-2009]

VILLAVICENCIO, Maritza (Comp.)

**2007** “El origen sagrado y femenino de los alimentos en el antiguo Perú”. En: VILLAVICENCIO, Maritza (Comp.). **Historia de la cocina peruana. Seminario Historia de la Cocina Peruana**. Lima: USMP-Facultad de Ciencias de la Comunicación, Turismo y Psicología.



WHEELER, J. C.

**1991** "Origen, evolución y status actual". En: **Avances y Perspectivas de los camélidos sudamericanos**. Saúl Fernández Baca (Editor). Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe.

YÚDICE, George

**2002** **El recurso de la cultura: usos de la cultura en la era global**. Barcelona: GEDISA

ZAPATA ACHA, Sergio

**2006** **Diccionario de Gastronomía Tradicional Peruana**. Lima: USMP-Facultad de Ciencias de la Comunicación, Turismo y Psicología.

ZULETA GARCIA, Mario

**2007** Factores que intervienen en los hábitos alimenticios en familias de Huaycán-Ate (Lima). (Manuscrito). Lima.

### Páginas Web

Agencia Andina de Noticias

Entrevista a Isabel Alvarez: <http://www.andina.com.pe/edpespeciales/especiales/2005/marzo/entrevistas/alvarez.html>

Cámara de Comercio de Lima.

<http://www.camaralima.org.pe/>

Informe Final de la CVR

<http://www.cverdad.org.pe/ifinal/index.php>.

Ministerio de Comercio Exterior y Turismo

<http://www.mincetur.gob.pe>

Ministerio de Agricultura

[http://www.minag.gob.pe/agricola/papa\\_produccion.shtml](http://www.minag.gob.pe/agricola/papa_produccion.shtml).

Perú Ecológico

<http://www.peruecologico.com.pe/megadiversidad.htm>

CONAM

<http://www.conam.gob.pe/geo/ii23.htm>

Consortio de Investigación Económica y Social

<http://www.cies.org.pe>

IMARPE

<http://www.imarpe.gob.pe/imarpe/>

Instituto Nacional de Estadística e Informática  
<http://www.inei.gob.pe>

Ministerio de Cultura  
<http://www.mcultura.gob.pe>

Peru Mucho Gusto  
<http://www.perumuchogusto.com>

PRATEC  
Grimaldo Rengifo Vasquez: El Ayllu. Lima: PRATEC, 1996.  
<http://www.pratec.org.pe/articulos/posicion/p2.pdf>

Proyecto Arqueológico Caral / Supe  
<http://www.caralperu.gob.pe/civilizacion.htm>

VALDERRAMA, Mariano  
Portal de Yachay  
<http://www.yachay.com.pe/especiales/gastronomia/aoandinos.htm>

Yanuq, la cocina en el Perú  
<http://www.yanuq.com>



La presente publicación pretende mostrar a la cocina peruana como un complejo sistema enlazado en la vida cotidiana y en la subjetividad de la sociedad, y que con el tiempo se ha convertido en un medio de afirmación de la identidad regional y nacional. Busca también aproximarse a las múltiples dimensiones del sistema gastronómico, promoviendo el reconocimiento y valoración de todos los agentes involucrados en dicho sistema, los productores, los comerciantes, los cocineros, los investigadores y finalmente los consumidores. La culinaria peruana se perfila como uno de los espacios de creación y acción cultural más importantes de la actualidad, y puede convertirse a través de acciones concretas y de amplio consenso, en un vehículo de desarrollo multicultural, inclusivo y participativo.

