



postres peruanos de vanguardia

FRUTAS AMAZÓNICAS

amazon fruits • vanguard peruvian desserts



ASTRID GUTSCHE

postres peruanos de vanguardia

FRUTAS AMAZÓNICAS

amazon fruits • vanguard peruvian desserts

ASTRID GUTSCHE











Edición general / General editing

Walter H. Wust

Edición ejecutiva / Executive editing

Gabriel Herrera

Producción / Production

Sasa Porth

Textos / Texts

Nigel Smith, Walter H. Wust

Fotografía / Photographs

Pocho Cáceres

Fotografía complementaria / Complementary photographs

Walter H. Wust

Vajilla / Dinnerware

Isabel Rejtman-Daarte

Arte utilitario-piedra de huamanga

Diseño y diagramación / Layout

Cinthia Carranza / Wust Ediciones

Traducción / Translation

Alejandra Llosa Pomposini

Asistencia de edición / Editing assistance

Nelly de Robles, Jorge Mendoza, Jhonny Parihuamán

Cuidado de la edición / Managing editor

Wust Ediciones

Pre-prensa e impresión / Pre-press and printing

Gráfica Biblos S.A.

Hecho el Depósito Legal / Legal Deposit Made N° 2008-10917
ISBN: 978-603-4017-XX-X

Primera edición

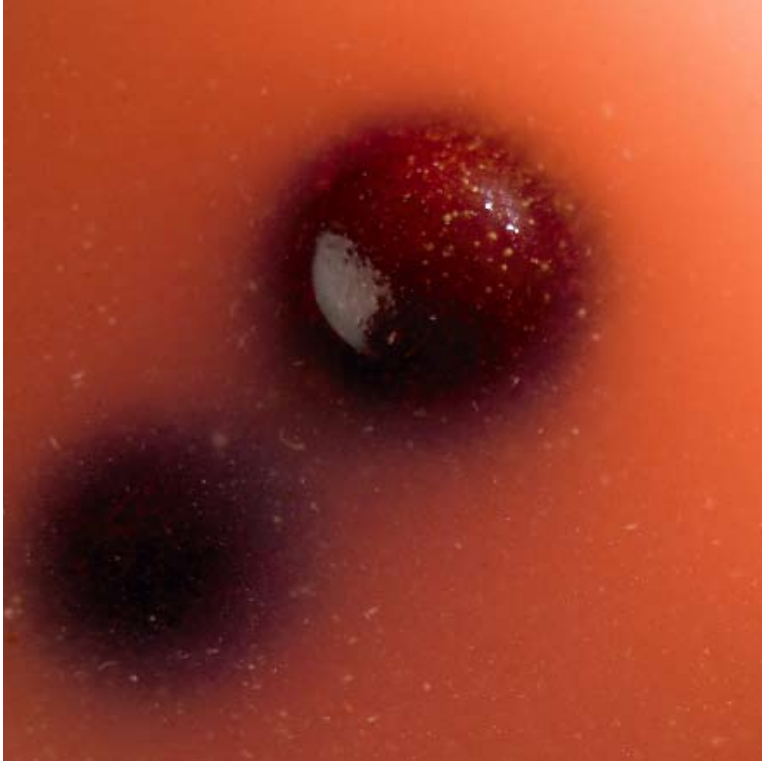
Lima, setiembre de 2008

Wust Ediciones

Calle Alcalá 119, Of. 203. Miraflores

Todos los derechos reservados de acuerdo
con el D. Leg. 882 (Ley sobre el Derecho de Autor).

All rights reserved under the terms of legislative decree
D. Leg. 882 (the author's copyright).



PREFACIO



Quién fuera como tú, fruta, todo pasión sobre el campo!

Federico García Lorca

Comer es fácil, lo difícil es comer bien. Con este sencillo enunciado, aparentemente simple, se hace referencia a la gastronomía como uno de los factores básicos de la civilización y de la cultura. Una cultura que ha sabido hacer a partir del hambre, una apremiante necesidad fisiológica, un razonado y apasionado discurrir sobre las cosas que nos alegran el paladar.

Las frutas han sido, son y seguirán siéndolo por siempre, un símbolo y fuente de placer que embarga el espíritu sibarita de los buenos gourmets donde quiera que estén. El toque estético, puesto por los artistas de la cocina en postres, fondos y entremeses, no ha hecho más que acrisolar el poder de sus sabores, revelar los secretos de sus texturas y aromas, y poner en evidencia la magia de sus encantos.

El poder tentador de una fruta fue la causa del pecado nato con el que ingresan los cristianos a la vida; una fruta envenenada se ofrece a la belleza, por la crueldad de un hada mala en los cuentos de los hermanos Grimm; los jugos de frutas dulces transformados en una bacanal regada con el aroma de taninos y etanoles de vinos eternos, han despertado las pasiones más insospechadas de patriarcas reyes y plebeyos desde tiempos remotos. Siempre, en tiempos de paz, de guerra, de regocijo, las frutas han merecido un lugar destacado en el anecdotario en todas las culturas; son conocidas, son asiduas visitantes de manteles y manjares, fuente de vitalidad y de placer.

Sin embargo, hay algunas frutas de cuyos secretos y poderes poco o nada se sabe. Por ejemplo, aquellas que el bosque verde e inmenso de la Amazonía ha albergado por siglos, dejando que concentren los sabores, aromas y colores más insólitos, como una suerte de reserva para los paladares más exigentes y exquisitos, y de bálsamo también para las dolencias del alma y el cuerpo.

Descubrir esos secretos precisa de dos ingredientes: los deseos de espíritus sedientos de conocimientos en las ciencias de la ecología y en la búsqueda de los placeres estéticos del gusto, y la aspiración social de los cancerberos eternos de la riqueza viva del planeta de valorar sus saberes y su patrimonio natural.

Esa feliz coincidencia se logró en la idea de este libro, que ahora se presenta, y que resultó de la sabiduría e ingenio de Walter y Astrid y de los recursos del proyecto de Biocomercio "Perubiodiverso", impulsado por la cooperación suiza y alemana.

La Universidad San Ignacio de Loyola nace como una alternativa de innovar en el sistema educativo, promoviendo la formación de jóvenes profesionales con sólidos conocimientos en gestión empresarial y con una formación profesional científica y humanística, que les permita desenvolverse exitosamente dentro de un mercado laboral altamente competitivo. Asimismo, nuestra institución motiva a sus alumnos a emprender su propia empresa, ayudándoles a ser autosuficientes y contribuyendo de esta manera al desarrollo del país. De ahí, que la Universidad San Ignacio de Loyola tenga actualmente la filosofía de “Ser una universidad que forma emprendedores”.

Han pasado más de 10 años desde que hicimos posible el nacimiento de esta universidad, y es un hecho palpable que durante este tiempo hemos logrado grandes e importantes cambios que están haciendo de la USIL una entidad que se abre hacia la vanguardia de los adelantos tecnológicos y a las nuevas generaciones que están por ingresar al mundo universitario. Uno de estos importantes logros es el haber posicionado en tan poco tiempo a la Universidad San Ignacio de Loyola como una de las universidades más prestigiosas del país.

La universidad brinda actualmente algunos cursos de carrera en inglés, la proyección que tiene es que en un corto tiempo se implementen más cursos en inglés en todas sus carreras, convirtiéndose finalmente en una universidad bilingüe. Adicionalmente, la enseñanza del idioma inglés como curso, es obligatorio para todas nuestras carreras.

XXXXXXXXXXXXXXXXXX
GTZ Perú



PRESENTATION



MI VIAJE POR LAS FRUTAS AMAZÓNICAS

La propuesta de realizar una investigación sobre las frutas de la Amazonía peruana me entusiasmó desde el primer momento. Siempre había sentido curiosidad por experimentar con esos sabores y texturas extraños y poco conocidos. Cuando Walter me propuso la aventura de preparar este libro acepté de inmediato. Habría sido una locura dejar pasar una oportunidad así. Recibir semanalmente una caja gigante cargada de insumos que nunca había visto ¿puede un cocinero pedir más?

Lo primero, luego de la natural auscultación del aroma y consistencia, era pelar las frutas hasta extraer la pulpa, que era conservada al vacío en pequeñas cantidades. Luego venía el trabajo de gabinete: investigar sobre los usos tradicionales que los pobladores de la región amazónica dan a estas frutas. Quedé impresionada al descubrir que muchas tenían grandes propiedades medicinales y, en muchos casos, excelentes valores nutricionales.

Me encontré con sensaciones totalmente desconocidas que no han hecho más que alimentar mi imaginación y el deseo de crear nuevas recetas. Sin embargo, al mismo tiempo, me decepcionó ver que muchas de estas frutas no llegan a los mercados de Lima o incluso del interior.

Espero que un futuro cercano nosotros, los limeños y los peruanos en general, tengamos el gran privilegio de disfrutar estos frutos extraordinarios. La producción sostenida, la calidad estandarizada y los cuidados necesarios en el transporte son factores indispensables para que estas frutas logren la transformación de curiosidades culinarias a exitosos productos comerciales. Es importante también ofrecer al consumidor información sobre su importancia como alimento, sus propiedades medicinales y, por supuesto, algunas recetas que lo inviten a jugar y experimentar.

Me reconforta comprobar, una vez más, la infinita diversidad que alberga nuestro Perú. Espero que este libro le permita al lector descubrir el tesoro que guarda la selva peruana y lo invite a explorar el mundo de las maravillosas frutas de nuestra Amazonía.

MY JOURNEY THROUGH AMAZON FRUITS

The proposal to investigate some fruits of the Peruvian Amazon filled me with enthusiasm from the very beginning. I had always had the curiosity of experiment with those strange and barely known, flavors and textures. Thus, when Walter proposed me the adventure of making this book I accepted right away. It would have been foolish to let an opportunity like this go by. To receive a giant box filled with ingredients of forms and flavors I had never seen before... can a cook ask for more?

The first thing, after the natural evaluation of aroma and consistency, was to peel the fruits until extracting the pulp which was then sealed and preserved in small quantities. Then it was time for the office work: to research about the ways in which the inhabitants of the Amazon region use these fruits. I was impressed when I discovered that many had great medicinal properties, and in many cases, excellent nutritional value.

I found totally new sensations, which have not done anything else but feeding my imagination and the desire to create new recipes. However, at the same time, I was also disappointed to find out that many of these fruits cannot be found in markets in Lima or in other cities.

I hope that in a near future, the people from Lima and Peruvians in general, will have the opportunity of enjoying these extraordinary fruits. Sustained production, standardized quality and the necessary attention regarding transport are indispensable factors that will allow these fruits to transform from simple culinary curiosities into successful commercial products. It is also important to offer the consumer information about their nutritional values, medicinal properties, and of course, some recipes that will invite him to play and experiment.

Once again, I am pleased to come across the infinite diversity found in Peru. I hope this book allows the reader to discover the treasure kept by the Peruvian rainforest and invites him to explore the world of the wonderful fruits of our Amazon.

Astrid Gustche

UN MUNDO POR DESCUBRIR

Luis Campos Baca, presidente del IIAP

Uno de los aspectos de la selva amazónica que más fascinó a los viajeros occidentales fue el de las frutas. Páginas enteras de artículos y libros de viajes fueron dedicadas a describir con lujo de detalles las exóticas frutas que deleitaron a los extranjeros provenientes, en su mayoría, de los países templados del norte en los que estas eran escasas y estacionales.

Lo primero que sorprende de las frutas amazónicas es su extraordinaria diversidad. Aunque muy pocas han ingresado a los mercados nacionales, el número de especies consumidas habitualmente en Loreto es impresionante: al menos 193 especies, de las cuales 139 son recolectadas de rodales naturales y el resto son cultivadas, aunque algunas solo de forma ocasional. Muchas más, según los indígenas que conocen la selva, esperan en los bosques ser descubiertas para la gastronomía y la ciencia.

Solo en los mercados de Iquitos se comercializan 60 especies de frutas nativas, casi un récord mundial; el 40% de ellas proviene de la cosecha de poblaciones silvestres. Esto nos presenta un lado sumamente interesante de la oferta frutícola de la Amazonía peruana: la mayor parte son 'orgánicas', pues provienen de poblaciones naturales en las que solo ha habido un mínimo manejo tradicional y ningún tratamiento con pesticidas o fertilizantes. Otro aspecto interesante es que buena parte de estas frutas proviene de bosques primarios, lo cual prueba que el bosque en pie puede ser puesto en valor y rentabilizado a través del manejo y el aprovechamiento sostenible de recursos no maderables –como las frutas– y usos indirectos como el turismo y servicios ambientales.

Algunas de las frutas amazónicas más emblemáticas, como el aguaje y el camu camu, nos siguen sorprendiendo no solo por su exótico sabor en estado fresco, o por los exquisitos postres, refrescos y helados que puede prepararse con ellas, sino por sus altos valores nutricionales. Este sabroso lado de la biodiversidad amazónica, poco conocido hasta ahora, nos sigue sorprendiendo y fascinando, sobre todo cuando la ciencia nos confirma que las frutas amazónicas son saludables y nutritivas además de sabrosas.

Con esta publicación se abre un nuevo mundo de sabores, aromas y texturas que va a enriquecer, desde la Amazonía, a la ya consagrada cocina peruana.



A WORLD TO DISCOVER

One of the aspects of the Amazon Rainforest that fascinated western travelers was its fruits. Entire pages of traveling articles and books were dedicated to describing with precise detail the exotic fruits that delighted travelers who came, the majority, from the temperate northern countries where these fruits were scarce and seasonal.

The first thing that surprises about Amazon fruits is their extraordinary diversity. Even though just a few have entered national markets, the number of species consumed on a regular basis in Loreto is impressive: At least 193 species, from which 139 are collected in natural forests, and the rest cultivated, although a few just occasionally. According to native people who know the jungle very well, there are many more fruits waiting in the forests to be discovered to be used for gastronomy and science.

Just in the markets of Iquitos 60 species of native fruits are commercialized, almost a world record; the fact that 40% of them are harvested from wild populations, presents an extremely interesting side of the fruit offer in the Peruvian Amazon. Since most fruits come from natural populations in which they grow with a minimum of traditional manipulation and no pesticides or fertilizers added, most of them are “organic”. Another interesting aspect is that a good part of these fruits come from primary forests, which means that standing forests can be valued and made profitable through the sustainable management and use of non-timber resources –such as fruits- and indirect uses like tourism and environmental services.

Some of the most emblematic Amazon fruits like the aguaje and camu camu, keep surprising us not only for their exotic taste when fresh, or for the exquisite deserts, refreshments and ice creams that can be prepared with them, but also due to their high nutritional content. This tasty side of the diversity of the Amazon Region, barely known until now, continues surprising and fascinating, especially when science confirms us that on top of being tasty, the Amazon fruits are also healthy and nutritious.

With this book a new world of flavors, aromas and textures opens up, and enriches, all the way from the Amazon, the already acclaimed Peruvian Cuisine.





Cashu o marañón (*Anacardium occidentale*).



Cacahuillo (*Herrania nitida*).

CONTENIDO

Frutos silvestres: maravillas del mundo vegetal	20
Frutas amazónicas: reinas del bosque inundable	26
Las protagonistas	34
Las recetas	46
Glosario	164
Acerca de los autores	168



CONTENTS

Wild Fruits: Wonders of the Vegetable World	20
Amazon Fruits: Queens of the Rainforest	26
The Protagonists	34
The Recipes	46
Glossary	164
About the Authors	168





Anona (*Annona* sp.).



Aguaje (*Mauritia flexuosa*).



Ubos (*Spondias mombin*).



Camu camu (*Myrciaria dubia*).



Walter H. Wust

**Frutos silvestres:
maravillas del mundo vegetal**

Wild fruits: Wonders of the vegetable world

ATRAER PARA SER COMIDOS. Esa es una de las reglas de oro para los frutos silvestres de la selva tropical. Del éxito o fracaso en esta tarea dependerá la supervivencia de cada especie del bosque. Para lograrlo, las plantas tropicales han desarrollado sorprendentes adaptaciones junto a sus comensales. Acompáñenos a descubrirlas.

Para el naturalista y bestseller canadiense Adrian Forsyth, encontrar una fruta silvestre tropical equivale a hallar un antiguo y empolvado manuscrito histórico. Partes de él podrán parecer oscuras y difíciles de descifrar, pero otras nos mostrarán características que podemos leer e interpretar. Así por ejemplo, es muy posible que los frutos de los que se alimentan los murciélagos posean colores apagados o blancos. No esperamos que sean de otro color, ya que están diseñados para atraer la atención de animales cuyo principal sentido es el olfato. En contraposición, los frutos que anuncian su madurez con colores brillantes y llamativos están dirigidos a captar la atención de monos y aves, los únicos animales capaces de detectar colores en la selva tropical.

La ubicación en la planta y la presentación de los frutos son también variables de gran importancia. Si un fruto cuelga de las ramas más delgadas de un árbol, es válido sospechar que un animal muy ágil o volador se encuentra involucrado en su dispersión. En cambio, la presencia de grandes semillas cubiertas por cáscaras duras y protectoras significa que animales con poderosas mandíbulas, como roedores o cerdos de monte, se encuentran implicados en su consumo.

Con la excepción de los buitres y gallinazos, además de algunas aves marinas, el sentido del olfato en las aves no se encuentra muy desarrollado. De modo que si un fruto anuncia su madurez con una fuerte fragancia no es descabellado

TO ATTRACT TO BE EATEN, is the golden rule for wild fruits in tropical jungles. From the success or failure of this task depends the survival of each species found in the forest. Therefore, tropical plants have developed surprising adaptations strategies in collaboration with those who consume them. Join us to discover them.

For Canadian environmentalist and bestseller Adrian Forsyth, finding a tropical wild fruit is the equivalent to finding an ancient dusty historical manuscript. While some of its parts could seem dark and hard to decipher, others would present characteristics that could be read and interpreted. For example, it is possible that fruits eaten by bats have dull or white colors. We do not expect them to be of any other color as they are designed to attract the attention of animals whose main sense is smell. Conversely, fruits announce their ripeness with brilliant and flashy colors meant to grasp the attention of birds and monkeys, the only animals in the tropical forest capable of detecting colors.

The location of the plant and the presentation of the fruits are variables of great importance. If a fruit hangs from the thinnest branches of a tree, it is valid to suspect that an agile or flying animal is involved in its dispersion. In contrast, the presence of large seeds covered with hard protective shells means that animals with powerful jaws, such as rodents or wild pigs, will be involved in its consumption.

With the exception of vultures, and some marine birds, the sense of smell in birds is not well developed. So if a fruit announces its ripeness with a strong fragrance it is not foolish to think that it is an important source of nourishment for some mammal species. At the same time, and taking into consideration



Shapaja (*Attalea phalerata*).

pensar que se trata de una fuente importante de alimento para alguna especie de mamífero. Al mismo tiempo, teniendo en cuenta ciertos factores adicionales como por ejemplo el tamaño, es posible averiguar con gran precisión qué mamífero es el que será atraído por cada tipo específico de fruto.

Todo este trabajo de detective puede llegar a parecer complejo. Sin embargo, la única verdad es que las frutas –cualquiera sea su apariencia y olor– han sido diseñadas para ser comidas por alguien. Una de las razones más evidentes es la necesidad de atraer a los agentes dispersores de las plantas, es decir, a los animales que se encargarán de llevar sus semillas a un lugar apto para que se desarrollen lejos de la competencia del árbol padre. Pero, ¿cómo seleccionar a estos dispersores? Son raros los frutos que no son comidos por una gran variedad de comensales, deseados y no deseados. Y claro, cada uno de ellos causa un impacto determinado en la planta.

Recompensa vs castigo

El hecho de que los frutos silvestres deben combinar funciones tan dispares como la atracción y la defensa los convierte en verdaderas cajas de Pandora de la naturaleza. Las semillas, única garantía de perpetuación de las especies, deben ante todo ser defendidas del ataque de depredadores con poderosos picos y dentaduras, como ardillas, cerdos o guacamayos, así como de los efectos mecánicos y bioquímicos del tracto digestivo de sus dispersores. Para defender su suave pulpa del ataque de hongos y bacterias, muchas frutas silvestres producen eficaces aceites y antibióticos. Uno de ellos es el timol, un aceite esencial que se produce en las coloridas cáscaras de las naranjas.

some additional factors such as size- it is possible to determine with great precision, which mammal will be attracted by each specific type of fruit.

All this detective work can seem somewhat complex. However, the only real truth is that fruits -regardless of their appearance and fragrance- have been designed to be consumed by someone. One of the most evident reasons for this is the need to attract disperser agents, that is to say, the animals that will be in charge of dispersing its seeds to a suitable place for them to develop free from competition with the parent tree. But, how to select these dispersers? It is rare to find fruits that are not consumed by a great variety of eaters, whether invited or not, and of course, each one of them has a determined impact on the plant.

Reward vs punishment

The fact that wild fruits must combine functions as diverse as attraction and defense turns them into true Pandora boxes of nature. The seed, the only guarantee for the perpetuation of the species, must be defended against all attacks from predators with powerful beaks and dentures – such as squirrels, wild pigs or macaws-, as well as from the mechanical and biochemical effects of the digestive tracts of its dispersers. To defend their soft pulp from the attack of fungi and bacteria, many wild fruits produce efficient oils and antibiotics. One of these is timon, an essential oil produced in the colorful skin of oranges.

As a result of their food requirements, herbivores must ponder the pros and cons of eating these fruits that have been “armed” by nature. To feel the bitter taste of oranges could be disgusting, but, when hunger is a reality, many birds



Charichuelo (*Garcinia brasiliensis*).



Aguaje (*Mauritia flexuosa*).

A partir de sus necesidades alimentarias, los herbívoros deberán valorar la conveniencia o no de consumir alguno de estos frutos “armados” por la naturaleza. Probar la amarga cáscara de las naranjas podrá ser desagradable, sin embargo, cuando el hambre es una realidad, muchas aves y mamíferos no dudarán en aceptar algo de amargura para llegar después a la abundante dotación de azúcares y vitaminas del jugoso interior. Algunos dispersores altamente especializados han reducido los riesgos de consumir estas sustancias de defensa evolucionando antídotos que las contrarresten. Ciertos murciélagos, por ejemplo, han aprendido a alimentarse con impunidad de los peligrosos frutos del árbol *Strychnos*, que contienen suficiente estrignina como para matar a un caballo.

Este aparente ‘conflicto de intereses’ experimentado al interior de la planta tiene su origen en la fantástica complejidad molecular que contiene cada fruta. La recompensa para los más osados será valiosa: azúcares, grasas, proteínas, almidones y vitaminas en diversas combinaciones que son presentadas junto a atractivos colores y aromas, indicando que el fruto está listo para ser consumido. Las semillas, casi sin excepción, se encuentran bien protegidas por una serie de componentes. Las de la coca, por ejemplo, ocultan su verdadera exuberancia química (más de 700 sustancias, en su mayoría de sabor amargo y diseñadas para la defensa) con una capa de suave, dulce y blanquesina pulpa.

Una cuestión de economía

Toda fruta tropical se encuentra diseñada para que la planta obtenga los máximos beneficios con el menor costo. El desperdicio es un lujo que ningún vegetal puede

and mammals will not hesitate to accept some bitterness in order to reach the abundant endowment of sugars and vitamins found in their juicy interior. Some highly specialized dispersers have reduced the risks of consuming these defense substances by developing antidotes to counteract them. Some bats, for example, have learned to feed on the dangerous fruits of the *Strychnos* tree, which contains enough estrignina to kill a horse.

This apparent “conflict of interests” occurring in the interior of the plant has its origin in the fantastic molecular complexity contained by each fruit. The reward for the most daring will be valuable: diverse combinations of sugars, fats, proteins, starches and vitamins, presented with attractive colors and aromas which indicate that the fruit is ready to be eaten. The seeds, almost with no exception, are well protected by a series of components. For example, the seeds of the coca hide their true chemical exuberance (more than 700 substances, most of them of bitter taste and designed for defense) with a layer of soft, sweet and white pulp.

A matter of economy

Every tropical fruit is designed in a determined way so that the plant obtains the most benefits at the lower cost. Waste is a luxury that no vegetable can afford, and some plants have managed to develop surprising imitation capacities to attract their dispersers. One of them is the well known huayruro (*Ormosia* sp.), a leguminous seed cheerfully decorated with red and black colors, which tourists often buy in necklaces. The huayruro uses these colors just as many other plants do to announce the existence of nutritious pulps in the interior of their fruits. In reality, the huayruro possesses just a barely edible hard cortex. When birds swallow them



Huito (*Genipa americana*).



Shimbillo (*Inga cinnamomea*).

darse. Para atraer a sus dispersores, algunas plantas han llegado a desarrollar sorprendentes cualidades como imitadoras. Una de ellas es el conocido huayruro (*Ormosia* sp.), una leguminosa de semillas alegremente decoradas con colores rojo y negro, que los turistas suelen comprar en collares. El huayruro usa estos colores ya que son los empleados por muchas plantas para anunciar la existencia de nutritivas pulpas en el interior de sus frutos. En realidad, el huayruro posee solo una corteza dura y poco comestible. Cuando las aves las han tragado y se dan cuenta del engaño (no hay suave pulpa que ingerir), las arrojan al suelo del bosque. Sin embargo, el huayruro ya logró su cometido: alejarse de la sombra del árbol donde creció y así poder captar la luz necesaria para crecer. El sistema llega a ser tan refinado que ningún animal puede tragar la semilla, a riesgo de morir intoxicado por los alcaloides venenosos contenidos en su interior.

Hoy por ti, mañana por mí

La relación entre los frutos silvestres y sus comensales es tan directa que se podría afirmar sin temor a equivocarse que un bosque sin frutas perdería pronto a muchas de sus aves como los quetzales, tucanes, trogones y tangaras. Del mismo modo, es difícil imaginar un bosque sin la ayuda que estas aves prestan para la dispersión de las especies vegetales. Dicho de otra manera, las aves comedoras de frutos son las encargadas de sembrar los nuevos árboles del bosque.

La importancia de los frutos silvestres se pone en evidencia también en los comportamientos reproductivos y de apareo de muchas aves del bosque tropical. Como se dijo, las frutas están hechas para ser comidas y eso es algo que las diferencia radicalmente de las presas animales. La abundancia de frutas en un

and recognize the scam (there is no soft pulp to ingest), they immediately drop them on the floor of the forest. Yet the huayruro has already achieved its objective: to get away from the shadow of the parenting tree and thus, capture the light it needs to grow. The system is so refined that no animal is able to swallow the seed, as they risk getting poisoned by the venomous alkaloid found in its interior.

Today for you, tomorrow for me

The relationship between wild fruits and their eaters is so direct that one could say, with confidence, that a forest without fruits would soon lose many of its birds such as the quetzals, toucans, trogons and tangaras. Furthermore, it is difficult to imagine a forest without these birds helping in the dispersion of vegetable species. In other words, the birds that eat fruits are the ones in charge of planting the new trees of the forest.

The importance of wild fruits is also reflected in the reproductive and mating behaviour of many birds of the tropical forest. As it was said, fruits are made to be eaten and this is something that differentiates them radically from animal preys. The abundance of fruits in a forest is such that many species of frugivores find all the food they need with no apparent effort. At least, it is much easier for them than for fellow insectivores. This characteristic has liberated many of these birds from their parental obligations, and has allowed them to invest their energy in their elaborated sexual courtship systems.

Another group of important frugivore animals in the Amazon region is conformed by fish who enter the floodable forests located in the jungle lowlands during the

bosque es tal, que muchas especies de frugívoros consiguen todo el alimento que requieren sin esfuerzo aparente. Por lo menos, de manera mucho más fácil que la de sus congéneres insectívoros, por ejemplo. Esta característica ha significado que muchas de estas aves queden libres de sus obligaciones parentales, dedicándose a elaborados sistemas de cortejo sexual (como el gallito de las rocas).

Otro grupo de animales frugívoros de importancia en la Amazonía es el de los peces, que ingresan a los bosques inundables ubicados en las tierras bajas de la selva durante la temporada de creciente, cuando se produce la mayor cantidad de fructificaciones en este tipo de bosque. Se sabe que al menos 200 especies de peces –como la gamitana, el paco, el sábalo, la palometa y algunas especies de pirañas– consumen los frutos que caen al agua y con ello ayudan a la dispersión de las semillas, pues muchos de estos peces desechan las semillas. Algunos, como el huasaco y la gamitana, dotados de poderosas estructuras dentarias, son capaces de triturar las fuertes nueces que protegen la pulpa y las semillas; otros, como el pez torre o el piro, tragan los frutos y los disuelven luego en su estómago, pudiendo almacenar hasta 50 frutos en su interior.

Por último el hombre ha aprovechado los frutos del bosque desde su ingreso a la Amazonía y hoy incluso está intentando cultivarlos con fines comerciales, gracias a su alto valor nutricional y sus atractivos sabores y formas. Al parecer, las frutas amazónicas están logrando vencer la guerra de la evolución y sus suaves texturas y agradables sabores nos seguirán acompañando en el bosque.

wet season when most fructification occurs in this type of forest. It is known that at least 200 fish species –such as the gamitana, paco, sabalo, palometa and types of piranha- eat the fruits when they fall into the water and thus, help in seed dispersal as many of these fish eliminate the seeds away. Some, like the huasaco or the gamitana, gifted with powerful dental structures can grind the strong nuts that guard the pulp and seeds; others, like the tower fish or the piro, swallow the fruits and dissolve them in their stomachs and are able to store up to 50 fruits inside.

Lastly, humans have made good use of the fruits of the forest ever since they entered the Amazon regions for the first time, and even nowadays, they are trying to cultivate them with commercial objectives due to their high nutritional value, and attractive flavours and forms. It seems that the Amazonian fruits are winning the war of evolution and that their soft textures and nice flavours will continue accompanying us in the forest.



Nigel Smith

Frutas amazónicas: reinas del bosque

Amazon fruits: Queens of the Rainforest

LOS HUMEDALES AMAZÓNICOS se caracterizan no solo por tener una gran diversidad de frutos comestibles, sino por las anómalas concentraciones de algunas de especies frutales que forman una suerte de monocultivos naturales. Por ejemplo, la palmera aguaje (*Mauritia flexuosa*) llega a formar manchales (aguajales) que contienen decenas de miles de árboles y cubren grandes superficies. Otras palmeras con aplicaciones culturales a menudo suelen formar manchales impresionantes. Es el caso de la yarina (*Phytelephas macrocarpa*), ampliamente utilizada para el techado de casas y para el consumo; el huicungo (*Astrocaryum murumuru*), muy apreciado por su mesocarpio y endocarpio; y la shapaja (*Attalea phalerata*), también con endocarpios comestibles y frondas adecuadas para fabricar coberturas para techos. La sachamangua (*Grias neuberthii*), un miembro de la familia de la castaña que posee frutos ricos en vitamina A, también se encuentra en densas concentraciones en ciertos humedales. El camu camu (*Myrciaria dubia*), un arbusto con frutos que contienen 30 veces más vitamina C que la naranja, suele formar cinturones de un kilómetro o más en las márgenes de los ríos y dominar las riberas de algunos lagos de la llanura inundable.

En algunos casos, la acción del hombre ha generado huertos naturales de especies silvestres o, al menos, ha influenciado su extensión como consecuencia de los cambios de hábitat, la siembra deliberada o la regeneración espontánea de semillas acarreadas. La ecología de la Amazonía y la historia de los asentamientos humanos en esta vasta región están íntimamente unidas, especialmente a lo largo de los cursos de los ríos, donde la gente ha interactuado con el bosque por decenas de miles de años.

AMAZON WETLANDS are characterized not only by a rich diversity of edible fruits but also by anomalous concentrations of some fruit trees to the extent of almost forming natural monocultures. The aguaje palm, for example, sometimes forms groves containing tens of thousands of individual trees covering several square kilometers. Other palms with cultural uses sometimes form impressive stands.

Such is the case of the yarina (*Phytelephas macrocarpa*), used extensively for thatch and consumption; the huicungo (*Astrocaryum murumuru*), widely appreciated for its mesocarp and endocarp; and the shapaja (*Attalea phalerata*), also with edible endocarps and fronds suitable for thatch. The Sachamangua (*Grias neuberthii*), a member of the Brazil nut family with fruits rich in vitamin A, also occurs in dense concentrations in some wetlands.

The camu camu (*Myrciaria dubia*), a bush with fruits that contain 30 times as much vitamin C than oranges, may line the banks of certain river courses for a kilometer or more, and sometimes dominates the shores of large floodplain lakes. In some cases, orchards of wild fruits have arisen from human agency, or at least their extent has been influenced by habitat changes wrought by people, deliberate planting, or spontaneous regeneration from discarded seeds. The history of human settlement in the Amazon and the region's ecology are thus intimately linked, particularly along water courses where people have been interacting with the forest for tens of thousands of years.

Peruvian ecologist Antonio Brack Egg has catalogued 553 edible fruits in his book on the native fruits of Peru, and most of them are from the Amazon. In a



Cansaboca (*Bunchosia armeniaca*).



Alto Nanay, Loreto.

El ecologista peruano Antonio Brack ha catalogado 553 frutos comestibles en su libro sobre los frutos nativos del Perú, y la mayoría de ellos proviene de la Amazonía. En un estudio sobre el consumo y venta de frutas en los alrededores de Iquitos, el botánico peruano Rodolfo Vásquez y el fallecido Alwyn Gentry registraron que cerca de 200 frutas distintas son consumidas en la ciudad y sus alrededores; de ellas, unas 120 provienen de especies silvestres.

Frutos exóticos

Los frutos nativos del Asia tropical y la Polinesia tienen una presencia prominente en los huertos caseros y chacras en las zonas inundables de la Amazonía, y contribuyen significativamente con la nutrición y la economía del hombre amazónico. El plátano, introducido en Latinoamérica por los españoles y portugueses durante la época colonial, es posiblemente la fuente más importante de carbohidratos en la dieta de los pobladores de las áreas rurales y urbanas de la Amazonía peruana.

El mango (*Mangifera indica*), originario del Asia, es sembrado en la Amazonía y se vende ampliamente en los mercados. Otra especie de fruta exótica sembrada en los huertos de las zonas altas de la llanura inundable de la Amazonía peruana es el coco (*Cocos nucifera*), que crece también como árbol de sombra en las calles de ciudades como Jenaro Herrera, a orillas del bajo río Ucayali. Los cocoteros son sembrados principalmente por su “leche” (agua de coco) más que por su embrión rico en aceites.

La importancia de los frutos exóticos en las vidas de los pobladores ribereños y urbanos de la Amazonía subraya el valor del intercambio de material vegetal entre

landmark study on the consumption and sales of fruits in the vicinity of Iquitos, the Peruvian botanist Rodolfo Vásquez and the late Alwyn Gentry noted that close to 200 fruits are consumed in the city and its environs, and 120 of them are gathered in the wild.

Exotic Fruits

The native fruits of tropical Asia and the Polynesia figure prominently in home gardens and fields in Amazon wetlands and make a significant contribution both to nutrition and income. Plantain, introduced by Spaniards and Portuguese to Latin America during the colonial period, is arguably the single most important source of carbohydrates in the diet of people living in both rural and urban areas of the Peruvian Amazon.

The mango (*Mangifera indica*), originally from tropical Asia, is widely planted in the Amazon; both grafted selections and spontaneous seedlings (criollo) are sold in markets. Other exotic fruit trees planted in home gardens on higher parts of floodplains in the Peruvian Amazon include the coconut (*Cocos nucifera*), which is also grown as a shade tree in streets, such as in Jenaro Herrera along the lower Ucayali. Coconuts are grown mainly for their “milk” rather than for their oil-rich embryo.

The prominence of exotic fruits in the lives of riverine and urban folk in the Amazon underscores the value of exchanging plant materials between regions. Future progress in agriculture in the Amazon rests as much in testing new exotic fruits as it does in the cultivation of native fruits.



Camu camu (*Myrciaria dubia*).



Mullaca (*Physalis angulata*).

regiones. El progreso de la agricultura en la Amazonía debe dirigirse tanto hacia la búsqueda de nuevos frutos exóticos como en el desarrollo de los frutales nativos.

Importancia económica y nutricional

En muchas partes de la Amazonía, especialmente en zonas rurales, son las frutas y no las verduras las encargadas de proveer las cantidades necesarias de vitaminas y aceites para la dieta. Las verduras son sumamente difíciles de cultivar en la húmeda llanura tropical, donde las presiones de las enfermedades y pestes son particularmente intensas.

Los campesinos han aprendido a manejar las generosas frutas en los bosques cercanos, en las purmas, pantanos y en las márgenes de los lagos. Aunque la mayor parte de los árboles y arbustos dan frutos durante la temporada de lluvias, algunos producen a lo largo del año, mientras otros fructifican en los meses más secos, por tanto, los frutos del bosque están disponibles todo el año.

Algunas frutas tienen altos contenidos de vitamina A, otras de vitamina C y otras, incluso, son ricas en aceites, carbohidratos, minerales y otros nutrientes, además de proteínas. Los residentes urbanos de la Amazonía dependen en gran medida de las frutas adquiridas en los mercados, sobre todo aquellos con ingresos modestos, que no pueden pagar el alto costo de las verduras, casi siempre provenientes de tierras lejanas con climas templados. Los residentes más pobres de las ciudades de la Amazonía tampoco tienen posibilidades de consumir frutas de zonas templadas, como manzanas o uvas; ellos dependen de las frutas producidas localmente.

Nutritional and Economic Importance

In many parts of the Amazon, especially in rural areas, the fruits, rather than the vegetables provide the bulk of vitamins and oils in the diet. The latter are typically difficult to grow in the lowland humid tropics, where disease and pest pressures are particularly intense.

Locals have learned to tap the bountiful fruits in the surrounding forests, second growth, swamps, and lake margins. Most trees and bushes give fruits in the rainy season, some of them all year-round, while others bear in the drier months. Wild fruits are thus available all year.

Some fruits are high in vitamin A, others in vitamin C, and some others rich in oils, carbohydrates, minerals, and other nutrients, including protein. Urban residents in the Amazon also rely heavily on fruits purchased in markets, especially those with modest income who cannot afford pricey vegetables often brought in from distant lands with a milder climate. Also, the poorer residents of urban areas in the Amazon cannot afford temperate-zone fruits, such as apples and grapes, and thus rely on locally produced fruits.

Not all fruits that are consumed locally or sent to markets are particularly nutritious, but they nevertheless have cultural value and are worth considering for further development as commercial crops. The Uvilla (*Pourouma cecopiifolia*), for example, is not known to have any outstanding nutritional qualities, yet its juicy fruits have a grapelike texture and are much appreciated in the central and western part of the Amazon. Uvilla is grown in home gardens and fields



Plátano (*Musa paradisiaca*)

No todas las frutas que son consumidas localmente o enviadas a los mercados son particularmente nutritivas; a pesar de ello, todas poseen un valor cultural y un interesante potencial para convertirse en futuros cultivos comerciales. Por ejemplo, la uvilla (*Pourouma cecropiifolia*) no destaca por tener alguna cualidad nutricional extraordinaria; sin embargo, sus frutos jugosos tienen una textura parecida a la de la uva y son bastante apreciados en las regiones central y occidental de la Amazonía. La uvilla se siembra en huertos caseros y chacras de tierras altas, así como en las zonas altas de las llanuras inundables, y bien podría emerger como una nueva y tentadora fruta tropical en los supermercados de ciudades como Lima o Los Angeles. Su nombre en inglés, Amazon Tree Grape, combina el misterio de la región con el nombre de una conocida fruta de clima templado.

La oportunidad del biocomercio

Biocomercio es un término acuñado por UNCTAD y los Programas Nacionales de los países megadiversos para referirse a todas aquellas “actividades de recolección, producción, transformación y comercialización de bienes y servicios derivados de la biodiversidad nativa (recursos genéticos, especies y ecosistemas), que involucran prácticas de conservación y uso sostenible, y son generadas con criterios de sostenibilidad ambiental, social y económica”.

De manera creciente los consumidores en el planeta dirigen sus preferencias a la demanda de productos naturales que cumplen una función en la dieta o en la salud de las personas. Mayoritariamente en los países en desarrollo empiezan a apreciarse las características de los productos de la biodiversidad, por la función social y ambiental que estos cumplen. Esto es, en términos de la Convención de la Biodiversidad, que el futuro comercio con los productos de la biodiversidad

on uplands as well as the higher parts of floodplains and could emerge as a tantalizing new fruit in supermarkets from Lima to Los Angeles. Its English name, Amazon Tree Grape, already combines the mystery of the region with the name of a well-known temperate fruit.

Emerging Markets

Fruits provide significant income for farmers in some parts of the Amazon, especially near large towns and cities such as Iquitos and Pucallpa in Peru. And entrepreneurs are exploring new markets for Amazonian fruits and their products.

Several wild fruits gathered in wetlands of the Peruvian Amazon, such as aguaje and camu camu, are already reaching coastal cities in Peru. Seeds of macambo (*Theobroma bicolor*), a popular snack in Iquitos and Pucallpa, have recently appeared in some street markets in Lima, such as in La Victoria. In addition, a cultivated Amazonian fruit, cocona (*Solanum sessiliflorum*), has been brought to markets in Lima for more than a decade.

In order to realize the commercial potential of more Amazonian fruits, the infrastructure needs to be upgraded to ensure more reliable supplies of electricity and potable water so that fruits can be processed into juice and frozen products closer to areas where they are gathered or grown. In this manner, rural areas would benefit more from any marketing booms. Transportation infrastructure still needs more investment to lower the cost of bringing fruits to market.

Once a wild fruit has been domesticated and planted on a large scale, or existing fruit crops have found expanded markets, thus triggering more widespread



Camu camu (*Myrciaria dubia*)

debería encaminarse tanto a la conservación y uso sostenible de la misma, como a la distribución social de los beneficios derivados de su uso.

La región amazónica peruana presenta un alto potencial para la producción de frutas y cuenta con una gran cantidad de especies nativas. Especies como el camu camu, con 20 veces más de vitamina C que la naranja; el aguaje, con 5 veces más de betacarotenos que la zanahoria; el sacha inchi, con cantidades de ácidos grasos de omega 3 y omega 6; entre otros frutos con elevados contenidos de nutrientes y vitaminas, se registran como únicas en el mundo y exclusivas de la flora nativa y silvestre que crece a lo largo y ancho de la Amazonía. La lista es mucho más amplia e incluye otros frutos de gran potencial como el arazá, el copoazú y la cocona, para mencionar los más conocidos.

La fruticultura en la Amazonía peruana todavía es una actividad marginal en el mercado global de frutas. En lo que se refiere a especies nativas, solo el camu-camu y la castaña tienen cierta importancia en el mercado mundial. Las frutas proveen un ingreso significativo a los agricultores de diversas partes de la Amazonía, sobre todo aquellos cercanos a las ciudades más grandes como Iquitos y Pucallpa, en el Perú. Algunos emprendedores están explorando nuevos mercados para las frutas amazónicas y sus productos en mercados como Lima, con relativo éxito. Varias frutas silvestres recolectadas en los humedales de la Amazonía peruana, como el aguaje y la cocona, están llegando a las ciudades costeras del Perú.

Sin embargo para nadie es un secreto que miles de familias que devengan su sustento de dichas especies frutales amazónicas, participan de manera precaria en la distribución de las utilidades que generan los negocios alrededor de las cadenas

plantando, la investigación en agronomía y fitopatología tendrá que ser ajustada. Además, se necesitan más estudios ecológicos para comprender los sistemas de polinización y cómo los huertos naturales de frutos de humedales han sobrevivido sin atraer devastantes brotes de patógenos e insectos plaga.

Implicaciones for Conservation

Una forma de contrarrestar la indiscriminada destrucción de hábitats de humedales es encontrar o desarrollar más usos económicos para los árboles frutales que prosperan en ambientes inundados. Así, las comunidades locales pueden ser motivadas a cosechar estos frutos de manera sostenible, especialmente si el mercado paga un premio por frutos que son certificados por organizaciones respetables que indican que el fruto fue cosechado de manera no destructiva. Aquí, los consumidores y los grupos de comercio, así como otras agencias no gubernamentales pueden ayudar a educar a los consumidores sobre el valor de comprar productos vegetales que han sido cosechados de una manera que no socava la productividad a largo plazo del recurso.

Como un fruto silvestre se vuelve más aceptado en los mercados, la demanda aumentará y estimulará el cultivo, como ha ocurrido con el açaí (*Euterpe oleracea*) en el estuario amazónico. Tanto los huertos naturales como los artificiales de açaí están resistiendo la conversión de la tierra para el ganado o para otros cultivos, ofreciendo una alternativa ambientalmente amigable a las actividades a gran escala no sostenibles.

Si la sabiduría ganada por los pequeños agricultores se incorpora a los planes para promover el cultivo de árboles frutales en los humedales, las preocupaciones sobre la homogenización de los paisajes agrícolas en áreas propensas a inundaciones de la Amazonía deberían ser aliviadas.



Venta de pasta de aguaje (masa), Iquitos. Selling of agua paste (dough), Iquitos.

y en los procesos de generación de valor agregado. Las familias recolectoras deben enfrentar mercados que no recompensan la conservación de los rodales naturales, los costos de transporte elevados, los sobrecostos por las barreras de entrada a los mercados internacionales como el Novel Food y el GRAS; mercados que tampoco reconocen los derechos de uso de los recursos genéticos, ni siquiera de los nombres de las comunidades o lugares geográficos, con los que promocionan sus productos en el exterior.

Todo lo anterior señala hacia dónde deben encausarse los esfuerzos del biocomercio para convertir las frutas amazónicas en un verdadero potencial para el país y para las comunidades que viven de ellas: profundización en el conocimiento e investigación sobre nuevos usos de las frutas; promoción de su consumo en el mercado nacional e internacional; inventario de las áreas de conservación natural y planes de manejo adecuados; desarrollo de cultivos con enfoque ecosistémico con base en los bancos de germoplasma existentes, y diferenciación del fruto de áreas naturales; articulación inclusiva de recolectores y productores de frutas a cadenas y mercados éticos y justos; formación de capital humano de las regiones biodiversas y blindaje legal para evitar la depredación y abuso con los recursos de la biodiversidad.

Hoy en día, los productos del bosque diferentes de la madera podrían convertirse eventualmente en una importante actividad económica, tal como ha sucedido con el açaí en Brasil. Esto está estimulando el desarrollo de cultivos, con base en sistemas de producción sostenible en las riberas de los ríos y áreas de amortiguamiento, y son un modelo de cómo se puede responder a las tendencias del mercado haciendo uso responsable de las bien llamadas “reinas del bosque”, como se denominan las frutas del amazónicas.

In the 1990s, in situ conservation of wild relatives of crops began to be recognized more widely in the agricultural research community as a vital means to conserve wild materials. In this regard, some countries in Latin America have launched programs to promote in situ conservation of agrobiodiversity, such as generating maps of wild relatives of crops (Bolivia), conducting ecogeographic surveys of near relatives of crops (Costa Rica), and supporting agrobiodiversity management by traditional peoples (Mexico, Guatemala). Much remains to be done in the Amazon, however, in improving our knowledge base of trees with edible fruits, both wild and semidomesticated.

Wetland forests of the Amazon serve as an important reservoir of genes for the improvement of existing crops, such as cacao, as well as a source of new crops, particularly fruits. Consumer tastes are constantly shifting, particularly as even the remote corners of the world become integrated into global markets.

Today's non-timber forest product might eventually become an important cash crop, as it has occurred with the açaí palm (*Euterpe oleracea*) in Brazil. Some species produced in Peru are already entering foreign markets, such as the camu camu which has been exported to Japan for more than a decade. This has stimulated the development of plantations on river margin and provides an example of how humans can ensure a sustainable development without assaulting nature through these delicious queens of the forest.



Caimito (*Pouteria caimito*).





Las protagonistas

The protagonists



CAMU CAMU

Nombre científico / Scientific name: Myrciaria dubia

Familia / family: Myrtaceae

Es uno de los frutales nativos más promisorios de la Amazonía. Crece en terrenos que sufren inundaciones de hasta 4 o 5 meses y posee frutos redondos y de color rojo (similares a una ciruela pequeña), de cáscara delgada, lisa y brillante. Posee un alto contenido de vitamina C, 40 veces mayor que el limón o la naranja. Se le utiliza también para consumo humano directo y en la elaboración de refrescos, néctares, mermeladas, helados y vinagres.

One of the most promising native fruits of the Amazon region. It grows in terrains that can be flooded for up to 4 to 5 months, and it has round red fruits (similar to a small plum), with a thin smooth and shiny skin. It has a high content of vitamin C, 40 times higher than that of a lemon. It is used for direct human consumption and in the elaboration of soft drinks, nectars, marmalades, ice creams and vinegars.

COCONA

Nombre científico / Scientific name: Solanum sessiliflorum

Familia / family: Solanaceae

Es un cultivo común en la Amazonía por debajo de los 1.400 msnm. Sus frutos son consumidos frescos, convertidos en jugo o utilizados para la preparación de salsas y algunos de los más fragantes ajíes. Los frutos varían en color desde el amarillo hasta el anaranjado o rojo. La pulpa de la cocona es de color amarillo pálido con muchas semillas de color amarillo claro similares a las del tomate, aunque no están recubiertas de una sustancia gelatinosa. En Iquitos, los puestos callejeros venden el jugo, conocido como licuado de cocona, en pequeñas bolsas de plástico para llevar a la casa o beberlo en el lugar.

It is a common crop in the Amazon region below the 1.400 meters. Its fruits are eaten fresh, in juice form or used to prepare anything from sauces to the most fragrant chilies sauces. The fruits vary in color as they range from the yellow to orange or even red. The pulp of the cocona has a pale yellow color with plenty of yellow seeds, similar to those of tomato, although these are not covered with a gelatinous substance. In Iquitos, one can find a juice known as licuado de cocona on street stalls (cocona smoothie), offered in small bags to take home or drink on the spot.





GUANÁBANA

Nombre científico / Scientific name: *Annona muricata*

Familia / family: Annonaceae

Es un árbol de 3 a 10 m de altura que se cultiva en la alta Amazonía, en la costa y en valles interandinos. Una de sus particularidades es que su cáscara presenta numerosas espinas suaves y carnosas. Su cáscara es delgada y la pulpa es blanca, cremosa, jugosa y algo ácida. Se le emplea para consumo directo y en la fabricación de jugos, helados, dulces y mermeladas. La pulpa se emplea también en la elaboración de bebidas calientes conocidas como champús. Los frutos verdes cocidos pueden consumirse como verdura. Cuenta con un gran potencial en la industria alimentaria, debido a su gran cantidad de pulpa y la resistencia a la oxidación al estar expuesta al ambiente, además de su sabor agradable y aroma particular.

It is a tree that can reach 3 to 10 meters of height, cultivated in the high areas of the Amazon region, and with irrigation systems, in the coast and inter-andean valleys. Among its particularities it presents numerous soft and fleshy thorns on its thin skin and its pulp is white, creamy, juicy and somewhat acid. It is used for direct consumption and in the elaboration of juices, ice creams, sweets and marmalades. The pulp is also used in the elaboration of hot drinks known as champus. When the green fruits are cooked, these can be eaten as vegetables. It has great potential in the food industry due the amount of pulp it has and its resistance to oxidation when exposed to the environments, as well as for its nice taste and particular aroma.

AGUAJE

Nombre científico / Scientific name: *Mauritia flexuosa*

Familia / family: Arecaeae

Es una de las palmeras más importantes de la Amazonía. Forma los mayores manchales de palmeras de humedales de toda la Amazonía (aguajales), que se extienden por decenas de kilómetros en ciertas regiones. Su producción de frutos es asombrosa: cerca de 10.000 pueden ser producidos por un solo árbol en el transcurso de un año. Los frutos de aguaje se asemejan a unas pequeñas granadas de mano de color rojo vino, y su pulpa amarilla o naranja se consume en varias formas, pero sobre todo en su forma fresca. En la Amazonía peruana, los pobladores urbanos gustan mucho del jugo de aguaje (aguajina), de suave textura, sabor delicado y color amarillo pálido. La pulpa de aguaje (masa) se vende en bolsas de plástico en ciertos mercados urbanos, como Iquitos y Nauta, para hacer aguajina.

It is one of the most important palm trees in the Amazon region. It forms the most extensive wetland palm trees morichales in the whole Amazon (aguajales), which extend throughout tens of kilometers in some areas. Its fruit production is amazing: close to 10.000 can be produced in just one tree per year. The aguaje fruits resemble small hand grenades of a red-wine color, and its yellow or orange pulp is consumed in many forms, but mostly when fresh. In the Peruvian Amazon Region the inhabitants of the cities like the aguaje juice (aguajina), of soft texture, delicate taste and pale yellow color. The pulp of the aguaje is sold in plastic bags in certain urban markets, such as the ones in Iquitos and Nauta, to make aguajina.





MACAMBO

Nombre científico / Scientific name: Theobroma bicolor

Familia / Family: Malvaceae

Es uno de varios parientes del cacao que produce frutos comestibles. Al igual que este, crece tanto de manera silvestre como cultivada en la parte occidental de la cuenca amazónica, desde el Perú hasta Colombia. Sus frutos se distinguen por sus venas corrugadas que sobresalen de la cáscara a diferencia de las bayas del cacao que tienen una cáscara relativamente lisa. La razón principal por la que la gente cosecha estos frutos se debe a sus semillas planas y redondas que se comen tostadas. Los vendedores de los mercados callejeros de la Amazonía peruana, como Iquitos y Nauta, hacen brochetas de las semillas de macambo con palillos para tostarlas en brasas de carbón.

It is one of the relatives of cacao that produces edible fruits. Just as the cacao it grows both in the wild and in plantations in the western part of the Amazon basin all the way from Peru to Colombia. Its fruits can be recognized by its corrugated veins which protrude from its skin, contrasting with the cacao berries, which have a relatively smooth skin. The main reason why people harvest these fruits is for its flat and round seeds which are eaten toasted. The street vendors from the Peruvian Amazon, such as those in Iquitos and Nauta, make macambo seed skewers to sell them grilled.

ANONA

Nombre científico / Scientific name: Annona sp.

Familia / Family: Annonaceae

Es un pariente silvestre de la guanábana, relativamente grande y de cáscara verde lustrosa cubierta esporádicamente por pequeñas protuberancias. Crece en los bosques de las llanuras aluviales a lo largo de los ríos de aguas negras y sus frutos son recogidos normalmente desde canoas durante las crecientes. La cáscara relativamente delgada se pela para exponer la pulpa blanca y cremosa. Solo los pobladores rurales pueden apreciar el sabor único e interesante de esta fruta, porque rara vez llega hasta los mercados. Por su agradable sabor es una fuerte candidata a la domesticación.

It is a wild relative of the soursop, relatively large and with a glossy green skin, sporadically covered with small protuberances. It grows in the forests of the river plains along the black water rivers, and its fruits are usually picked from the canoes during the rainy season. Its skin is relatively thin, and when peeled it exposed the white and creamy pulp. Only the rural inhabitants can appreciate the unique and interesting flavor of this fruits, as it rarely reaches the markets. Due to its nice flavor, it is a strong candidate for domestication.



CASTAÑA / BRAZIL NUT

Nombre científico / Scientific name: *Bertholletia excelsa*

Familia / Family: Lecythidaceae

La castaña o nuez del Brasil, crece en los bosques del departamento de Madre de Dios, donde constituye uno de los principales recursos forestales. Su recolección produce más de 150 millones de dólares al año en países como Brasil, Perú y Bolivia. Las semillas o "cocos" poseen forma esférica y alcanzan hasta dos kilos de peso y contienen entre 12 y 25 semillas dentro de las cuales se encuentra una nuez, rica en proteínas y grasas comestibles. Los frutos son consumidos por roedores como el añuje o cerdos silvestres (sajinos o huanganas). Una vez colectados, los cocos son abiertos para extraer las semillas que luego son secadas y peladas antes de ser llevadas, por vía fluvial, a los mercados de Puerto Maldonado.

The Brazil nut grows in the forests of the Madre de Dios region, where it is considered one of the main resources of the forest. Its harvest produces more than 150 millions dollars per year in countries such as Brasil, Peru and Bolivia. Its seeds or "cocos" possess a spherical form, can weigh up to two kilograms and contain between 12 to 15 seeds inside of which a nut rich in protein and edible fats is found. The fruits are eaten by rodents such as the añuje or wild pigs (sajinos or huanganas). Once collected, the cocos are opened and the seeds extracted. These are then dried, and peeled to be transported, through the rivers, to the markets of Puerto Maldonado.



UMARÍ

Nombre científico / Scientific name: *Poraqueiba sericea*

Familia / Family: Icacinaceae

Es un árbol de hasta 40 m de altura que crece en terrenos de buen drenaje en la baja Amazonía. Sus frutos de forma ovoide se asemejan a pequeñas paltas. Poseen una cáscara lisa y lustrosa de color amarillo, negro, rojo o verdoso, según sus estadios de maduración. Contiene una pulpa o mesocarpio de textura grasa, semejante a la mantequilla y agradable sabor. Se consume fresco cuando maduro y destaca por su aroma intenso. Cuando se consume cocido, por lo general se le acompaña con fariña (harina de yuca) o arroz. El aceite extraído de la pulpa y la semilla es aprovechado por su gran calidad. La pulpa, por su parte, se emplea también en la elaboración de una bebida popular no alcohólica llamada cahuana, elaborada a base de almidón de yuca.

This tree can reach the 40m of height and it grows in terrains with good drainage in the lower areas of the Amazon region. Its oval fruits resemble small avocados, and they possess a smooth and glossy skin of yellow, black, red or green color, depending on the stage of maturation. It contains a pulp or mesocarp of fatty texture, similar to that of butter and of nice flavor. It is eaten fresh when ripe and it stands out for its intense aroma. When cooked, it is often served with farina (cassava flour) or rice. The oil extracted from the pulp and seed is used for its great quality. The pulp is also used in the elaboration of a popular non-alcoholic beverage called cahuana, made with cassava starch.

GUAYABA

Nombre científico / Scientific name: Psidium guajava

Familia / Family: Myrtaceae

Es un árbol pequeño, de entre 3 y 10 m de altura, oriundo de la Amazonía peruana. Sus frutos, bayas de forma redondeada y color amarillo verdoso, son brillantes y fragantes. Su pulpa es jugosa y su color varía del blanco amarillento al rojo encendido. Su sabor es dulce y aromático. La guayaba ha sido cultivada por los peruanos desde la época prehispánica. Los frutos se emplean para hacer mermeladas, jaleas y dulces diversos, además de jugos enlatados. Es muy apreciado como saborizante de yogurt, gelatinas y helados. El fruto deshidratado se comercializa en forma de polvo.

It is a small tree of about 3 to 10m of height, native to the Peruvian Amazon region. Its fruits, berries of round form and yellow-green color, are shiny and fragrant. Its pulp is juicy and its color varies from yellowish white to fiery red. Its taste is sweet and aromatic. The guava has been cultivated by Peruvians ever since prehispanic times. Its fruits are used in marmalades, jellies and diverse sweets, as well as for canned juices. It is greatly appreciated as a natural taste enhancer for yogurt, jellies and ice creams. The dehydrated fruits is commercialized in powder form.



SAPOTE

Nombre científico / Scientific name: Matisia cordata

Familia / Family: Malvaceae

Esta es una de las frutas más prometedoras de la Amazonía en relación a su valor nutricional, buen sabor y atractiva apariencia. El color anaranjado intenso de su pulpa indica que la fruta es una buena fuente de vitamina A. La fruta es jugosa y similar en sabor al mango, además de ligeramente fibrosa. Su apariencia es atractiva, con una cáscara color olivo aterciopelada al tacto. El sapote es nativo de la Amazonía central y occidental. Los frutos maduran en la temporada de lluvias y son recolectados trepando el árbol o golpeándolos con un palo.

This is one of the most promising fruits of the Amazon Region in terms of nutritional value, great taste and attractive appearance. The intense orange color of its pulp indicates that the fruit is a good source of vitamin A. The fruit is juicy, similar in taste to mango, and lightly fibrous. It has an attractive appearance, with a velvety, olive colored skin. The sapote is native to the central and western Amazon region. The fruits ripen during the rainy season and are collected by climbing up the tree or by hitting them with a stick.



SHIMBILLO

Nombre científico / Scientific name: *Inga cinnamomea*

Familia / Family: Fabaceae

También conocido como pacaе, sus vainas son de color verde pálido a amarillo cuando maduran. Las semillas son verdes con lunares de color marrón rojizo y están rodeadas por una pulpa esponjosa, que es bastante dulce. Los ribereños recolectan las vainas del shimbillo en su hábitat natural para su consumo en casa o para su venta en mercadillos de ciudades tales como Belém o Iquitos. Para recolectar los frutos, los niños trepan a los árboles, que pueden alcanzar 25 metros de altura. En ocasiones se emplea un machete para cortar algunas de las ramas más pequeñas y así coleccionar las vainas una vez que estas caen al suelo.

Also known as pacaе, its beans have a pale green-yellow color when ripe. The seeds are green with brown-red dots and are covered by a very sweet spongy pulp. The inhabitants of the riverside areas collect the shimbillo beans in their natural habitat for personal consumption or to sell them in the small markets in cities such as Belem or Iquitos. To collect the fruits, kids climb the trees which can reach the 25m of height. In some occasion a machete is used to cut some of the smaller branches and thus, collect the beans once these reach the floor.



PIJUAYO

Nombre científico / Scientific name: *Bactris gasipaes*

Familia / Family: Arecaceae

El pijuayo es considerado como una de las plantas más útiles de la Amazonía. Además de proporcionar nutritivos frutos y el popular palmito, esta palmera brinda una gran variedad de servicios al hombre rural. Los frutos contienen cantidades apreciables de carbohidratos debido a su alto contenido de aceite y textura harinosa. Los frutos del pijuayo son buenas fuentes de potasio, vitamina A y riboflavina. Los lugareños hierven los frutos con sal y pelan la fibrosa cáscara antes de consumir la pulpa de color amarillo-anaranjada.

It is considered one of the most useful plants in the Amazon region. In addition to yielding nutritious fruits and the popular heart of palm, it provides a great variety of services to rural inhabitants. Its fruits contain considerable quantities of carbohydrates due to its high oil content and floury texture. The pijuayo fruits are good sources of potassium, vitamin A and riboflavin. The local inhabitants boil the fruits with salt and peel the fibrous skin before eating the yellow-orange pulp.

COPOAZÚ

Nombre científico / Scientific name: *Theobroma grandiflorum*

Familia / Family: Malvaceae

Es un pariente cercano del cacao. El árbol mide unos 20 m de altura y se desarrolla en tierras altas no inundables. Los frutos son alargados, miden entre 15 y 40 cm de largo y pesan hasta 5 kg, aunque su promedio es de 1,5 kg. La cáscara, lisa y de apariencia leñosa, protege a la pulpa suave, dulce y de color crema o amarillento. Posee un aroma muy agradable. La fruta es usada comúnmente para hacer refrescos, mermeladas, helados, compotas, licores y yogurt, así como para ser consumido fresco. Sus semillas se emplean para elaborar un chocolate blanco casero y para producir manteca.

It is a close relative of the cacao. The tree can reach up to 20m of height and it grows in the high non-floodable lands. The fruits are elongated and can have about 15 to 40cm of length, and weigh up to 5kg, even though its mean weigh is 1.5kg. The smooth, woody looking skin protects the soft, sweet pulp, of cream or yellow color. It possesses a very nice aroma. The fruit is commonly used in refreshments, marmalades, ice creams, compotes, liqueurs and yogurts, and it is also consumed fresh. Its seeds are used in the elaboration of homemade white chocolate and to make butter.



UVILLA

Nombre científico / Scientific name: *Pourouma cecropiifolia*

Familia / Family: Urticaceae

Produce generosos racimos de frutos de color púrpura y forma redondeada, de 2 a 4 cm de diámetro. Cada racimo contiene entre 10 y 40 frutos. Su cáscara es gruesa y su pulpa representa casi la mitad de la fruta en volumen. Aunque no es particularmente nutritiva, es dulce y jugosa. La fruta ha sido, desde épocas muy antiguas, utilizada para hacer jugo en la Amazonía peruana. Las frutas también son empleadas para fabricar licores con alcohol de caña de azúcar (aguardiente o cañazo). Las semillas a veces se tuestan para elaborar un sustituto del café.

It produces generous bunches of fruits of purple color and round form of 2 to 4cm of diameter. Each bunch contains 10 to 40 fruits. Its skin is thick and its pulp represents almost half the fruit's volume. Although it is not particularly nutritious, it is sweet and juicy. Ever since ancient times, this fruit has been used in the Peruvian Amazon to make juices. The fruits are also used to make liqueurs with cane alcohol (aguardiente or cañazo). The seeds are sometimes toasted to elaborate a coffee substitute.





SACHAMANGUA

Nombre científico / Scientific name: *Grias neuberthii*

Familia / Family: Lecythidaceae

El 'mango silvestre' también puede encontrarse cultivado en la Amazonía occidental. Sus frutos alargados varían en tamaño de 10 a 18 cm de largo. La cáscara de color verde olivo debe ser pelada para exponer la pulpa de color amarillo anaranjado y textura crujiente, similar a la de las zanahorias. Tiene un sabor a nuez que recuerda el de las almendras y es rica en vitamina A (caroteno). La pulpa es también hervida para extraer un aceite que contiene cantidades apreciables del ácido graso Omega-3, apreciado para reducir los niveles de colesterol "malo".

The "wild mango" is also a cultivated plant in the western Amazon region. Its elongated fruits vary in size from 10 to 18 cm of length. Its olive green skin must be peeled in order to expose the pulp of yellow-orange color and crunchy texture, similar to that of carrots. It has a nutty taste similar to that of almonds and it is rich in vitamin A (carotene). The pulp is also boiled to extract oil that contains considerable amounts of Omega-3 fatty acids, very much appreciated for its capacities to reduce "bad" cholesterol.

CHARICHUELO

Nombre científico / Scientific name: *Garcinia* spp.

Familia / Family: Clusiaceae

Esta denominación abarca a varias especies comestibles del género *Garcinia*. Crece en bosques inundables de las llanuras aluviales del alto y medio río Amazonas. Los árboles rara vez superan los 10 m de altura y sus frutos, de entre 2 y 4 cm de diámetro, son de color amarillo y forma redondeada. Los pobladores de la Amazonía tienen una gran aceptación por sus dulces frutos y, a menudo, aguardan con ansias la llegada de las crecidas para cosecharlos desde sus canoas o atando sus embarcaciones a los árboles semisumergidos.

This denomination includes many edible species of the genus *Garcinia*. It grows in the floodable forests of the river plains in the upper and medium Amazon River. In rare occasion the trees do exceed the 10m of height and their fruits, of about 2 to 4cm of diameter, are yellow and round. Its sweet fruits, the charichuelo is popular amongst the inhabitants of the Amazon region, who wait eagerly for the river to be full in order to harvest the fruits from their canoes or by tying their vessels to submerged trees.





UBOS

Nombre científico / Scientific name: Spondias mombin

Familia / Family: Anacardiaceae

Sus frutos, de forma ovalada y oblonga, son muy apreciados a lo largo de la Amazonía. Similares a ciruelas de color amarillo-anaranjado, se consumen tanto en los bosques tropicales de tierras bajas de Sudamérica como en Centroamérica. Son un poco ácidos al gusto cuando están frescos, pero una vez que se los mezcla con azúcar y agua, se convierten en un delicioso refresco. Además de preparar jugo, los residentes urbanos muchas veces licúan la fruta para preparar malteada o helado. Los frutos se recolectan del suelo a lo largo de las márgenes de los ríos y riachuelos, o se recogen directamente del agua desde las canoas.

Its fruits, oval and oblong, are much appreciated all throughout the Amazon region. Similar to plums of yellow-orange color, they are eaten in the tropical lowland forests of both South and Central America. The fruit can be a bit acid when fresh, but once mixed with sugar and water, it makes a delicious refreshment. In addition to drinks, the urban residents sometimes blend the fruit to prepare milkshakes or ice cream. The fruits are picked from the floor along the margins of the rivers, creeks, or from the water on canoes.

PAPAYA

Nombre científico / Scientific name: Carica papaya

Familia / Family: Caricaceae

Es una de las frutas tropicales más conocidas en el mundo. Originaria de América Central, se ha distribuido con éxito en todas las zonas tropicales del globo. En el Perú ha sido aprovechada desde la época prehispánica, tal como lo evidencian los testimonios hallados en vasijas y textiles de la costa y Amazonía. Además de sus bien conocidos usos como fruta fresca o en jugo, se emplea en la fabricación de mermeladas y jaleas; el fruto verde cocido se consume como verdura y confitado en la industria alimentaria.

It is one of the most well known tropical fruits in the world. Native to Central America, it has been successfully distributed in all the tropical zones of the globe. In Peru it has been used since prehispanic times, as illustrated in both coastal and Amazonian pottery and textiles. In addition to its well known uses as fresh fruit in juices, it is used in the fabrication of marmalades and jellies; when cooked the green fruit is eaten as vegetable. It is also glazed and used in the food industry.





PIÑA

Nombre científico / Scientific name: Ananas comosus

Familia / Family: Bromeliaceae

Pocos saben que esta fruta mundialmente conocida es originaria de la Amazonía. A diferencia de sus parientes cercanos, la piña no es epífita y se desarrolla en el suelo. Su fruto dulce y jugoso es consumido de forma fresca o utilizado para elaborar jugos, refrescos, mermeladas, jaleas y un vinagre aromático. La piña también se emplea tradicionalmente para el tratamiento del catarro, problemas en las vías urinarias, dolores de riñón, dispepsia, difteria y otras afecciones a la garganta, además de ser un excelente supurativo. El jugo de la piña verde es astringente y antihelmíntico.

Few people know that this fruit known worldwide is native to the Amazon region. Contrary to its close relatives, the pineapple is not epiphyte and grows on the floor. Its sweet and juicy fruit is eaten fresh or used to make juices, refreshments, marmalades, jellies and an aromatic vinegar. The pineapple is also used traditionally to treat colds, urinary infections, kidney problems, indigestion, diphtheria and throat problems, as well as being an excellent suppurative. The juice of unripe pineapple is a good astringent and anthelmintic.

CACAO

Nombre científico / Scientific name: Theobroma cacao

Familia / Family: Malvaceae

El cacao es originario de la región occidental de la cuenca amazónica y es el protagonista de una industria que genera cerca de 50 billones de dólares al año. Sus semillas son la fuente del tanpreciado chocolate. Entre sus usos tradicionales están el tratamiento de enfermedades infecciosas a través de la extracción de la theobromina, un alcaloide presente en sus semillas. La cáscara cocida en agua produce una bebida agradable recomendada como digestivo para niños y ancianos.

The cacao is native to the western region of the Amazon basin and is the main character of a 50 billion dollar industry. Its seeds are the source of the greatly coveted chocolate. Among its traditional uses is the treatment of infectious diseases through the extraction of theobromine, an alkaloid found in its seeds. When the skin is cooked in water, it produces a nice beverage recommended as digestive for children and the elderly.







RECETAS

Recipes



ALFAJOR DE CHOCOLATE Y COCONA

Chocolate and cocona alfajor

10-12 alfajores

Ingredientes

Alfajor de chocolate

- 1¾ taza de harina
- ¼ taza de cocoa
- 4 cucharadas de azúcar en polvo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 160 gramos de mantequilla
- 1 pisco de sal

Ganache de cocona

- 180 mililitros de jugo de cocona
- 250 gramos de cobertura de chocolate bitter
- 100 mililitros de crema de leche
- 12 gramos de glucosa
- 25 gramos de mantequilla
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Relleno

- 200 gramos de manjarblanco

Preparación

Alfajor de chocolate

Mezclar todos los ingredientes secos y la vainilla. Incorporar de a pocos la mantequilla fría en cubos, frotando la masa entre las palmas de la mano. Amasar y formar una bola. Dejar reposar una hora envuelto en papel film.

Estirar la masa con un rodillo hasta alcanzar un centímetro de grosor y cortar círculos de siete centímetros de diámetro.

Colocar los círculos sobre una placa con papel manteca o sobre un silpat. Pincharlos con un tenedor y llevarlos al horno a 150 °C por unos 15 minutos aproximadamente. Enfriar sobre una rejilla y guardar en lata.

Ganache de cocona

Lavar la cocona, pelarla y licuarla. Colar la pulpa y reducirla con seis cucharadas de azúcar hasta la cuarta parte de su volumen inicial. Colocar el chocolate picado en un recipiente. Hervir la crema de leche y verterla sobre el chocolate. Agregar la glucosa y la vainilla. Cuando todo se haya mezclado, agregar la mantequilla a temperatura ambiente y finalmente la reducción del jugo de cocona. Mover hasta homogenizar la mezcla y dejar enfriar hasta que el ganache tenga la textura de una crema. Colocar en una manga.

Armado

Para armar el alfajor, esparcir con la manga una capa de ganache de chocolate sobre la primera capa de alfajor. Sobre la segunda esparcir una generosa porción de manjarblanco y pegar las dos galletas juntas. Finalmente espolvorear con azúcar impalpable.

SORBETES DE FRUTAS

Fruit sorbets

1,5 litros / liters

Ingredientes

Sorbete de camu camu

1 kilo de camu camu
600 mililitros de almíbar
7 gramos de estabilizante
de sorbete

Sorbete de guayaba

1 kilo de guayaba
250 mililitros de almíbar
3 gramos de estabilizante
de sorbete
Zummo de medio limón

Sorbete de cocona

1 kilo de cocona
400 mililitros de almíbar
7 gramos de estabilizante
de sorbete

Sorbete de sapote

1 kilo de sapote
500 mililitros de almíbar
5 gramos de estabilizante
de sorbete

Helado de guanábana

1 kilo de pulpa de guanábana
330 mililitros de leche fresca
400 mililitros de almíbar
Zummo de medio limón

Sorbete de ají dulce

1 kilo de ají dulce
500 mililitros de almíbar
7 gramos de estabilizante
de sorbete
Zummo de medio limón

Preparación

Para el sorbete de camu camu, guayaba, cocona y sapote, pelar la fruta, licuarla y colarla. Entibiar un poco de almíbar y disolver con este el estabilizante; colarlo y agregarlo a la pulpa de fruta junto con el resto del almíbar. Turbinar en la máquina de helados y congelar.

Para el helado de guanábana, licuar la pulpa con la leche fresca y el almíbar. Colocar en un recipiente y añadir el zumo de limón. Turbinar en la máquina de helados y congelar.

Para el sorbete de ají dulce, soasar el ají dulce, pelarlo y limpiarlo por dentro. Licuarlo con un poco de almíbar. Disolver el estabilizante con un poco de almíbar tibio, mezclar con el ají, agregar el resto del almíbar y turbinar en la máquina de helados. Congelar.





MERENGADO DE GUANÁBANA CON ESPUMA DE MANJAR

Soursop meringue with dulce de leche foam

12 porciones / servings

Merengue

200 gramos de clara de huevo
200 gramos de azúcar
200 gramos de azúcar en polvo

Espuma de manjar

5 yemas
200 gramos de crema de leche
80 gramos de leche fresca
300 gramos de manjarblanco

Granizado de guanábana

1½ kilo de pulpa de guanábana
350 mililitros de almíbar
125 mililitros de leche fresca
1 cucharadita de zumo de limón

Salsa de chocolate

180 gramos de chocolate bitter
30 gramos de crema de leche
30 gramos de mantequilla

Salsa de naranja

250 gramos de azúcar rubia
1 litro de jugo de naranja

Ensaladita de guanábana y naranja

200 gramos de pulpa de guanábana
¼ cucharadita de zumo de limón
Gajos de tres naranjas
5 hojas de menta picada
4 cucharadas de azúcar
5 mililitros de licor de naranja
o mandarina
¼ vaina de vainilla

MERENGADO DE GUANÁBANA CON ESPUMA DE MANJAR

Soursop meringe with dulce de leche foam

Preparación

Merengue

Batir las claras a punto de nieve. Agregar el azúcar en forma de hilo hasta obtener un merengue liso y brillante. Fuera del batidor agregar poco a poco el azúcar en polvo y mezclar de forma envolvente con una espátula. Sobre un papel manteca, y con ayuda de una manga, formar pequeños triángulos de 6 centímetros. Llevar al horno a 100°C por hora y media, aproximadamente. Los merengues deben quedar secos pero bien blancos. Almacenar en un sitio herméticamente cerrado.

Espuma de manjar

Batir ligeramente las yemas y combinarlas con las dos leches. Calentar todo a baño María hasta que tome una consistencia cremosa cuidando siempre de no recocinar las yemas. Finalmente, agregar el manjar blanco y retirar del baño María para dejar enfriar. Una vez frío colar la mezcla, vaciarla en un sifón y refrigerar.

Granizado de guanábana

Licuar la pulpa de guanábana con el almíbar, la leche fresca y el limón. Colar y congelar. Antes de servir, triturar la mezcla con la ayuda de un tenedor para obtener la consistencia de un granizado.

Salsa de chocolate

Verter la crema de leche hirviendo sobre el chocolate finamente picado. Una vez que el chocolate se ha disuelto por completo agregar la mantequilla fría en pedazos hasta su total absorción. Calentar la salsa con mucho cuidado antes de usarla. No debe hervir pues altera su textura.

Salsa de naranja

En una olla, preferiblemente de cobre, derretir el azúcar lentamente hasta formar un caramelo claro. Desglasar con el jugo de naranja y reducir a fuego lento hasta que espese.

Ensaladita de guanábana y naranja

Rociar la pulpa de guanábana con el zumo de limón. Marinar los gajos de naranja con la menta, el azúcar, el licor de naranja y la vainilla. Combinar las dos mezclas y mantener refrigerado hasta utilizarlo.

Armado

Con la ayuda de un sifón soplar una pequeña cantidad de espuma de manjar entre dos triángulos de merengue.

Acompañar con la ensalada de guanábana y el granizado de guanábana. Rociar la ensalada con la salsa de naranja y el merengue con un poco de salsa de chocolate. Servir inmediatamente.

CAMU CAMU SOUR

camu camu cocktail

1 porción / serving

Ingredientes

3 onzas de jugo de camu camu
2 onzas de pisco
½ onza de jarabe de goma
Hielo

Preparación

Licuar todos los ingredientes con 4 o 5 cubos de hielo y servir inmediatamente en una copa de martini.





MERMELADA DE PAPAYA CON AJÍ AMARILLO CONFITADO

Papaya marmalade with yellow chili confit

600 gramos / grams

Ingredientes

Mermelada de papaya

500 gramos de papaya
100 gramos de piña
250 gramos de azúcar
50 mililitros de jugo de naranja
½ vaina de vainilla

Ají confitado

6 ajíes amarillos
250 gramos de azúcar
250 mililitros de agua

Preparación

Mermelada de papaya

Pelar y picar la papaya y la piña en cubos de un centímetro. Cocinar a fuego muy lento en una olla tapada el azúcar, el jugo de naranja, la vainilla y la piña. Añadir la papaya a media cocción para evitar que se deshaga.

Retirar cuando obtenga la textura de una mermelada. Finalmente mezclar con el ají amarillo confitado.

Ají amarillo confitado

Retirar las venas del ají amarillo y cortar en juliana gruesa. Blanquearlo tres veces enjuagándolo después de cada hervor.

Luego poner los ajíes con el azúcar y el agua en una ollita. Cocinar a fuego muy lento hasta confitarlos y obtener una miel espesa.

AGUAJE RELLENO

Stuffed aguaje

3 porciones / servings

Ingredientes

Masa de aguaje

100 gramos de pulpa de aguaje
2 cucharadas de azúcar en polvo
2 gramos de canela en polvo
1 cucharadita de esencia de vainilla
½ yema
20 gramos de harina sin preparar

Relleno

50 gramos de frejol colado
30 gramos de pecanas
20 gramos de pasas
20 gramos de membrillo confitado

Membrillo confitado

1 membrillo picado
en cubitos de ½ cm
200 mililitros de agua
200 gramos de azúcar

Preparación

Masa de aguaje

Mezclar todos los ingredientes y amasar ligeramente. La masa no se debe pegar; si esto sucediera, agregarle un poco más de harina.

Relleno

Picar las pecanas, las pasas y el membrillo confitado y mezclarlos con el frejol colado.

Membrillo confitado

Cocinar el membrillo a fuego muy lento hasta que esté suave y ligeramente translúcido.

Armado

Colocar una pequeña cantidad de masa de aguaje en la palma de la mano, formar con el dedo un hoyo y rellenar con la mezcla del frejol colado. Tapar con un poco más de la masa de aguaje formando pequeños bollos. Pasar por harina y freír en abundante aceite caliente.





FROZEN DE CAMU CAMU

Camu camu frozen

2 porciones / servings

Ingredientes

- 1 onza de jugo de camu camu
- 10 cubos de hielo
- 1½ onza de jugo de piña
- 2 onzas de crema de coco
- 30 gramos de piña
- 10 gramos de leche condensada

Preparación

Licuar el jugo de camu camu con el hielo. Aparte, licuar el jugo de piña, la crema de coco y la piña. Colar. En una copa de martini, colocar un chorrito de leche condensada, luego el frozen de camu camu y finalmente la mezcla de piña y crema de coco.

TEXTURAS DE CHOCOLATE

Chocolate galore

10-12 porciones / servings

Ingredientes

Bizcocho de chocolate

250 gramos de claras
250 gramos de azúcar
160 gramos de yemas
70 gramos de cocoa

Mousse de chocolate

8 yemas
2 huevos
135 gramos de azúcar
50 mililitros de agua
350 gramos de cobertura de
chocolate bitter
5 gramos de colapez
500 gramos de crema batida

Placas de chocolate a la sal

200 gramos de chocolate bitter
Acetatos
½ cucharadita de sal gruesa

Helado de chocolate

1 litro de crema de leche
1 litro de leche fresca
320 mililitros de agua
100 gramos de cocoa
260 gramos de yemas
400 gramos de azúcar
170 gramos de cobertura bitter
6 gramos de estabilizante

Salsa de chocolate

180 gramos de chocolate bitter
30 gramos de crema de leche
30 gramos de mantequilla

Almíbar de café al pisco

100 mililitros de agua
200 gramos de azúcar
Pisco al gusto
½ cucharadita de café instantáneo



TEXTURAS DE CHOCOLATE

Chocolate galore

Preparación

Bizcocho de chocolate

Batir las claras a punto nieve. Agregar el azúcar en forma de lluvia sin dejar de batir hasta que se forme un merengue. Agregar luego las yemas una por una bajando la velocidad de la batidora al mínimo.

Fuera del batidor, añadir la cocoa y mezclar de manera envolvente. Sobre una placa cubierta con papel manteca, esparcir la mezcla a un centímetro de grosor y llevarla al horno a 170°C de 15 a 20 minutos.

Mousse de chocolate

Batir las yemas junto con los huevos hasta doblar su volumen. Hacer un almíbar con el azúcar y el agua hasta alcanzar los 121°C y agregar en forma de hilo sobre las yemas sin dejar de batir hasta que esté totalmente frío.

Derretir el chocolate a baño María y dejar que se tempere un poco antes de agregarlo lentamente a la preparación anterior. Incorporar luego el colapez disuelto en dos cucharadas de agua caliente. Finalmente, fuera de la batidora, añadir la crema batida en forma envolvente y con mucho cuidado.

Placas de chocolate a la sal

Picar el chocolate bitter, derretir al baño María y temperar. Estirar con la ayuda de una espátula de metal sobre el acetato y colocar unos 3 a 4 granitos de sal gruesa cada 7 cm. Refrigerar 10 minutos. Con la ayuda de un cuchillo caliente y seco recortar rectángulos de cuatro centímetros de ancho y siete de largo.

Almíbar de café al pisco

Combinar el azúcar y el agua y hervir unos 10 a 15 minutos a fuego muy lento. Retirar del fuego y perfumar con el pisco y el café instantáneo.

Helado de chocolate

Hervir en una olla las leches, el agua y la cocoa. Batir las yemas con el azúcar hasta blanquearlas. Agregar la mezcla anterior y cocinar con mucho cuidado moviendo constantemente hasta obtener la consistencia de crema inglesa. Fuera del fuego agregar el chocolate picado y mezclar hasta que se derrita. Finalmente añadir el estabilizante. Enfriar y turbinar en la máquina de helados. Congelar.

Salsa de chocolate

Hervir la crema de leche y verterla sobre el chocolate picado. Agregar la mantequilla fría en pedazos y mover hasta que se unifique.

Armado

Disponer sobre un plato la base de bizcocho de chocolate de siete por cuatro centímetros. Humedecer el bizcocho con el almíbar de café al pisco. Con la ayuda de una manga y una boquilla estrella colocar el mousse sobre el bizcocho; cubrir con una placa de chocolate temperado y por último coronar con el helado de chocolate. Decorar con la salsa de chocolate.



SORBETE DE ANONA CON MANZANAS EN ALMÍBAR DE HIERBABUENA

Anona sorbet with apples in spearmint syrup

1 ½ litro / liter

Ingredientes

Sorbete de anona

- 1 kilo de pulpa de anona
- 300 mililitros de almíbar
- 1 limón

Manzanas en almíbar

- 2 manzanas peladas y cortadas en cuadritos de ½ cm
- 20 hojitas de hierbabuena
- 200 gramos de azúcar
- 200 mililitros de agua

Preparación

Sorbete de anona

Pelar la anona, licuarla con el almíbar, el jugo de limón y colarla. Turbinar la mezcla en la heladera hasta obtener un sorbete. Fuera de la heladera, mezclar el sorbete de anona con los dados de manzanas en almíbar.

Manzanas en almíbar

Hacer un almíbar con el azúcar y el agua. Cocinar la manzana en este almíbar junto con la hierbabuena picada durante unos 20 a 30 minutos aproximadamente a fuego muy bajo. Reservar.

Decorar el sorbete de anona con chips de manzanas deshidratadas.

CHOCOCONA

Cocona chocolate

25 unidades / units

Ingredientes

Ganache de cocona

250 gramos de cobertura de
chocolate de leche
100 gramos de crema de leche
5 gramos de glucosa
25 gramos de mantequilla
1 cucharada de esencia de vainilla
Zummo de dos coconas

Baño de chocolate blanco

250 gramos de chocolate blanco

Preparación

Ganache de cocona

Picar el chocolate y reservar. En una olla, colocar la crema de leche con la glucosa y llevar a fuego medio hasta que hierva. Verter sobre el chocolate y mover hasta que se derrita. Finalmente, añadir la mantequilla fría en pedazos, la vainilla y el zumo de cocona. Mezclar bien todos los ingredientes. Dejar enfriar un poco y refrigerar hasta que tenga la textura de una crema espesa. Colocar en una manga.

Baño de chocolate blanco

Picar el chocolate blanco, derretirlo a baño María y temperarlo. Cubrir los moldes con la cobertura temperada retirando el exceso y refrigerar no más de 15 minutos. Rellenar con el ganache de cocona dejando un milímetro libre y cubrir con el resto del chocolate blanco temperado. Refrigerar unos 30 minutos y desmoldar con un golpe seco.





GALLETAS DE CASTAÑA

Brazil nut cookies

30 galletas / cookies

Ingredientes

240 gramos de mantequilla
120 gramos de azúcar en polvo
2 huevos
290 gramos de harina
100 gramos de castañas molidas
1 chorro de pisco
1 cucharadita de esencia de vainilla
Una pizca de jengibre en polvo

Preparación

Crema la mantequilla con el azúcar en polvo. Agregar los huevos uno por uno y finalmente la harina, las castañas molidas, el pisco, la vainilla y el jengibre. Mezclar hasta obtener una masa homogénea. Reposar en la refrigeradora aproximadamente por dos horas.

Colocar la masa en una manga con una boquilla estrella y formar pequeñas galletas sobre una placa previamente refrigerada, enmantecada y enharinada. Decorar con castañas fileteadas y pedacitos de piña confitada. Llevar al horno a 160° C por 15 minutos aproximadamente. Despegar las galletas inmediatamente y enfriar sobre una rejilla.

BOLICOCOS DE ARROZ CON LECHE

Coconut milk rice fritters

40 unidades / units

Ingredientes

Relleno

- 120 gramos de arroz
- 240 mililitros de agua
 - Canela en rama
 - Clavo de olor
 - Cáscara de naranja
- 1 lata de leche evaporada
- 1 lata de leche condensada
- 5 gramos de colapez en polvo

Apanado

- 150 gramos de corn flakes molidos
- 2 huevos
- 2 cucharadas de agua
- 300 gramos de coco seco rallado

Preparación

Cocinar el arroz con el agua, la canela, el clavo y la cáscara de naranja hasta secar el agua. Agregar la leche evaporada y cocinar el arroz hasta que espese.

Finalmente, añadir la leche condensada y seguir cocinando a fuego medio unos ocho minutos más.

Fuera del fuego, agregar el colapez en polvo disuelto en dos cucharadas de agua caliente. Dejar enfriar totalmente. Formar pequeñas bolas de cuatro centímetros de diámetro y llevarlas al congelador.

Cuando los bolicocos estén bien fríos pasarlos primero por los corn flakes molidos, luego por los huevos ligeramente batidos con las cucharadas de agua y finalmente por coco rallado. Freír en abundante aceite a fuego medio. Servir caliente.

Una vez pasados por el coco rallado, los bolicocos se pueden conservar en la congeladora hasta freírlos. Quedan excelentes servidos con una compota de sauco, una mazamorra fría o acompañados de algún helado de fruta.





HELADO DE QUESO Y CARAMBOLA

Cheese ice cream with star fruit jelly

2 litros / liters

Ingredientes

Helado de queso

- 125 gramos de azúcar
- 25 gramos de leche en polvo
- 5 gramos de estabilizante para helados
- 260 gramos de glucosa
- 220 mililitros de agua gasificada
- 375 gramos de queso crema
- ¼ cucharadita de jugo de limón

Miel de carambola

- 500 mililitros de jugo de carambola
- 50 mililitros de agua
- 250 gramos de azúcar

Carambola confitada

- 4 carambolas cortadas en cubos de 5 mm
- 200 gramos de azúcar
- 200 mililitros de agua

Crumble de kiwicha

- 130 gramos de mantequilla sin sal
- 100 gramos de azúcar
- 100 gramos de almendras molidas
- 100 gramos de harina de kiwicha
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- Sal

Preparación

Helado de queso

Mezclar el azúcar, la leche en polvo y el estabilizante. Calentar aparte el agua gasificada junto con la glucosa y verterla sobre la preparación. Finalmente, licuar todo y reservar al frío por una noche.

Al día siguiente, licuar la preparación con el queso crema y el jugo de limón. Colar y turbinar la preparación en una heladera. Retirar el helado y verter sobre este la jalea de carambola. Mezclar en forma envolvente hasta lograr un marmoleado parejo. Finalmente, mezclar la preparación con la carambola confitada y servirla sobre una cama de crumble de kiwicha. Decorar con carambolas deshidratadas.

Miel de carambola

Llevar a fuego lento el jugo de carambola, el agua y el azúcar hasta que tome punto de miel. Dejar enfriar.

Carambola confitada

Colocar los cubos de carambola junto con el azúcar y el agua a fuego muy lento en una ollita hasta que llegue a punto de almíbar denso. Colar y reservar la carambola confitada. Una vez fría mezclarla con el helado, justo después de haberlo turbinado.

Crumble de kiwicha

Cremer la mantequilla en la batidora y agregar el resto de los ingredientes. Mezclar suavemente hasta obtener trozos de masa separados. No es necesario esperar hasta que la masa haya ligado por completo. Refrigerar durante una hora.

Con una paleta, colocar la mezcla sobre un silpat y hornear a 170°C por 20 a 25 minutos. Con la ayuda de una cuchara de madera voltear constantemente los trozos de masa hasta obtener un color dorado parejo. Retirar del horno, dejar enfriar y romper en trozos parejos. Conservar en un recipiente hermético.

BOMBA DE JALEA DE CAMU CAMU

Camu camu jelly bomb

6 unidades / units

Ingredientes

15 gramos de levadura fresca
125 mililitros de leche
250 gramos de harina
una pizca de sal
25 gramos de mantequilla
1 huevo
50 gramos de azúcar

Relleno

500 mililitros de jugo de camu camu
80 mililitros de agua
140 gramos de azúcar
6 gramos de pectina
¼ cucharadita de esencia de vainilla
1 ramita de canela
Azúcar en polvo para espolvorear

Fritura

2 litros de aceite vegetal

Preparación

Disolver la levadura en dos cucharadas de leche tibia. Hacer un volcán con la harina y la sal y vaciar en el centro la levadura disuelta, la mantequilla derretida tibia, el huevo y el azúcar. Trabajando del centro hacia fuera incorporar la harina hasta formar una masa lisa y no pegajosa. Amasar unos minutos más y dejar reposar en un lugar temperado hasta que doble su volumen.

Dividir la masa en seis, trabajarla nuevamente y formar seis bollos. Dejar crecer la masa durante unos 30 a 40 minutos en un lugar temperado lejos de corrientes de aire hasta que haya doblado su volumen. Freír a 165°C y darles la vuelta a media cocción.

Tener cuidado de no sumergir el centro de la bomba en el aceite para lograr una línea blanca que divida la bomba en dos. Escurrir sobre papel absorbente.

Relleno

Combinar en una olla el jugo de camu camu con el agua, el azúcar, la pectina, la vainilla y la canela. Reducir lentamente hasta la mitad de su volumen inicial. Enfriar y colocar en una manga.

Para rellenar las bombas, perforar el costado de estas justo en la raya blanca y cavar un pequeño espacio dentro de la bomba. Rellenar luego con la jalea de camu camu. Finalmente espolvorear la superficie con el azúcar en polvo.





PAN DE SACHACULANTRO

Sachaculantro homemade bread

15 panes / breads

Ingredientes

½ kilo de harina panadera
5 gramos de leche en polvo
13 gramos de sal
25 gramos de levadura fresca
230 mililitros de agua tibia
15 gramos de azúcar
60 gramos de mantequilla

Chimichurri

100 gramos de sachaculantro
picado grueso
150 gramos de queso fresco
andino desmenuzado
30 gramos de rocoto picado
Aceite de oliva
Sal, pimienta

Preparación

Mezclar la harina con la leche en polvo y la sal y colocar sobre la mesa de trabajo en forma de volcán. Derretir la levadura fresca con unas cuantas cucharadas de agua tibia y verterla en el centro del volcán seguida por el azúcar y la mantequilla derretida tibia. Incorporar poco a poco el resto del agua y trabajar la masa del centro hacia fuera. Amasar unos 15 minutos y dejar fermentar por 30 minutos cubriendo la masa con papel film en un lugar tibio.

Moldear la masa formando rectángulos de 15 cm de largo por 8 cm de ancho y 1,5 cm de grosor. Estirar una pequeña cantidad de chimichurri sobre la masa y enrollarla, sellando los bordes con un poco de agua.

Colocar sobre una placa engrasada y dejar fermentar por 30 minutos más, lejos de corrientes de aire y en un lugar temperado hasta que doble su volumen. Llevar al horno a 160° C de 30 a 40 minutos.

Chimichurri

Mezclar todos los ingredientes y sazonar al gusto con sal, pimienta, aceite de oliva y, si se desea, agregar medio diente de ajo molido.

TUILES DE PEPA DE MACAMBO AL CAFÉ

Coffee and macambo seeds tuiles

20-25 unidades / pieces

Ingredientes

100 gramos de pepas de macambo,
secas, tostadas y picadas
100 gramos de mantequilla
100 gramos de azúcar rubia
100 gramos de azúcar blanca
75 gramos de harina
5 gramos de café instantáneo
¼ de cucharadita de esencia de vainilla

Preparación

Batir la mantequilla con los azúcares. Añadir luego la harina, el café, la vainilla y el macambo. Dejar reposar la mezcla una hora en la refrigeradora. Con la ayuda de un tenedor húmedo, formar pequeños discos de masa de 10 cm de diámetro sobre un silpat. Llevar al horno a 180° C por 8 minutos aproximadamente.

Despegar los tuiles con una espátula apenas salgan del horno y, todavía calientes, ponerlas sobre un rodillo para curvarlas. Retirarlas una vez frías.

Conservar cerradas herméticamente.





COPON DE MACAMBO Y CHOCOLATE

Macambo and chocolate bowl

20 porciones / servings

Ingredientes

Helado de macambo

500 gramos de pulpa de macambo
150 gramos de leche condensada
50 mililitros de almíbar
5 gramos de estabilizante
para helados
100 mililitros de crema de leche
60 mililitros de algarrobina

Espuma de chocolate

400 mililitros de crema de leche
80 mililitros de leche fresca
5 yemas
100 gramos de azúcar
60 gramos de cobertura de
chocolate bitter picada
60 gramos de pasta de
cacao picada
2 cucharadas de cocoa

Crocante de pepa de macambo

100 gramos de pepa de
macambo molido
100 gramos de azúcar

100 gramos de harina sin preparar
 $\frac{1}{4}$ cucharadita de canela molida
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de vainilla
una pizca de sal
100 gramos de mantequilla

Gajos de naranja al Cointreau

2 naranjas
30 gramos de azúcar
licor de naranja o Cointreau
 $\frac{1}{2}$ vaina de vainilla
3 hojas de menta

Salsa de chocolate

180 gramos de cobertura
de chocolate bitter
30 mililitros de crema de leche
Vainilla
30 gramos de mantequilla

COPÓN DE MACAMBO Y CHOCOLATE

Macambo and chocolate bowl

Preparación

Helado de macambo

Pelar la fruta y licuarla con la leche condensada. Colar. Agregar el almíbar y el estabilizante en forma de lluvia. Llevar a la heladera y turbinar. Cuando el helado esté casi listo, agregar la crema de leche en la heladera y seguir turbinando. Finalmente, retirar el helado y agregar de forma envolvente la algarrobina, mezclando apenas para lograr un marmoleado.

Espuma de chocolate

Hervir la crema de leche con la leche fresca y verter sobre las yemas blanqueadas con el azúcar. Regresar la mezcla a la olla y cocinar lentamente a fuego bajo y sin hervir hasta que espese, haciendo una crema inglesa. Colar y verter sobre la cobertura de chocolate, la pasta de cacao y la cocoa. Mezclar y colar. Dejar enfriar, colar nuevamente y verter en un sifón. Conservar en la refrigeradora unas horas antes de usar.

Crocante de pepa de macambo

Pelar la pepa de macambo pasándola por agua caliente. Tostar la ligeramente al horno y molerla finamente. Mezclar el macambo molido con el azúcar, la harina, la canela, la vainilla y la sal. En la batidora, cremar la mantequilla y agregar los ingredientes secos. Mezclar suavemente hasta obtener trozos de masa separados. No es necesario que la masa haya ligado por completo. Refrigerar durante una hora.

Con una paleta echar la mezcla sobre un silpat y hornear a 160°C de 20 a 25 minutos. Ir volteando constantemente hasta que obtenga un color dorado parejo. Retirar del horno, dejar enfriar y romper los trozos de masa si es que hubieran quedado muy grandes. Conservar en un recipiente hermético.

Gajos de naranja al Cointreau

Pelar la naranja, separar los gajos y pelarlos a vivo. Endulzarlos con un poco de azúcar, un chorrito de licor de naranja (Cointreau), vainilla y menta picadita.

Salsa de chocolate

Picar el chocolate y llevarlo a baño María con la crema de leche y la vainilla hasta que se derrita por completo. Retirar del fuego y agregar la mantequilla picada fría.

Armado

En una copa de martini, servir el helado de macambo, el crocante de pepa de macambo, los gajos de naranja, la espuma de chocolate y rociar con un poquito de salsa de chocolate.

CHOCOTEJAS CON CASTAÑAS

Brazil nut chocotejas

60 unidades / pieces

Ingredientes

400 gramos de cobertura de
chocolate bitter
150 gramos de castañas

Ganache de pisco

100 gramos de cobertura de
chocolate picada
40 gramos de crema de leche
20 gramos de mantequilla
2 cucharaditas de esencia
de vainilla
Pisco al gusto

Puré de plátano

3 plátanos
50 gramos de azúcar rubia
Canela
Vainilla
1 cucharadita de pisco

Manjar de lúcuma

200 gramos de pulpa de lúcuma
1 lata de leche condensada
1 lata de leche evaporada
1 cucharadita de esencia de vainilla

Manjarblanco

1 lata de leche condensada
1 lata de leche evaporada
1 vaina de vainilla



CHOCOTEJAS CON CASTAÑA

Brazil nut chocotejas

Preparación

Derretir la cobertura de chocolate a baño María y temperarla. Llenar los moldes de teja con la cobertura. Voltear los moldes, escurrir el chocolate y retirar el exceso con la ayuda de una espátula. Dejar secar y rellenar con los distintos rellenos dejando un milímetro.

Finalmente, sellar las chocotejas con una fina capa de cobertura temperada. Refrigerar unos 15 a 20 minutos y finalmente desmoldar de un golpe seco. Conservar las tejas en un lugar seco.

Castañas

Tostar las nueces al horno hasta dorarlas por fuera y por dentro.

Ganache de pisco

Hervir la crema de leche y verterla sobre el chocolate picado. Mezclar, enfriar unos minutos y agregar la mantequilla en trozos a temperatura ambiente. Unificar bien los ingredientes antes de agregar la vainilla y el pisco.

Puré de plátano

Colocar los plátanos enteros y con piel en un horno de 160 a 170°C por unos 20 minutos aproximadamente. Retirar los plátanos del horno y con la ayuda de una cuchara, raspar la pulpa todavía caliente en un recipiente. Mientras esté caliente agregar el azúcar y perfumar con la vainilla, la canela y un chorro de pisco. Mezclar hasta que el azúcar se haya disuelto por completo.

Manjar de lúcuma

Colocar en una olla las dos leches y llevar a fuego bajo moviendo constantemente hasta lograr un manjar claro. Añadir la vainilla y la pulpa de lúcuma. Cocinar unos minutos hasta que se vea el fondo de la olla y retirar del fuego. Colocar el manjar en una manga.

Manjarblanco

Colocar en una olla las dos leches, la vaina de vainilla abierta y llevar a fuego bajo moviendo constantemente hasta que espese. Dejar que tome un color ligeramente caramelo y que se vea el fondo de la olla. Dejar enfriar y colocarlo en una manga.

Armado

Rellene las chocotejas de la siguiente forma: (1) ganache de pisco, manjarblanco y castañas; (2) puré de plátano, manjarblanco y castañas; o (3) manjar de lúcuma y castañas.



GUARGÜEROS RELLENOS CON MANJAR Y MOUSSE DE UMARÍ

Guargüeros filled with dulce de leche and umari mousse

15 unidades / units

Ingredientes

Guargüeros

- ½ taza de harina
- 4 yemas
- ½ cucharada de pisco
- una pizca de sal

Mousse de umarí

- 200 gramos de pulpa de umarí
- 250 gramos de leche condensada
- 3 gramos de colapez
- 100 gramos de crema de leche

Armado

- 200 gramos de manjarblanco
(ver ingredientes en la pág.88)

Preparación

Guargüeros

Amasar la harina con las yemas, el pisco y la sal hasta obtener una masa lisa y homogénea. Cubrir la masa con papel film y llevarla al frío un par de horas.

Estirar la masa hasta alcanzar 3 milímetros de grosor y cortar en cuadrados de 5 centímetros. Pegar dos esquinas opuestas con la mezcla de un huevo batido y una cucharadita de agua. Dejar reposar unos 15 minutos en la refrigeradora antes de freírlos en abundante aceite caliente. Escurrir con papel absorbente.

Mousse de umarí

Licuar la pulpa de umarí con la leche condensada, tamizar. Diluir la colapez disuelta en un poquito de agua caliente y añadirla a la mezcla anterior. Finalmente, incorporar la crema de leche batida en forma envolvente.

Armado

Con ayuda de una manga, rellenar los guargüeros por un lado con el mousse de umarí y por el otro con el manjarblanco. Espolvorear con azúcar en polvo.

SORBETE DE AJÍ DULCE Y DEDITOS DE CHEESECAKE

Sweet chili sorbet and cheesecake finger

15 porciones / servings

Ingredientes

Sorbete de ají dulce

1 kilo de ají dulce
350 mililitros de almíbar
Jugo de tres limones

Cheesecake

450 gramos de queso crema
113 gramos de azúcar
3½ yemas
67 mililitros de crema de leche
Jugo de medio limón
Ralladura de un limón
20 gramos de harina
Esencia de vainilla
2 ½ claras

Apanado

150 gramos de harina
2 huevos batidos con una
cucharada de agua
50 gramos de panko

Preparación

Sorbete de ají dulce

Sofreír rápidamente el ají dulce sin quemarlo para poder pelarlo mejor. Licuar la pulpa de ají con el almíbar y el jugo de los limones. Colar y turbinar hasta obtener el sorbete.

Cheesecake

Creinar el queso crema con el azúcar y agregar las yemas una a una. Añadir la crema de leche con el jugo y la ralladura de limón. Finalmente incorporar el harina y la vainilla.

Batir las claras a punto de nieve y añadir a la mezcla anterior en forma envolvente. Verter en un molde engrasado y enharinado y llevar al horno a 100°C durante una hora. Dejar enfriar primero por media hora en el horno apagado y luego en la refrigeradora. Una vez frío, formar con la palma de las manos pequeños cilindros de seis centímetros de largo y dos centímetros de diámetro y llevarlos al congelador.

Apanado

Pasar los deditos de cheesecake congelados primero por la harina luego por el huevo y finalmente por el panko. Freír en abundante aceite caliente. Servir calientes acompañados del sorbete de ají dulce.





ALGARROBINA DE AGUAJE

Aguaje and algarrobina cocktail

2-3 porciones / servings

Ingredientes

100 gramos de pulpa de aguaje
½ onza de jarabe de goma
1 onza de algarrobina
2 onzas de pisco quebranta
2 onzas de leche evaporada
Hielo

Preparación

Pelar el aguaje y licuar la pulpa con el jarabe. Colar. Licuar el resto de los ingredientes junto con la pulpa de aguaje y 4 o 5 cubos de hielo. Servir inmediatamente.

TORTA HELADA DE PIÑA

Frozen pineapple cake

10-12 porciones / servings

Ingredientes

Jalea de coco

150 mililitros de leche fresca
60 gramos de coco rallado
180 mililitros de leche de coco
½ vaina de vainilla
45 gramos de azúcar
6 gramos de colapez

Mousse de piña

290 mililitros de jugo de piña
3 cucharadas de azúcar
50 gramos de leche condensada
12 gramos de colapez
4 cucharadas de crema de leche
50 gramos de merengue italiano
100 gramos de crema de leche

Merengue italiano

2 claras
80 gramos de azúcar
30 mililitros de agua

Piña confitada

100 gramos de piña en cuadritos
200 mililitros de agua
200 gramos de azúcar

Bizcocho de vainilla

3 huevos
90 gramos de azúcar
90 gramos de harina
45 gramos de mantequilla derretida

Almíbar de pisco

200 mililitros de almíbar
pisco al gusto

Daquoise de coco

200 gramos de claras
65 gramos de azúcar
100 gramos de almendra molida
180 gramos de azúcar en polvo
90 gramos de coco rallado



TORTA HELADA DE PIÑA

Frozen pineapple cake

Preparación

Jalea de coco

Hervir la leche con la mitad del coco rallado. Agregar la leche de coco, la vaina de vainilla abierta y el azúcar. Dejar infusionar en la refrigeradora hasta el día siguiente. Colar la mezcla y agregar el resto del coco rallado. Finalmente, añadir el colapez disuelto en tres cucharadas de leche de coco caliente. Reservar.

Merengue italiano

Batir las claras a punto de nieve. Combinar el azúcar y el agua. Llevar a fuego medio cuidando de tener los bordes de la olla limpios. Con la ayuda de un termómetro de azúcar llevar la mezcla a 121°C y verterla en forma de hilo sin dejar de batir sobre las claras. Batir hasta que el merengue esté totalmente frío. Pesar 50 gramos de este merengue para el resto de la preparación.

Mousse de piña

Hervir el jugo de piña con el azúcar reduciéndolo a la mitad de su volumen para concentrar su sabor. Una vez frío, agregar la leche condensada, el colapez disuelto en la crema de leche caliente y el merengue en forma envolvente.

Finalmente, incorporar con cuidado la crema de leche batida. Dejar reposar por media hora en la refrigeradora antes de usarla.

Piña confitada

Colocar en una pequeña olla la piña en cuadritos, el agua y el azúcar. Llevar a fuego muy lento hasta que se cocine la piña y forme un almíbar espeso.

Bizcocho de vainilla

Batir los huevos con el azúcar hasta doblar su volumen. Con una espátula y fuera del batidor agregar la harina de manera envolvente. Finalmente, añadir la mantequilla derretida fría. Colocar la mezcla sobre una bandeja cubierta de papel manteca enmantequillado y enharinado. Estirar la masa con la ayuda de una espátula de 1 ½ cm de grosor y llevar al horno a 170° C por 12-15 minutos hasta obtener un dorado parejo y ligero.

Almíbar de pisco

Mezclar en un recipiente 200 mililitros de almíbar y agregar pisco al gusto.

Dacquoise de coco

Batir las claras a punto de nieve y agregar el azúcar granulada en forma de lluvia. Batir hasta que el merengue quede liso y brillante.

Mezclar la almendra molida, el azúcar en polvo y el coco rayado. Incorporar esta mezcla al merengue con mucho cuidado en forma envolvente. Colocar la mezcla en una manga con boquilla simple de 2 cm de diámetro.

En una bandeja cubierta con papel manteca engrasado colocar líneas de dacquoise pegadas entre ellas. Espolvorear azúcar en polvo y hornear 12-15 minutos a 170°C.

Armado

Recortar un círculo de dacquoise del tamaño del aro escogido para el armado. Expandir sobre este fondo los dados de piña confitados, cubrir con el mousse de piña hasta la mitad de la altura del molde.

Disponer un círculo de bizcocho de vainilla encima, de diámetro ligeramente inferior al aro y esparcir sobre este nuevamente la piña confitada.

Cubrir con el mousse de piña dejando ½ cm para rellenar el aro. Terminar con la jalea de coco y alisar.

Dejar reposar 2 horas en la refrigeradora antes de servir.



PAN DE PALILLO

Turmeric bread

4 panes / breads

Ingredientes

800 gramos de harina preparada
200 gramos de harina integral
30 gramos de sal
5 gramos de polvo de hornear
10 gramos de levadura seca
500 mililitros de agua tibia
2 gramos de palillo
200 gramos de cebolla blanca en
cuadritos sudada en aceite de oliva
100 gramos ají amarillo pelado
en cuadritos

Preparación

Mezclar en la batidora las harinas, la sal, el polvo de hornear y la levadura seca hidratada con cuatro cucharaditas de agua tibia. Retirar de la batidora, agregar poco a poco el agua tibia y amasar. Antes de que la masa se haya ligado por completo añadir el palillo, la cebolla y el ají amarillo. Amasar durante unos ocho minutos más y envolver la masa en papel film para dejarla reposar durante una hora.

Romper la crecida de la masa amasándola nuevamente y formar bolas de 250 gramos. Colocar en una fuente de hornear. Dejar fermentar unos 40 minutos en un lugar temperado sin corrientes de aire hasta que haya casi triplicado su volumen. Hornear a 170°C por 40 minutos.

MACHACADITOS DE GUAYABA

Guava chews

50 unidades / units

Ingredientes

530 gramos de pulpa de guayaba
(1½ kg de guayaba fresca)
60 gramos de azúcar
14 gramos de pectina
140 gramos de glucosa
600 gramos de azúcar
4 gramos de ácido tartárico

Preparación

Lavar y pelar la guayaba. Abrirla por la mitad y extraer la pulpa. Licuar la fruta y colarla. Calentarla en una olla con un termómetro de azúcar hasta los 40°C.

Retirar del fuego y agregar los 60 gramos de azúcar y la pectina. Mezclar bien y agregar la glucosa junto con los 600 gramos de azúcar. Una vez mezclado, llevar a fuego medio nuevamente y remover con una cuchara de palo hasta que alcance los 106°C Retirar.

Disolver el ácido tartárico con una cucharada de agua y agregarlo a la pasta de guayaba fuera del fuego. Verter la pasta en moldes de chocolate engrasados con un poco de aceite o en moldes de silicona. Tapar con papel film y dejar enfriar una hora en la refrigeradora y 24 horas más a temperatura ambiente.

Desmoldar y pasar por azúcar granulada. Conservar en envases sellados herméticamente.





LA PIÑA EN BUÑUELO Y HELADO

Pineapple fritter and ice cream

6 porciones / servings

Ingredientes

Masa de buñuelos

100 mililitros de leche fresca
30 gramos de miel de abeja
45 mililitros de cerveza
140 gramos de harina sin preparar
2 claras
2 cucharadas de azúcar

Piña caramelizada

½ piña
60 gramos de azúcar
Una pizca de canela
25 gramos de mantequilla
¼ vaina de vainilla
15 mililitros de ron

Helado de piña

400 mililitros de jugo de piña
250 mililitros de leche fresca
100 gramos de leche condensada
250 mililitros de crema de leche
30 gramos de azúcar invertida
40 gramos de glucosa
4 gramos de estabilizante

Piña confitada

200 gramos de piña en
cuadritos chicos
240 mililitros de agua
240 mililitros de azúcar
½ vaina de vainilla

Preparación

Masa de buñuelos

Mezclar la leche fresca, la miel y la cerveza. Incorporar esta mezcla a la harina de a pocos, y batir con una herramienta de mano, evitando que se formen grumos. Colar la mezcla. Hacer un merengue con las claras y el azúcar y añadir cuidadosamente el merengue a la mezcla anterior. Reservar.

Piña caramelizada

Pelar y cortar la piña en cubos de tres centímetros de lado. Caramelizar ligeramente en una sartén el azúcar, la canela, la mantequilla y la vainilla. Agregar la piña y saltearla hasta que esté caramelizada. Finalmente, flambearla con el ron. Reservar el jugo de cocción de la piña y dejar que se enfríen totalmente los dados de piña.

Helado de piña

Colocar las leches y la crema de leche en una olla. Dejar hervir unos minutos y, fuera del fuego, agregar el estabilizante en forma de lluvia. Cuando esté casi frío, agregar el jugo de piña, el azúcar invertida y la glucosa. Turbinar en la heladera y reservar en la congeladora.

Piña confitada

Cortar la piña en cubos de 1 cm. Colocar todos los ingredientes en una olla pequeña a fuego muy bajo y dejar que la piña se confite aproximadamente durante unos 30 minutos, hasta obtener una miel espesa.

Armado

Con la ayuda de un tenedor, pasar los cubos de piña caramelizados por la masa de buñuelos y freírlos en abundante aceite caliente.

Servir los buñuelos calientes acompañados del helado de piña y la piña confitada. Decorar con piña deshidratada. Rociar los buñuelos con el juguito de la piña caramelizada.

TIRAMISÚ DE SAPOTE

Sapote tiramisu

10-12 porciones / servings

Ingredientes

Bizcochuelo

3 huevos
90 gramos de azúcar
90 gramos de harina
45 gramos de mantequilla
derretida

Almíbar de café

Licor de café al gusto
3 cafés espresso

Compota de sapote

500 gramos de pulpa de sapote
50 mililitros de leche fresca
60 gramos de leche condensada
½ vaina de vainilla

Mousse de queso

125 gramos de queso crema,
preferible de tipo Mascarpone
1 cucharada de azúcar
20 mililitros de crema de leche
20 mililitros de leche fresca
½ vaina de vainilla
1 cucharadita de Amaretto
2 gramos de colapez
50 mililitros de crema de leche

Para armar

60 gramos de mermelada
de naranja

Preparación

Bizcochuelo

Batir los huevos con el azúcar hasta doblar su volumen. Con una espátula y fuera del batidor, agregar la harina de forma envolvente. Por último, añadir la mantequilla derretida fría.

Colocar la mezcla sobre una bandeja con papel manteca enmantecado y enharinado. Estirla con la ayuda de una espátula de 1 ½ cm de grosor y llevar al horno a 170°C por 12-15 minutos hasta obtener un dorado parejo y ligero.

Almíbar de café

Agregar el licor de café al espresso.

Compota de sapote

Licuar la pulpa de sapote con la leche fresca y colar. Luego agregar la leche condensada, la vainilla y hervir. Enfriar y reservar.

Mousse de queso

Cremar el queso con el azúcar, agregar los 20 mililitros de crema de leche, la leche, la vainilla y el Amaretto. Mezclar y añadir el colapez disuelto en una cucharada de agua caliente. Finalmente, agregar los 50 mililitros de crema de leche batida en forma envolvente.

Armado

Colocar en un molde una capa de bizcocho humedecido con el almíbar de café. Luego, cubrirlo con una fina capa de mermelada de naranja, la compota de sapote y por último el mousse de queso. Alisar y enfriar un par de horas. Antes de servir, espolvorear con cocoa tamizada.





MACARRONES DE PLÁTANO Y MARACUYÁ

Banana and passion fruit macaroons

25 unidades / units

Ingredientes

Macarrones

- 100 gramos de claras
- 30 gramos de azúcar
- 100 gramos de almendras peladas y molidas
- 200 gramos de azúcar en polvo

Relleno

- Crema de mantequilla
- 90 gramos de azúcar
- 90 mililitros de agua
- 4 yemas
- 180 gramos de mantequilla
- ¼ de cucharadita de esencia de vainilla

Compota de plátano y maracuyá

- 2 plátanos
- 30 gramos de azúcar rubia
- Una pizca de canela en polvo
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 20 gramos de mantequilla
- Un chorrito de ron
- 1 cucharadita de reducción de jugo de maracuyá
- 2 cucharadas de crema de leche

Preparación

Macarrones

Batir las claras a punto nieve e incorporar el azúcar granulada en forma de lluvia hasta obtener un merengue liso y brillante. Aparte, pasar por el tamiz la almendra molida junto con el azúcar en polvo. Fuera del batidor, agregar la mezcla de la almendra y azúcar en polvo en forma envolvente.

Sobre un papel manteca, y con la ayuda de una manga, hacer pequeños círculos para formar los macarrones. Reposar 20 minutos antes de llevarlos al horno a 170 °C por unos 15 minutos. Retirar del horno y despegarlos del papel manteca inmediatamente.

Relleno

Hacer un almíbar con el azúcar y el agua en una olla a fuego medio hasta que alcance los 121°C. Blanquear las yemas en la batidora e incorporar el almíbar en forma de hilo. Dejar que la mezcla tempere un poco antes de agregar la mantequilla a temperatura ambiente en pedazos. Seguir batiendo hasta que se haya absorbido por completo. Perfumar con esencia de vainilla. Reservar en la refrigeradora.

Compota de plátano y maracuyá

En una sartén, derretir el azúcar con la canela y la vainilla. Agregar la mantequilla y los plátanos cortados en círculos gruesos. Caramelizar todo, flambear con el ron y desglasar con el jugo de maracuyá. Triturar los plátanos con la ayuda de un tenedor, agregar la crema de leche y secar a fuego lento durante un minuto más.

Armado

Esparcir sobre la mitad de los macarrones un poquito de crema de mantequilla y sobre la otra mitad la compota de plátano con maracuyá. Finalmente pegarlos juntos de dos en dos.

SORBETE DE SHIMBILLO

Shimbillo sorbet

1 litro / litre

Ingredientes

Sorbete de shimbillo

350 gramos de pulpa de shimbillo

550 mililitros de miel

jugo de un limón

3 gramos de estabilizante para sorbete

10 a 15 hojas de hierbabuena, finamente picadas

Limones confitados

Cáscara de cinco limones

200 mililitros de agua

200 gramos de azúcar

Preparación

Mezclar la pulpa de shimbillo con la miel. Colar y añadir el jugo del limón. Diluir el estabilizante con un poco de miel tibia y agregarlo a la mezcla anterior.

Poner la preparación en una heladera y turbinar hasta formar un sorbete. Fuera de la máquina, mezclar con el limón confitado y las hojas de hierbabuena. Congelar.

Limón confitado

Pelar la cáscara de los limones. Retirar toda la parte blanca para evitar el amargo y cortarla en cuadritos. Blanquearla tres veces enjuagándola después de cada hervor. En una ollita colocar el agua, el azúcar, las cáscaras y cocinar a fuego muy lento hasta que tome la consistencia de una miel ligeramente espesa. Retirar y colar.





MILHOJAS DE PALILLO RELLENO DE ARROZ CON LECHE, AJÍ DULCE Y MEMBRILLO

Turmeric millefeuille with milk rice, sweet chili and quince

6 porciones / servings

Ingredientes

Milhojas

300 gramos de masa de hojaldre
40 gramos de palillo
100 gramos de azúcar en polvo

Arroz con leche

125 gramos de arroz
300 mililitros de agua
2 ramas de canela
2 unidades de clavo de olor
1 lata de leche evaporada
¼ cáscara de naranja
1 lata de leche condensada
1 yema
1 cucharada de Oporto

Mermelada de membrillo y ají

3 membrillos
½ ají dulce
400 gramos de azúcar
1 trozo de kióon

Preparación

Milhojas

Estirar el hojaldre sobre la mezcla de azúcar con palillo de medio centímetro de grosor. Pasar la masa sobre una placa ligeramente húmeda y congelarla. Pinchar el hojaldre con un tenedor y llevarlo al horno a 170°C por 20 minutos. Es preferible voltearlo a media cocción para que se dore de forma pareja.

Arroz con leche

Cocinar el arroz con el agua, la canela y el clavo de olor. Una vez que el agua se haya secado, agregar la leche evaporada y la cáscara de naranja. Dejar reducir nuevamente moviendo con una cuchara de palo. Cuando el arroz tenga el punto deseado agregar la leche condensada y dejar que espese ligeramente. Finalmente, y fuera del fuego, agregar la yema mezclada con el Oporto.

Mermelada de membrillo y ají

Pelar y cortar el membrillo en cubos de un centímetro de ancho. Pelar el ají dulce pasándolo unos segundos por agua hirviendo. Cortarlo en tiras de tres centímetros de largo y uno de ancho aproximadamente. Pelar y cortar una rebanada de kióon. Unir el membrillo, el kióon y el azúcar en una cacerola. Tapar y cocinar a fuego bajo hasta que el membrillo se haya ablandado. Destapar la olla y agregar el ají dulce. Continuar la cocción cuidando que no se deshaga por completo el ají dulce. Enfriar

Armado

Cortar dos rectángulos de masa de hojaldre de la misma medida. Cubrir uno de ellos con mermelada de membrillo y ají y luego de arroz con leche. Tapar con la segunda capa de hojaldre. Espolvorear con azúcar impalpable.

MANJAR DE ORÉGANO

Marjoram dulce de leche

800 gramos / grams

Ingredientes

- 3 cucharadas montadas de orégano seco
- 1 vaina de vainilla
- 1 lata de leche evaporada
- 1 lata de leche condensada
- 6 yemas
- 6 cucharaditas de crema de leche

Preparación

Hacer una infusión con el orégano, la vainilla y la leche evaporada. Dejar reposar una noche completa en la refrigeradora y colar al día siguiente.

Mezclar las dos leches en una cacerolita y llevar a fuego medio moviendo constantemente durante 30 minutos.

Bajar el fuego y seguir moviendo hasta que se forme el manjar blanco y se vea el fondo de la olla. Retirar del fuego y dejar que la mezcla se tempere antes de agregar las yemas mezcladas con la crema de leche. Volver al fuego unos minutos más pero sin recalentar o hervir el manjar para evitar que se corten las yemas.





TACU TACU DULCE DE PIJUAYO

Sweet pijuayo tacu tacu

6 porciones / servings

Ingredientes

Puré de pijuayo

- 250 gramos de pulpa de pijuayo
- 8 cucharadas de miel de chancaca
- ½ vaina de vainilla
- ½ cucharadita de canela en polvo
- Reducción del jugo de una naranja

Arroz

- 100 gramos de arroz
- 200 mililitros de agua
- 1 rama de canela
- 2 unidades de clavo de olor
- 40 gramos de azúcar rubia para caramelizar

Ensaladita de piña

- 200 gramos de piña
- 50 gramos de mermelada de piña
- ½ vaina de vainilla
- Hojas de menta

Helado de leche

- 250 mililitros de leche fresca
- 250 mililitros de crema de leche
- 100 gramos de leche condensada
- 20 gramos de glucosa
- 15 gramos de azúcar invertido
- 15 gramos de leche en polvo
- 2 gramos de estabilizante de helado
- 1 clara

Preparación

Puré de pijuayo

Cocinar la pulpa de pijuayo en abundante agua. Tamizarlo hasta obtener un puré liso y mezclarlo con la miel de chancaca, la vainilla, la canela y la reducción del jugo de naranja.

Arroz

En una olla colocar el arroz, el agua, la canela y los clavos de olor. Dejar cocinar hasta que el arroz esté cocido y el agua haya secado.

Mezclar el puré de pijuayo con el arroz y, si es necesario, secar la mezcla un poco más al fuego. Dorar pequeñas porciones de esta mezcla formando medias lunas en una sartén de teflón. Caramelizar el tacu tacu con la ayuda de un soplete y una pequeña cantidad de azúcar rubia.

Ensaladita de piña

Cortar la piña en cubos pequeños y mezclar con la mermelada y la vainilla. Calentar ligeramente la mezcla y agregar las hojas de menta picadas.

Helado de merengue

Hervir unos minutos la leche fresca, la crema de leche, la leche condensada, la glucosa y el azúcar invertida. Luego añadir la leche en polvo y el estabilizante en forma de lluvia. Dejar enfriar y reposar en la refrigeradora un mínimo de seis horas antes de agregar la clara y turbinar.

Armado

Servir el tacu tacu acompañado de helado de merengue y de ensaladita de piña.

MACHACADITOS DE CAMU CAMU

Camu camu chews

50 unidades / units

Ingredientes

530 gramos de pulpa de camu camu

60 gramos de azúcar

14 gramos de pectina

140 gramos de glucosa

600 gramos de azúcar

4 gramos de ácido tartárico

Preparación

Lavar y pelar el camu camu. Licuar la fruta y colarla. Ponerla en una olla con un termómetro de azúcar hasta los 40°C. Retirar del fuego y agregar los 60 gramos de azúcar y la pectina. Mezclar y agregar la glucosa y los 600 gramos de azúcar. Mezclar nuevamente y llevar a fuego medio moviendo con una cuchara de palo hasta que alcance los 106°C Retirar.

Disolver el ácido tartárico con una cucharadita de agua y agregarlo a la pasta de camu camu fuera del fuego. Verter la pasta en moldes de chocolate engrasados con un poquito de aceite o en moldes de silicona.

Tapar con papel film y dejar enfriar una hora en la refrigeradora y 24 horas más a temperatura ambiente. Desmoldar y pasar por azúcar granulada. Conservar en envases sellados herméticamente.





SORBETE DE COPOAZÚ CON NARANJITAS CONFITADAS

Copoazu and sugar coated orange sorbet

½ litro / liter

Ingredientes

Sorbete de copoazú

350 gramos de copoazú licuado
2 naranjas
200 mililitros de almíbar
1 limón

Naranjitas confitadas

Cáscara de 4 naranjas
200 mililitros de agua
200 gramos de azúcar

Preparación

Sorbete de copoazú

Exprimir las dos naranjas y reducir el jugo a la mitad de su volumen inicial. Pelar el copoazú y licuar la pulpa con un poco de almíbar. Mezclar con el restante del almíbar, el jugo del limón y la reducción del jugo de naranja.

Llevar la mezcla a la heladera y turbinar hasta obtener un sorbete. Una vez listo el sorbete mezclar con las naranjitas confitadas.

Naranjitas confitadas

Pelar las naranjas y retirar la parte blanca del lado interno de la cáscara. Blanquear tres veces la piel para quitar el amargor, enjuagando bien después de cada hervor. Cocinar luego la piel de naranja a fuego muy bajo junto con el agua y el azúcar hasta que espese. Una vez confitado, cortar la cáscara de naranja en pequeños cuadritos.

CROCANTES DE SACHAMANGUA

Sachamangua crisps

20 unidades

Ingredientes

100 gramos de pulpa de sachamangua licuada
30 gramos de mantequilla sin sal
Una pizca de ki6n en polvo
Una pizca de canela en polvo
Una pizca de sal
1 cucharadita de miel de chancaca
2 cucharadas de leche condensada
2,5 mililitros de pisco
1 huevo
1 cucharadita de agua
200 gramos de panko para apanar

Salsa de especias

150 mililitros de agua
50 gramos de az6car
80 gramos de miel de chancaca
Clavo de olor
Canela en rama
An6s estrella
½ vaina de vainilla
2 hojas de higo

Preparaci6n

En un bol mezclar la pulpa de sachamangua con la mantequilla ablandada, el ki6n, la canela, la sal, la miel de chancaca, la leche condensada y el pisco. Amasar hasta obtener una mezcla homog6nea.

Enfriar en la refrigeradora una media hora, formar cilindros de 1,5 cm de di6metro y congelarlos. Una vez congelados cortarlos en peque6os cilindros de 3,5 cm de largo. Pasarlos primero por el huevo semibatido con el agua y el luego por el panko. Fre6r en aceite a temperatura media. Servir con la salsa de especias y helado de vainilla.

Salsa de especias

Colocar todos los ingredientes en una olla y hervirlos a fuego muy bajo hasta obtener una consistencia de almibar. Colar.





GRANIZADO DE UVILLA CON ESPUMA DE PISCO

Uvilla granite with pisco foam

15-20 porciones / servings

Ingredientes

Granizado de uvilla

500 gramos de pulpa de uvilla

200 mililitros de almíbar

Jugo de un limón

Espuma de pisco

100 mililitros de pisco

100 mililitros de agua

250 mililitros de almíbar

2 claras

10 gramos de colapez en polvo

Ensaladita de uvillas con naranjas

200 gramos de uvilla

½ vaina de vainilla

4 hojas de menta

Pisco al gusto

30 gramos de azúcar

Gajos de una naranja

Preparación

Granizado de uvilla

Lavar, pelar y licuar la uvilla. Colar. En un recipiente, mezclar la pulpa con el almíbar y el jugo de limón. Congelar. Al momento de servir, triturar el granizado con la ayuda de un tenedor para darle la textura de una raspadilla.

Espuma de pisco

Mezclar en un bol el pisco, el agua y el almíbar. Agregar las claras y el colapez disuelto en dos o tres cucharadas de agua caliente. Colar. Echar la mezcla en un sifón de medio litro.

Ensaladita de uvillas con naranjas

Pelar y despepitar las uvillas. Perfumar con la vaina de vainilla, las hojas de menta picadas gruesas y el pisco. Añadir el azúcar y los gajos de naranja. Conservar en la refrigeradora.

Armado

Servir el granizado acompañado de la ensaladita de uvilla y coronarlo con la espuma de pisco.

CÓCTEL DE CHARICHUELO

Charichuelo cocktail

1 porción / serving

Ingredientes

2 ½ onzas de pisco
3 onzas de pulpa de charichuelo
1 onza de jarabe de goma
Cubos de hielo

Preparación

Poner todos los ingredientes en una licuadora. Licuar, colar y servir inmediatamente.





TARTA DE CASTAÑAS

Brazil nut pie

10 porciones / servings

Ingredientes

25 gramos de frejol colado
60 gramos de castañas

Masa sablé

320 gramos de harina sin preparar
100 gramos de azúcar en polvo
Ralladura de cáscara de un limón
½ cucharadita de canela en polvo
225 gramos de mantequilla sin sal
¼ cucharadita de sal

Royal de chancaca

85 mililitros de miel de chancaca
2 huevos
60 gramos de azúcar
Una cucharadita de esencia de vainilla
Canela en polvo
20 gramos de mantequilla sin sal derretida

Preparación

Masa sablé

En una mesa limpia, colocar la harina, el azúcar en polvo, la ralladura de limón, la canela en polvo y la sal. Mezclar bien, formar un volcán y agregar al centro la mantequilla fría en cubos. Incorporar los trozos de mantequilla frotándolos juntos con la harina entre las palmas de las manos como si fuera arena. Seguir amasando para ligar hasta obtener una mezcla homogénea y lisa. Refrigerar durante una hora envuelta en papel film.

Estirar la masa con un rodillo y forrar moldes de tarta chicos de 10 centímetros de diámetro. Pinchar la masa con un tenedor, cubrirla con papel manteca y rellenar el molde con frejoles hasta el borde. Llevar al congelador durante 30 minutos y luego al horno a 170°C durante 8-10 minutos. Retirar del horno, quitar el papel manteca con los frejoles y regresar dos minutos más al horno para permitir que se dore el fondo de la masa.

La masa debe quedar ligeramente cruda, ya que va a regresar al horno.

Royal de chancaca

Mezclar en un recipiente la miel, los huevos, el azúcar, la vainilla y la canela. Batir con un batidor de mano y agregar la mantequilla derretida fría. Mezclar y reservar.

Armado

Esparcir una capa de frejol colado en la base de la tarta. Cubrirla con las castañas picadas groseramente y finalmente cubrir con la royal de chancaca. Llevar al horno a 160°C durante 20 minutos. Retirar, dejar enfriar y desmoldar.

CANCHITA DE PEPA DE MACAMBO

Crispy macambo seeds

Ingredientes

Pepas de macambo al gusto
Aceite vegetal para freír
Sal

Preparación

Colocar las pepas de macambo en agua hirviendo durante unos minutos para remover la cáscara con facilidad. Pelarlas y secarlas en el horno a temperatura baja. Finalmente, tostarlas en una sartén con un poco de aceite y agregar sal al gusto.





TARTA DE UBOS

Ubos pie

1 unidad / unit

Ingredientes

Crema de Ubos

- 180 gramos de pulpa de ubos
- 50 gramos de leche condensada
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 4 huevos
- 140 gramos de azúcar
- 200 gramos de mantequilla
- 4 gramos de colapez

Masa Sablé

- 190 gramos de harina
- 60 gramos de azúcar en polvo
- 135 gramos de mantequilla
- Ralladura de un limón
- ½ cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 1 pizca de sal
- 1 kilo de frejoles para poner peso a la masa en el horno

Merengue italiano

- 3 claras
- 70 gramos de azúcar
- 50 mililitros de agua

Preparación

Crema de ubos

Licuar rápidamente la pulpa de ubos con la leche condensada y la vainilla. Colar. Batir los huevos en baño María junto con la mezcla de jugo de ubos y el azúcar hasta que se vuelva ligeramente espeso, como un sabayón.

Fuera del fuego seguir batiendo e incorporar la mantequilla fría en pedacitos. Evitar que la mantequilla se derrita. Se debe incorporar como una crema. Finalmente, agregar la colapez disuelta en dos cucharadas de agua caliente.

Masa sablé

Mezclar el harina, el azúcar en polvo, la ralladura de limón, la canela, la vainilla y la sal. Cortar la mantequilla fría en cubos e incorporarla a la mezcla frotando con la palma de las manos hasta obtener una masa lisa y homogénea. Dejarla reposar en la refrigeradora envuelta en papel film por lo menos durante una hora.

Amasar nuevamente y, con la ayuda de un rodillo, forrar un molde de tarta de 25 centímetros de diámetro, enmantequillado y enharinado. Congelar el molde por 15 minutos.

Pinchar la masa con un tenedor, cubrirla con papel manteca y rellenar el molde con frejoles hasta el borde. El peso evitará que colapsen los bordes de la tarta. Llevar al congelador durante 30 minutos y luego al horno a 170°C durante 20 minutos. Retirar del horno y quitar el papel manteca con los frejoles. Regresar unos minutos mas al horno para permitir que se dore ligeramente el fondo de la masa. Retirar del horno, desmoldar y dejar enfriar sobre una rejilla. Una vez fría rellenar con la crema de ubos y decorar con merengue italiano.

Merengue italiano

Batir las claras a punto de nieve. Combinar el azúcar y el agua. Llevar a fuego medio cuidando de siempre tener los bordes de la olla limpia. Con la ayuda de un termómetro de azúcar, llevar la mezcla a 121°C y verterla en forma de hilo, sin dejar de batir sobre las claras. Batir hasta que el merengue esté totalmente frío.

PLÁTANOS SALTEADOS CON HELADO DE FREJOL COLADO Y MIEL DE MARACUYÁ

Sautéed bananas with sweet bean paste ice cream and passion fruit syrup

8-10 porciones / servings

Ingredientes

Helado de frejol colado

- 10 yemas
- 50 gramos de azúcar
- 750 mililitros de leche fresca
- 450 gramos de frejol colado
- 4 gramos de estabilizante de helados

Plátanos salteados

- 3 plátanos
- 30 gramos de azúcar rubia
- Canela en polvo
- ¼ de vaina de vainilla
- 25 gramos de mantequilla
- 1 chorro de pisco

Salsa de maracuyá

- Pulpa de 4 maracuyás
- 30 gramos azúcar
- 30 mililitros de agua
- Reservar la mitad de las pepitas de maracuyá

Preparación

Helado de frejol colado

Blanquear las yemas con la azúcar. Hervir la leche y agregarla a las yemas sin dejar de mover. Llevar la mezcla a fuego bajo hasta lograr una salsa inglesa y verterla sobre el frejol colado. Mezclar bien todo y agregar el estabilizante. Dejar madurar hasta el día siguiente, licuar, colar y turbinar.

Plátanos salteados

Caramelizar el azúcar rubia con la canela y la vainilla. Agregar la mantequilla y los plátanos cortados. Acaramelar todo y flambear con el pisco.

Salsa de maracuyá

Licuar rápidamente la pulpa de maracuyá y colarla. Hacer un caramelo claro con el azúcar. Desglasar con el jugo de maracuyá y el agua. Reducir lentamente hasta obtener la consistencia de una miel. Agregar las pepitas de maracuyá.

Servir los plátanos salteados acompañados de helado de frejol colado y salsa de maracuyá. Quedan bien con almendras o piñones acaramelados.





Chocolate and cocona alfajor

10-12 pieces

Ingredients

Chocolate alfajor: 1 $\frac{3}{4}$ cup plain flour / $\frac{1}{4}$ cup cocoa powder / 4 tablespoons powdered sugar / A teaspoon vanilla essence / 160 g butter / 1 pinch salt

Cocona ganache: 180 ml cocona juice / 250 g bitter chocolate couverture / 100 ml cream / 12 g glucose / 25 g butter / A teaspoon of vanilla essence

Filling: 200 g dulce de leche

Preparation

Chocolate alfajor

Mix all dry ingredients and the vanilla. Little by little incorporate the cold butter in cubes, rubbing the dough between the palms. Knead and make a ball. Wrap in cling film and let rest for an hour. Roll out to 1cm thickness and cut into rounds of 7 cm of diameter. Place circles over baking sheet or on a silpat, prick with a fork and bake them at 150 °C for some 15 minutes approximately. Keep in a tin.

Cocona ganache

Wash, peel and blend the cocona. Strain the pulp and reduce with six tablespoons of sugar until a quarter of its initial volume. Place the chocolate in small pieces in a bowl. Boil the

cream and pour it over the chocolate. Add the glucose and vanilla. When everything is mixed, add the butter at room temperature and lastly, the cocona juice reduction. Let cool and place in a pastry bag.

Assembly

To make the alfajor, use the pastry bag to pip a thin layer of chocolate ganache over the first layer of the alfajor. On the second layer of the alfajor spread a generous portion of dulce de leche and stick the two sides together. Finally, sprinkle with powdered sugar.



Fruit sorbets

1.5 litres

Ingredients

Camu Camu: 1 kg camu camu / 600 ml syrup / 7 g sorbet stabilizer **Guava:** 1 kg guayaba / 250 ml syrup / 3 g sorbet stabilizer / Juice of half a lemon **Cocona:** 1 kg cocona / 400 ml syrup / 7 g sorbet stabilizer **Sapote:** 1 kg sapote / 500 ml syrup / 5 g sorbet stabilizer **Soursop ice cream:** 1 kg soursop pulp / 330 ml fresh milk / 400 ml syrup / Juice of half a lemon **Sweet chili:** 1 kg sweet chili / 500 ml syrup / 7 g sorbet stabilizer/ Juice of half a lemon

Preparation

For the camu camu, guayaba, cocona and sapote sorbet, peel the fruit, blend and strain it. Dissolve the stabilizer with just a little bit of warm syrup; combine the fruit pulp with the rest of the syrup and the stabilizer. Turbinate in the ice-cream machine and freeze.

For the soursop ice-cream, blend the pulp with the fresh milk and syrup. Add the lemon juice. Turbinate in the ice-cream machine and freeze.

For the sweet chili sorbet, lightly roast the chili, peel and clean it. Blend it with some syrup. Dissolve the stabilizer in a bit of warm syrup, mix with the chili, add the rest of the syrup and turbinate in the ice-cream machine. Freeze.



Soursop meringue with dulce de leche foam

12 servings

Ingredients

Meringue: 200 g egg white / 200 g sugar / 200 g powdered sugar **Dulce de leche foam:** 5 egg yolks / 200 g cream / 80 g fresh milk / 300 g dulce de leche **Iced soursop:** 1 ½ kg soursop pulp / 350 g sugar syrup / 125 g fresh milk / 1 teaspoon lemon juice **Chocolate sauce:** 180 g bitter chocolate / 30 g cream / 30 g butter **Orange sauce:** 250 g brown sugar / 1 liter orange juice **Soursop and orange salad:** 200 g soursop pulp / ¼ teaspoon lemon juice / Segments of three oranges / 5 chopped mint leaves / 4 tablespoons sugar / 5 ml orange or mandarin liqueur / ¼ vanilla bean

Preparation

Meringue

Beat the egg whites until firm. Then add the sugar and continue whisking until the mixture is very smooth and shiny. Then, carefully fold in the powdered sugar.

Using a pastry bag, make small 6 centimeter triangles on a piece of greaseproof paper. Bake in the oven at 100°C for approximately 1 ½ hour. The meringues must be dry but still very white. Store in a sealed container.

Dulce de leche foam

Lightly beat the egg yolks and combine them with the two types of milk. Heat the whole mix over a double boiler until it acquires a creamy consistency, being careful not to cook the yolks. Finally, add the dulce de leche and remove from heat to cool. Once cold, sieve the mix, pour it into a siphon and refrigerate.

Soursop granité

Blend the soursop pulp with sugar syrup, fresh milk and lemon. Strain and freeze. Before serving, use a fork to squash the mix to obtain the granité consistency.

Chocolate sauce

Pour the hot milk over the finely chopped chocolate. Once the chocolate has completely melted add the cold butter in pieces until it is totally absorbed. Heat the sauce carefully before using it. It must not boil as this alters its textures.

Orange sauce

In a saucepan, preferably a copper one, melt the sugar slowly until forming a light caramel. Deglaze with the orange juice and reduce over low heat until it thickens.

Soursop and orange salad

Sprinkle the soursop pulp with the lemon juice. Marinate the orange segments with the mint, sugar, orange liqueur and vanilla. Combine the two mixes and keep refrigerated until it is time to use it.

Assembly

With the help of a siphon blow a small amount of dulce de leche foam between two meringue triangles. Serve them with the soursop and orange salad, and the soursop granité. Sprinkle the orange salad with the orange sauce and add a little bit of the chocolate sauce. Serve immediately.



Camu camu cocktail

1 serving

Ingredients

3 ounces camu camu juice / 2 ounces pisco / ½ ounce gomme syrup / Ice

Preparation

Blend all the ingredients with 4 or 5 ice cubes and serve immediately in a martini glass.



Papaya marmalade with yellow chili confit

600 grams

Ingredients

Papaya marmalade: 500 g papaya / 100 g pineapple / 250 g sugar / 50 ml orange juice / ½ vanilla bean

Glazed yellow chili: 6 yellow chili / 250 g sugar / 250 ml water

Preparation

Papaya marmalade

Peel and cut both the papaya and pineapple in 1 centimeter cubes. In a saucepan with a lid, cook over really low heat, the sugar, orange juice, vanilla and pineapple. Add the papaya half-way through cooking to prevent it from disintegrating..

When the mix acquires a marmalade consistency, remove from heat. Finally, add the glazed yellow chili.

Glazed yellow chili

Clean the yellow chili by removing veins and cut in thick juliennes. Blanch three times and wash after each boil.

In a small saucepan place the chili with the sugar and water. Cook over low heat until glazing them and obtaining a thick honey.



Stuffed aguaje

3 servings

Ingredients

Aguaje pastry: 100 g aguaje pulp / 2 tablespoons powdered sugar / 2 g ground cinnamon / 1 teaspoon vanilla essence / ½ a yolk / 20 g plain flour

Filling: 50 g sweet bean paste / 30 g pecans / 20 g raisins / 20 g glazed quince

Glazed quince: 1 chopped quince (in cubes of ½ cm) / 200 ml water / 200 g sugar

Preparation

Aguaje pastry

Mix all the ingredients and knead lightly. The dough must not stick, if this happens, then add some more flour.

Filling

Chop up the pecans, raisins and glazed quince, and mix with the sweet bean purée.

Glazed quince

Mix all the ingredients and cook at really low temperature until the quince is cooked.

Assembly

Place a small quantity of aguaje pastry in the palm of your hand, use the finger to make a hole in the middle, and fill with the sweet bean mix. Cover with some more of the aguaje dough forming small buns. Cover with flour and fry in abundant hot oil.



Camu camu frozen

2 servings

Ingredients

1 ounce camu camu juice / 10 ice cubes / 1 ½ ounce pineapple juice / 2 ounces coconut cream / 30 g pineapple / 10 g sweetened condensed milk

Preparation

Blend the camu camu juice and the ice. On the side, blend the pineapple juice, the coconut cream and the pineapple. Sieve. In a martini glass, place a dash of sweetened condensed milk, then add the camu camu frozen and finally the pineapple coconut mix.



Anona sorbet with apples in spearmint syrup

1 1/2 liter

Ingredients

Anona sorbet: 1 kilo anona pulp / 300 ml syrup / 1 lemon

Apples with sugar syrup: 2 apples, peeled and diced in cubes of 2 cm / 20 small spearmint leaves / 200 g sugar / 200 ml water

Preparation

Anona sorbet

Peel the anona, blend it with the syrup and the lemon juice and strain. Turbinate the mix in the ice cream machine until obtaining a sorbet. Outside, mix the anona sorbet with the apple dices.

Apples with sugar syrup

First make the syrup with the water and sugar. Cook the apples in this syrup with half of the chopped spearmint for 20 or 30 minutes at very low heat. Keep aside.

Decorate the anona sorbet with dried apple chips.



Chocolate galore

10-12 servings

Ingredients

Chocolate cake: 250 g egg whites / 250 g sugar / 160 g egg yolks / 70 g cocoa powder

Chocolate mousse: 8 egg yolks / 2 eggs / 135 g sugar / 50 ml water / 350 g bitter chocolate couverture / 5 g gelatin / 500 g whipped cream

Salty chocolate plate: 200 g chocolate couverture / Acetates / ¼ teaspoon of coarse salt

Chocolate ice cream: 1 litre cream / 1 litre fresh milk / 320 ml water / 100 g cocoa powder / 260 g egg yolks / 400 g sugar / 170 g bitter couverture / 6 g stabilizer

Chocolate sauce: 180 g bitter chocolate / 30 cream / 30 g butter

Coffee and pisco syrup: 100 milliliters of water / 200 g sugar / Pisco to taste / ½ teaspoon instant coffee

Preparation

Chocolate cake

Beat the egg whites until they get stiff. Add the sugar little by little and keep on beating. Reduce the speed of the mixer and add quickly the egg yolks. Finally, fold in the cocoa powder. Cover a baking pan with waxed paper, spread the mix to a centimeter of thickness and bake in oven at 170°C for 15 to 20 minutes.

Chocolate mousse

Beat the egg yolks with the eggs until duplicating its volume. Make a syrup with the sugar and water until reaching the 121°C and drizzle over the yolks while beating constantly until is has cooled down entirely.

Melt the chocolate over a double boiler wait until it cools a little bit, before you add it slowly into the previous preparation. Then incorporate the gelatin dissolved in two tablespoons of hot water. Finally, remove from mixer; and fold in the whipped cream carefully.

Salty chocolate plates

Cut the chocolate into pieces; melt over a double boiler and temper. With a palette knife spread over the acetate and put 3 to 4 salt grains each a 7 cm before you refrigerate for 10 minutes. Using a hot and dry knife cut rectangles of four centimeters of width and seven of length.

Coffee and pisco syrup

Combine the sugar and water and simmer very slowly over very low heat for about 12 to 15 minutes. Then add the coffee and remove from the heat. Add pisco to taste.

Chocolate ice cream

In a saucepan boil both types of milk, water and cocoa powder. Beat yolks with the sugar until foamy. Add the previous mix and cook carefully without boiling, stirring constantly until obtaining the consistency of a light cream. Remove from heat and add the chopped chocolate stirring until it melts. Finally, add the stabilizer. Let the mix cool and mix in the ice-cream maker. Freeze.

Chocolate sauce

Boil the cream and pour it over the chopped chocolate. Add the cold butter in pieces, and mix until getting a homogenous and shiny sauce.

Assembly

On a plate place the 7x4 centimeter base of the chocolate cake. Moisten the cake layer with the coffee and pisco syrup. Using a pastry bag and a piping nozzle pipe the mousse over the cake, cover with a thin layer of tempered chocolate, and at last, crown with chocolate ice cream. Decorate with chocolate sauce.



Chococona

25 pieces

Ingredients

Cocona ganache: 250 g milk chocolate couverture / 100 g cream / 5 g glucose / 25 g butter / 1 tablespoon vanilla essence / Juice of two coconas

White chocolate coating: 250 g white chocolate

Preparation

Cocona ganache

Cut the chocolate into pieces and keep aside. In a sauce pan place the cream, glucose and place over medium heat until it boils. Pour over chocolate and stir until it melts. Finally, at room temperature, add the butter in pieces, the vanilla and cocona juice. Mix all ingredients well. Let cool a bit and refrigerate, until it gets a thick and creamy texture. Place in a pastry bag.

White chocolate coating

Cut the white chocolate into pieces, melt it over a double boiler and temperate. Cover the molds with the temperate couverture scrape off excess chocolate and refrigerate for no more than 15 minutes. Fill with the cocona ganache leaving a millimeter empty; cover with the rest of the tempered white chocolate. Refrigerate for about 30 minutes and remove carefully from mold with tap.



Brazil nut cookies

30 cookies

Ingredients

240 g butter / 120 g powdered sugar / 2 eggs / 290 g flour / 100 g Brazil nuts / A dash of pisco / A teaspoon vanilla essence / A pinch ground ginger

Preparation

Cream the butter with the powdered sugar. Add the eggs one by one and finally the flour, Brazil nuts, pisco, vanilla, and ginger. Mix until obtaining an homogenous dough. Place in fridge for two hours approximately. Place the dough in a pastry bag with a star piping nozzle and pip small cookies on a baking sheet that has been previously refrigerated, buttered and

floured. Decorate with sliced Brazilian nuts and pieces of glazed pineapple. Place in oven at 160°C for 15 minutes approximately. Remove cookies from the baking sheet and cool them on a wire rack.



Coconut milk rice fritters

40 pieces

Ingredients

Filling: 120 g rice / 240 ml water / Cinnamon stick / Cloves / Orange peel / 1 can evaporated milk / 1 can sweetened condensed milk / 5 g Powdered gelatin

To fry: 150 g ground corn flakes / 2 eggs / 2 tablespoons water / 300 g grated dried coconut

Preparation

Cook the rice with the water, cinnamon, cloves and orange peel until the water evaporates. Add the evaporated milk and cook the rice until it thickens. Finally, add the condensed milk and continue drying the mix over medium heat.

Remove from heat and add the gelatin previously dissolved in two tablespoons of hot water. Let cool completely. Make small balls of 4 cm of diameter and place them in the freezer. When the balls are cold and really firm, first apply a coat of ground corn flakes, then pass

the coconut balls through the eggs slightly beaten with the water and finally, roll them in the grated coconut. Deep-fry in abundant oil over medium heat. Serve hot.

Once the balls have been coated with the grated coconut, they can be kept frozen until it is time to fry them. They are excellent when served with Peruvian elderberry compote, cold mazamorra (purple corn porridge) or sided with fruit ice-cream.



Coffee and macambo seeds tuiles

20 a 25 units

Ingredients

100 g macambo seeds, dried, toasted and chopped small / 100 g butter / 100 g brown sugar / 100 g white sugar / 75 g plain flour / 5 g instant coffee / ¼ teaspoon vanilla essence

Preparation

Beat the butter and the sugars together. Add the flour, coffee, vanilla and the chopped macambo seeds. Leave to rest for an hour in the fridge. Using a moisten fork form small discs of 10 cm of diameter on a silpat. Place in oven at 180°C for 8 minutes approximately.

As soon as the tuiles come out of the oven remove them using a spatula. While still hot place them over a rolling pin to curve them. Once cool, remove. Keep them hermetically sealed.



Cheese ice cream with star fruit jelly

2 litres

Ingredients

Cheese ice cream: 125 g sugar / 25 g powdered milk / 5 g ice cream stabilizer / 260 g glucose / 220 ml mineral water / 375 g cream cheese / ¼ teaspoon lemon juice

Star fruit syrup: 500 ml carambola juice / 50 ml water / 250 g sugar

Glazed star fruit: 4 carambolas cut in 5 mm cubes / 200 g sugar / 200 ml water

Kiwicha crumble: 130 g unsalted butter / 100 g sugar / 100 g ground almonds / 100 g kiwicha flour / ½ teaspoon vanilla essence / Salt

Preparation

Cheese ice cream

Combine the sugar, powdered milk, glucose and the stabilizer. Apart, heat the mineral water with the glucose, and pour it over the preparation. Finally, blend everything and keep in the fridge overnight.

The following day, blend the mix with the cream cheese and the lemon juice. Strain and turbinatate the mix in an ice cream maker. Remove the ice cream and marble the preparation with the star fruit syrup. Fold in the glazed star fruit and serve it over a bed of kiwicha crumble. Decorate with dried star fruit slices.

Star fruit syrup

Heat the star fruit juice, water and sugar over low heat until it thickens and gets a honey-like consistency. Let cool.

Glazed star fruit

Place the star fruit cubes with the sugar and water in a saucepan over low heat until it gets to a thick syrup consistency. Strain and keep the glazed star fruit. Once cold, mix with the ice cream, right after turbinating it.

Kiwicha crumble

In a mixer cream the butter and add the remaining ingredients. Mix softly until obtaining separate pieces of dough. It is not necessary to wait until the dough is totally binded. Refrigerate for an hour.

With a palette knife, place the dough over a silpat and bake at 170°C for 20 to 25 minutes. Using a wooden spoon, turn the pieces over and over until obtaining a homogenous gold color.

Remove from oven, let cool and break into small and even pieces. Keep in a hermetic container.



Camu camu jelly bomb

6 units

Ingredients

15 g fresh yeast / 125 ml milk / 250 g flour / a pinch of salt / 25 g butter / 1 egg / 50 g sugar

Filling: 500 ml camu camu juice / 80 ml water / 140 g sugar / 6 g pectin / ¼ teaspoon vanilla essence / 1 cinnamon stick / Powdered sugar to sprinkle

frying: 2 liter vegetable oil

Preparation

Dissolve the yeast in two tablespoons of warm milk. Make a volcano with the flour and salt and in the middle, pour the dissolved yeast, the melted butter still warm, the egg and sugar. From the center outwards, incorporate the flour until getting a smooth and non-sticky dough. Knead for some more minutes and let to rest in a temperate place until it duplicates its volume.

Divide the dough in six, knead it again and form six buns. Let the dough rise in a warm place for about 30 to 40 minutes until duplicates its volume. Fry at 165°C and turn around when half-cooked.

Be careful not to dip the center of the bomb in the oil to get a white line that divides it in two. Drain on absorbing paper.

Filling

In a saucepan combine the camu camu juice with the water, sugar, pectin, vanilla and cinnamon. Reduce slowly until it reaches half its initial volume. Let cool and place in a pastry bag.

To fill the bombs, perforate on the side just where the white line is and dig a little space inside the bomb. Fill with the camu camu jelly. Finally, sprinkle powdered sugar on top.



Aguaje and algarrobina cocktail

2-3 servings

Ingredients

100 g aguaje pulp / ½ ounce gomme syrup / 1 ounce carob liqueur / 2 ounces pisco quebranta / 2 ounces evaporated milk / Ice

Preparation

Blend the aguaje pulp with the syrup. Sieve. Then blend again all the ingredients with the aguaje pulp and 4 or 5 ice cubes. Serve immediately.



Sachaculantro homemade bread

15 breads

Ingredients

Dough: ½ kg bread flour / 5 g powdered milk / 13 g salt / 25 g yeast / 230 ml warm water / 15 g sugar / 60 g butter

Chimichurri: 100 g sachaculantro (Amazonian coriander) thickly chopped / 150 g fresh Andean cheese, shredded / 30 g chopped rocoto chili pepper / Olive oil / Salt, pepper

Preparation

Dough

Mix the flour with the powdered milk and salt. Place all the dry ingredients on a table and make a volcano. Melt the fresh yeast with some tablespoons of warm water and pour it in the center of the well followed by the sugar and warm melted butter. Little by little, incorporate the rest of the water and knead the dough beginning in the center, outwards. Knead for some 15 minutes and let it ferment for 30 minutes covered with cling film, somewhere warm.

Roll out the the dough forming rectangles of 15 cm of length by 8 cm of width and 1.5 cm thick. Smear a small quantity of chimichurri over the dough and roll it, sealing the borders

with some water. Place the dough over a greased baking tin and allow fermenting for 30 minutes more, protected from air currents and in a warm place until it doubles its volume. Place in the oven at 160°C for 30 to 40 minutes.

Chimichurri

Mix all the ingredients and season to taste with salt, pepper, olive oil, and if desired, add half of one ground garlic clove.



Turmeric bread

4 breads

Ingredients

800 g plain flour / 200 g wholemeal flour / 30 g salt / 5 baking powder / 10 g dried yeast / 500 ml warm water / 2 g turmeric /

200 g diced white onion, slightly browned in olive oil / 100 g yellow chili, peeled and diced

Preparation

Mix the different types of flours, salt, the baking powder and the dry yeast previously hydrated with four teaspoons of warm water. Remove from the mixer, and little by little add the warm water and knead. Before the dough is totally binded add the turmeric, onion and yellow chili. Knead for about eight more minutes and wrap the dough in cling wrap and let rest for an hour.

Break the rising of the dough by kneading it again and form balls of 250 grams and place them on a baking sheet. Let ferment during some 40 minutes in a warm place protected from air currents until it has almost tripled its volume. Bake at 170°C for 40 minutes.



Macambo and chocolate bowl

20 servings

Ingredients

Macambo ice cream: 500 gr macambo pulp / 150 gr sweetened condensed milk / 50 ml sugar syrup / 5 gr ice cream stabilizer / 100 ml cream / 60 ml carob liqueur

Chocolate foam: 400 ml cream / 80 ml fresh milk / 5 egg yolks / 100 g sugar / 60g bitter couverture chocolate, chopped / 60 g cacao paste, chopped / 2 tablespoons cocoa powder

Macambo seed crunch: 100 g ground macambo seeds / 100 g sugar / 100 g plain flour / ¼ teaspoons ground cinnamon / ½ vanilla essence / 1 pinch of salt / 100 g butter

Orange segments with Cointreau: 2 oranges / 30 g sugar / Cointreau or orange liqueur / ½ vanilla bean / 3 mint leaves

Chocolate sauce: 180 g bitter chocolate couverture / 30 ml cream / Vanilla / 30 g unsalted butter

Preparation

Macambo ice cream

Peel the fruit and blend the pulp with the sweetened condensed milk. Strain. Add the sugar syrup and the stabilizer little by little. Place in the ice cream machine and turbinat. When the ice cream is almost ready add the cream and continue turbinating. Finally, remove the ice cream and add the carob liqueur. Fold softly to get a slight marbled effect.

Chocolate foam

Boil the cream with the fresh milk and pour over the yolks previously beaten with the sugar until white and fluffy. Return the mix back into the saucepan and cook slowly over low heat without boiling until it thickens. Strain and pour over the chopped chocolate couverture, the cacao paste and cocoa powder. Mix and strain. Let cool, strain again and pour into a siphon. Keep in the fridge for a couple of hours before using.

Macambo seed crunch

Peel the macambo seed by soaking them in hot water. Toast them lightly in the oven and then grind them. Combine the grounded macambo seeds with the sugar, flour, cinnamon, vanilla and salt. In the mixer, cream the butter and add the dry ingredients. Mix softly until obtaining separate pieces of dough. You don't need to wait until the dough is totally binded. Refrigerate for an hour.

With a palette knife spread the mix over a silpat and bake at 160°C for 20 to 25 minutes. Turn constantly until obtaining an even golden color. Remove from oven, let cool and break the dough in pieces if these were too big. Keep hermetically sealed.

Orange segments with Cointreau

Peel the orange and separate the segments. Sweeten them with a little sugar, a dash of Cointreau, vanilla and chopped mint.

Chocolate sauce

Cut the chocolate in pieces and melt over a double boiler with the cream and vanilla until it melts completely. Remove from heat and add the cold butter in pieces.

Assembly

In a martini glass, serve the macambo ice cream, macambo seed crunch, orange segments, chocolate foam and sprinkle with a little chocolate sauce.



Brazil nut Chocotejas

60 pieces

Ingredients

400 g dark chocolate couverture / 150 g Brazil nuts

Pisco ganache: 100 g chopped chocolate couverture / 40 g cream / 20 g butter / 2 teaspoons vanilla essence / Pisco to taste

Banana purée: 3 bananas / 50 g brown sugar / Cinnamon / Vanilla / 1 tablespoon of pisco

Lucuma dulce de leche: 200 g lucuma pulp / 1 can sweetened condensed milk / 1 can evaporated milk / 1 teaspoon vanilla essence

Dulce de leche: 1 can sweetened condensed milk / 1 can evaporated milk / 1 vanilla bean

Preparation

Melt the chocolate couverture over a double boiler and temper. Fill the teja molds with the couverture. Then turn the molds over, drain the chocolate and use a spatula to scrape off excess chocolate. Let dry and fill with the different fillings leaving a millimeter.

Finally, seal the chocotejas with a fine layer of tempered couverture. Refrigerate for some 15 to 20 minutes and then remove from mold with a gentle tap. Keep the tejas in a dry place.

Brazil nuts

Toast the Brazil nuts in the oven until golden both inside and out.

Pisco ganache

Boil the cream and pour it over the chopped chocolate. Mix, cool for some minutes and add the butter, at room temperature, in small pieces. Mix ingredients well and add the vanilla and pisco.

Banana purée

Place the bananas in its skin in the oven a 160 to 170°C for about 20 minutes. Remove from the oven and with a spoon grate the pulp in a bowl. While still warm add sugar, cinnamon, vainilla and a little pisco. Mix until the sugar has dissolved completely.

Lucuma dulce de leche

In a pan pour the two types of milk and cook over low heat stirring constantly until getting a light caramel. Add the vanilla and the lucuma pulp. Cook for some minutes. When the bottom of the pan can be seen, remove from heat and place in a pastry bag.

Dulce de leche

In a pan pour the two types of milk, the splitted vanilla bean, and place over low heat stirring constantly until it thickens. Cook until it gets a light caramel color and the bottom of the pan can be seen. Let cool and put into a pastry bag.

Assembly

Fill the chocotejas in the following way: (1) pisco ganache, dulce de leche and Brazilian nuts; (2) banana purée, dulce de leche and Brazil nuts; or (3) lucuma dulce de leche and Brazil nuts.



Guargüeros filled with dulce de leche and umari mousse

15 unidades

Ingredients

Guargüeros: ½ cup plain flour / 4 egg yolks / ½ tablespoon pisco / a pinch of salt

Umari mousse: 200 g umari pulp / 250 g sweetened condensed milk / 3 g unflavored gelatin / 100 g cream

Assembly: 200 g dulce de leche (for ingredients see pag. 149)

Presentation

Guargüeros

Knead the flour with the egg yolks, pisco and salt until obtaining a smooth and homogenous dough. Wrap in clingfilm and chill for a couple of hours.

Roll out until reaching 3 millimeters of thickness and cut in squares of 5 centimeters. Seal the diagonally opposite extremes with egg yolk beaten with a teaspoon of water. Let rest for 15 minutes in the fridge before frying them in abundant hot oil. Drain on kitchen paper.

Umari mousse

Blend the umari pulp with the sweetened condensed milk and sieve. Dissolve the unflavored gelatin with some hot water and add it to the previous mix. Finally, fold in the whipped cream.

Assembly

Use a pastry bag to fill the guargüeros, on one side with the umari mousse and on the other with dulce de leche. Sprinkle with powdered sugar.



Guayaba chews

50 pieces

Ingredients

530 g guava paste (1½ k fresh guava) / 60 g sugar / 14 g pectin / 140 g glucose / 600 g sugar / 4 g tartaric acid

Preparation

Wash and peel the guava. Open them in halve and extract the pulp. Blend the fruit, strain and then heat it in a saucepan with a sugar thermometer until 40°C. Remove from heat and add the 60 grams of sugar and the pectin. Mix well and add the glucose with the 600 grams of sugar. Once everything is mixed place over medium heat again and stir with a wooden spoon until it reaches the 106°C. Remove from heat.

Dissolve the tartaric acid with a tablespoon of water and add to the guava paste. Grease with oil small silicon molds and pour in the mixture. Cover with cling film and let cool in the fridge for an hour, and then 24 hours more at room temperature.

Remove from mold and cover with sugar. Keep in hermetically sealed containers.



Sweet chili sorbet and cheesecake finger

15 servings

Ingredients

Sweet chili sorbet: 1 kg sweet chili / 350 ml sugar syrup / Juice of three lemons

Cheesecake: 450 g cream cheese / 113 g sugar / 3 ½ egg yolks / 67 ml cream / Juice of half a lemon / Lemon zest / 20 g flour / 1 teaspoon of vanilla essence / 2 ½ egg whites

To fry: 150 g flour / 2 eggs beaten with a tablespoon of water / 50 g panko

Preparation

Sweet chili sorbet

Fry the sweet chili lightly in vegetable oil to peel it easier. Blend the chili pulp with the sugar syrup and two lemon juice. Strain and turbinat until obtaining the sorbet.

Cheesecake

Beat the cream cheese with the sugar and add the yolks one at a time. Add the cream with the lemon juice and zest. Finally, incorporate the flour and the vanilla.

Beat the egg whites until stiff and fold into the previous mix. Pour into a floured and greased mold and place in oven at 100°C for an hour. First allow to cool for half an hour with the oven turned off and then in the fridge. Once cold form with the hands small cylinders of six centimeters of length and two centimeter of diameter. Place them in the freezer.

Batter and presentation

First coat the frozen cheesecake fingers with the flour, then with the egg and finally with the panko. Fry in abundant hot oil. Serve hot with the sweet chili sorbet.



Shimbillo sorbet

1 litre

Ingredients

Shimbillo sorbet: 350 g shimbillo pulp / 550 ml syrup / 1 lemon / 3 g sorbet stabilizer / 10 to 15 spearmint leaves, finely chopped

Glazed lemon: Skin of five lemons / 200 ml water / 200 g sugar

Preparation

Mix the shimbillo pulp with the syrup. Strain and add the juice of one lemon. Dissolve the stabilizer with a little bit of warm syrup and add to the previous mix.

Place the preparation in an ice cream maker and turbinat until forming a sorbet. Remove from ice cream maker; mix with glazed lemon and the spearmint leaves. Freeze.

Glazed lemon

Peel the lemons. Remove the white part of the skin to avoid bitterness and dice it. Blanch three times washing the skin well after each boil. In a small pot place the water, sugar, lemon skin and cook over low heat until it gets slightly thick. Remove and strain.



Frozen pineapple cake

6 servings

Ingredients

Coconut jelly: 150 ml fresh milk / 60 g fresh grated coconut / 180 ml coconut cream / ½ vanilla bean / 45 g sugar / 6 g unflavored gelatin

Pineapple mousse: 290 ml pineapple juice / 3 tablespoons sugar / 50 g sweetened condensed milk / 12 g unflavored gelatin / 4 tablespoons cream / 50 g Italian meringue / 100 ml cream

Italian meringue: 2 egg whites / 80 g sugar / 30 ml water

Glazed pineapple: 100 g diced pineapple / 200 ml water / 200 gr sugar

Vanilla cake: 3 eggs / 90 g sugar / 90 g flour / 45 g melted butter

Pisco syrup: 200 ml of syrup / Pisco to taste

Coconut dacquoise: 200 g egg whites / 65 g sugar / 100 g ground almonds / 180 g powdered sugar / 90 g grated coconut

Preparation

Coconut jelly

Boil the milk with half of the grated coconut. Add the coconut milk, the open vanilla bean and the sugar. Let infuse overnight in the fridge. Strain the mix and add the remaining grated coconut. Finally, add the unflavored gelatin dissolved in three tablespoons of hot coconut cream. Keep aside.

Italian meringue

Beat the egg whites until stiff. Combine the sugar and water. Place over medium heat, and be careful to maintain the rim of the saucepan always clean. With the help of a sugar thermometer take the mix to the 121°C and pour slowly over the eggs whites beating constantly. Beat until the meringue is totally cool. Weigh 50 grams of this meringue for the rest of the preparation.

Pineapple mousse

Boil the pineapple juice with the sugar until it reduces to half its volume in order to concentrate its flavor. Once cold, fold in the sweetened condensed milk, the gelatin previously dissolved in 3 tablespoon of hot water, and the meringue. Finally, carefully incorporate the whipped cream. Leave to cool in the refrigerator for half an hour before using it.

Glazed pineapple

In a small pan, place the diced pineapple, water and sugar. Place over low heat until the pineapple cooks and a thick syrup is formed.

Vanilla cake

Beat the eggs with the sugar until it doubles its volume. Remove from mixer and using a spatula fold in the flour. Finally, add the cold melted butter. Place the mix onto a cake tin covered with a greased and floured waxed paper. Use a spatula to spread the mix to a 1 ½

cm of thickness and bake at 170°C for 12 to 15 minutes until it gets a light and homogenous golden color.

Pisco syrup

In a bowl pour 200 ml of syrup and add pisco to taste. Mix.

Coconut dacquoise

Beat the egg's whites until until they get stiff, then add granulated sugar in the form of rain. Beat until the meringue is smooth and shiny. Fold in the grounded almonds, the powdered sugar and the flaked coconut. Incorporate this mixture into the meringue with a lot of care and in a surrounding way. Put this mixture in pastry bag with a simple mouthpiece of 2 centimeters of diameter.

In a tray covered with parchment waxed paper put the dacquoise in rows stuck together. Dust with powdered sugar and bake at 170°C it for 12 to 15 minutes.

Assembly

Cut a circle of dacquoise to fit the size of the ring chosen. Over this base, place dices of glazed pineapple and then cover with pineapple mousse until filling half of the mold.

Place a circular piece of vanilla cake on top, of a diameter slightly inferior to that of the ring, and on top of it spread some more glazed pineapple.

Cover with the pineapple mousse leaving ½ cm of the ring to be filled. Finish up with the coconut jelly and smooth out. Leave to rest for two hours in the refrigerator before serving.



Pineapple fritter and ice cream

6 servings

Ingredients

Fritter dough: 100 ml fresh milk / 30 g honey / 45 ml beer / 140 g plain flour / 2 egg whites / 2 tablespoons sugar

Caramelized pineapple: ½ pineapple / 60 g sugar / a pinch of cinnamon / 25 g butter / ¼ vanilla bean / 15 ml rum

Pineapple ice cream: 400 ml pineapple juice / 250 ml fresh milk / 100 g sweetened condensed milk / 250 ml cream / 30 g de inverted sugar / 40 g glucose / 4 g ice cream stabilizer

Pineapple confit: 200 g diced pineapple / 240 ml water / 240 ml sugar / ½ vanilla bean

Preparation

Fritter dough

Mix the fresh milk, honey and beer. Slowly, incorporate this mix little by little to the flour, whisking energetically avoiding lumps. Strain the mix. Make a meringue with the egg whites and sugar and combine carefully with the previous mix. Keep aside.

Caramelized pineapple

Peel and cut the pineapple in 3 cm cubes. In a pan, caramelize lightly sugar, cinnamon, butter and vanilla. Add the pineapple and sauté until it is caramelized. Finally, flambé with rum. Keep the juice of the pineapple preparation and let the pineapple dices cool completely.

Pineapple ice cream

Place the different types of milk and cream in a sauce pan. Let boil for a couple of minutes and then remove from heat to drizzle the stabilizer. When it is almost cold add the pineapple juice, inverted sugar and glucose. Mix in the ice-cream maker and keep in the freezer.

Pineapple confit

Cut the pineapple in 1 cm cubes. Place all the ingredients in a small sauce pan over low heat and let the pineapple cook approximately 30 minutes until obtaining a thick syrup.

Assembly

Using a fork, dip the cold but caramelized pineapple cubes in the fritter dough and fry them in abundant hot oil.

Serve the fritters while hot with pineapple ice cream and the pineapple confit. You can decorate with dried pineapple slices. Moisten the fritters with the juice of the caramelized pineapple.



Sapote tiramisu

10-12 servings

Ingredients

Sponge cake: 3 eggs / 90 g sugar / 90 g flour / 45 g melted butter

Coffee syrup: Coffee liqueur to taste / 3 espressos

Sapote compote: 500 g sapote pulp / 50 ml fresh milk / 60 g sweetened condensed milk / ½ vanilla bean

Cheese mousse: 125 g cream cheese, preferably mascarpone / 1 tablespoon sugar / 20 ml cream / 20 ml fresh milk / ½ vanilla bean / 1 teaspoon Amaretto / 2 g unflavored gelatin / 50 ml cream

To assemble: 60 g orange marmalade

Preparation

Sponge cake

Beat the eggs with the sugar until reaching twice its volume. Off the mixer and using a spatula, fold in the flour. Lastly, add the cool melted butter.

Place mix over a greased and floured baking tin. Using a spatula spread mix 1 ½ cm thick and place in the oven at 170°C during 12-15 minutes until it gets a light and homogenous gold tone.

Coffee syrup

Add the coffee liqueur to the espresso.

Sapote compote

Blend the sapote pulp with the fresh milk and strain. Then add the sweetened condensed milk, vanilla and bring to a boil. Let cool and keep aside.

Cheese mousse

Blend the cheese with the sugar, add the 20 milliliters of cream, milk, vanilla and Amaretto. Mix and add the gelatin previously dissolved in a tablespoon of hot water. Finally, fold in the 50 milliliters whipped cream.

Assembly

In a square mold, place a layer of sponge cake previously moistened with coffee syrup. Then cover it with a fine layer of orange marmalade, sapote compote and lastly, the cheese mousse. Smooth out and let cool for a couple of hours. Before serving, sprinkle with sifted cocoa powder.



Banana passion fruit macaroons

25 pieces

Ingredients

Macaroons: 100 g egg whites / 30 g sugar / 100 g ground peeled almonds / 200 g powder sugar

Filling: Butter cream / 90 g sugar / 90 ml water / 4 egg yolks / 180 g butter / ½ teaspoon vanilla essence

Banana and passion fruit compote: 2 bananas / 30 g brown sugar / A pinch of ground cinnamon / 1 teaspoon vanilla essence / 20 g butter / a dash of rum / 1 teaspoon passion fruit reduction / 2 tablespoons cream

Preparation

Macaroons

Beat whites until stiff and incorporate the sugar until forming a smooth and shiny meringue. On the side, sieve the ground almonds and the powdered sugar. Add the almond and sugar mix and fold.

On a piece of waxed paper, and with the help of a pastry bag make small circles to form the macaroons. Let rest for 20 minutes before taking it into the oven at 170°C for about 15 minutes. Remove from oven and detach immediately from the waxed paper.

Butter cream filling

Put the sugar and water in a saucepan and heat gently until it reaches the 121°C. In a mixer beat the egg yolks and incorporate the sugar syrup slowly. Let the mix cool for a little while before adding the butter at room temperature in pieces. Keep beating until it has been absorbed completely. Aromatize with vanilla essence. Keep in the fridge.

Banana and passion fruit compote

In a pan melt the sugar with the cinnamon and vanilla. Add the butter and the bananas sliced thickly. Caramelize and flambé them with rum and deglaze with the passion fruit juice. Mash the bananas with a fork, add the cream and dry over low heat for one more minute.

Assembly

Spread a layer of butter cream on one half of the macaroons. Spread a layer of banana and passion fruit compote on the other half of the macaroons. Then, stick them together.



Turmeric millefeuille filled with milk rice, sweet chili and quince

6 servings

Ingredients

Millefeuille: 300 g puff pastry / 40 g turmeric / 100 g powdered sugar

Milk rice: 125 g rice / 300 ml water / 2 cinnamon sticks / 2 cloves / 1 can evaporated milk / ¼ orange peel / 1 can sweetened condensed milk / 1 egg yolk / 1 tablespoon port wine

Quince and chili marmalade: 3 quinces / ½ sweet chili / 400 g sugar / 1 piece ginger

Preparation

Millefeuille

Roll out the puff pastry over the sugar and turmeric mix ½ a centimeter thick. Place the pastry over a slightly moistened pan and freeze it. Prick the pastry with a fork and bake it at 170°C for 20 minutes. It is better to turn the dough at halfway cooking over so that it browns evenly on both sides.

Sweet milk rice

Cook the rice with the water, cinnamon and cloves. Once the water has dried, add the evaporated milk and the orange peel. Stir with a wooden spoon until it reduces. When the rice has the desired texture add the sweetened condensed milk and allow thickening. Finally, remove from heat, and add the egg yolks mixed with the port wine.

Quince and chili marmalade

Peel and cut the quince in cubes of one centimeter. Peel the sweet chili by soaking it just a few minutes in boiling water. Cut it in strips of 3 cm of length and 1 cm of width approximately. Peel and cut a slice of ginger. Mix the quince, ginger and sugar in a casserole. Place a lid and cook at low heat until the quince softens. Take the lid off and add the sweet chili. Keep cooking making sure that sweet chili does not fall apart. Cold.

Assembly

Cut many rectangles of the same size of puff pastry. Cover one of the rectangles with quince and chili marmalade and then with sweet milk rice. Cover with a second layer of puff pastry. Sprinkle with powdered sugar.



Oregano dulce de leche

800 grams

Ingredients

3 full tablespoons of dry oregano / 1 vanilla bean / 1 can evaporated milk / 1 can sweetened condensed milk / 6 yolks / 6 teaspoons cream

Preparation

Make an infusion with the oregano, the vanilla and the evaporated milk. Let rest overnight in the fridge and strain it the following day. In a small pan, pour the two milks and place over medium heat stirring constantly during 30 minutes.

Turn the heat down and continue stirring until the caramel is formed and the bottom of the sauce pan can be seen. Remove from heat and let the mix cool before adding the yolks mixed

with the cream. Place over heat again for some more minutes but be careful not to overheat the dulce de leche to avoid boiling and over cooking the yolks.



Camu camu chews

50 units

Ingredients

530 g camu camu pulp / 60 g sugar / 14 g pectin / 140 g glucose / 600 g sugar / 4 g tartaric acid

Preparation

Clean and peel the camu camu. Blend the fruit and strain. Place it in a sauce pan with a sugar thermometer until it reaches 40°C Remove from heat and add the 60 grams sugar and pectin. Mix well and add the glucose and the 600 grams of sugar. Mix again and place over medium heat stirring with a wooden spoon until it reaches the 106°C. Remove from heat.

Remove from heat and dissolve the tartaric acid in a teaspoon of water and add to the camu camu mixture outside the heat. Pour the paste into chocolate molds greased with a little bit of

oil or into silicon molds. Cover with cling film and let cool in the fridge for an hour, and then 24 hours more at room temperature. Remove from mold and cover with sugar. Keep in hermetically sealed containers.



Sweet pijuayo tacu tacu

6 servings

Ingredients

Pijuayo purée: 250 g pijuayo pulp / 8 tablespoons chancaca honey / ½ vanilla bean / ½ teaspoon ground cinnamon / Reduction of 1 orange juice

Rice: 100 g rice / 200 ml water / 1 cinnamon stick / 2 cloves / 40 g of brown sugar to caramelize

Pineapple salad: 200 g pineapple / 50 g pineapple marmalade / ½ vanilla bean / Mint leaves

Meringue ice-cream: 250 ml fresh milk / 250 ml cream / 100 g sweetened condensed milk / 20 g glucose / 15 g inverted sugar / 15 g powdered milk / 2 g ice cream stabilizer / 1 egg white

Preparation

Pijuayo purée

Cook the pijuayo pulp in abundant water. Pass it through a sieve until obtaining a smooth purée and mix it with the chancaca honey, vanilla, cinnamon and the orange juice reduction.

Rice

In a saucepan place the rice, water, cinnamon and cloves. Cook until the rice is ready. Mix the pijuayo purée with the rice. If necessary dry it a little bit more over medium heat. Fry small portions of this mix by forming half moons in a non-stick pan until light golden brown. Caramelize the tacu tacu using a kitchen torch and a small quantity of brown sugar.

Pineapple salad

Cut the pineapple in small pieces and mix with the marmalade and vanilla. Heat the mix lightly and add the chopped mint leaves.

Meringue ice-cream

Boil for a couple of minutes the fresh milk, cream, condensed milk, glucose and inverted sugar. Then drizzle the powdered milk and stabilizer. Let cool and rest in the fridge for at least six hours before adding the egg white. Turbinate.

Assembly

Serve the tacu tacu with meringue ice-cream and pineapple salad.



Charichuelo cocktail

1 serving

Ingredients

2 ½ ounces pisco / 3 ounces charichuelo pulp / 1 ounces gomme syrup / Ice cubes

Preparation

Place all ingredients in a blender. Mix, strain and serve right away.



Copoazu and sugar coated oranges sorbet

1/2 liter

Ingredients

Copoazu sorbet: 350 g copoazu, blended / 2 oranges / 200 ml sugar syrup / 1 lemon

Sugar coated oranges: Skin from 4 oranges / 200 ml water / 200 g sugar

Preparation

Copazu sorbet

Squeeze the 2 oranges and reduce the juice to half of its initial volume. Peel the copoazu and blend the pulp with a little of the sugar syrup. Add the remaining syrup, the lemon juice and the orange juice reduction. Place mix in the ice cream machine and turbinate until obtaining a sorbet. Once the sorbet is ready mix with the sugar coated oranges.

Sugar coated oranges

Peel the oranges and remove the white part from the inside side of the skin. Blanch the skin three times to remove the bitterness, and drain well after every boil. Then cook the orange skin at low heat with the sugar and water until it thickens. Once coated, cut the orange skin in small dices.



Sachamangua fingers

20 units

Ingredients

100 g blended sachamangua pulp / 30 g unsalted butter / A pinch ground ginger / A pinch ground cinnamon / A pinch salt / 1 teaspoon chancaca honey / 2 tablespoons condensed milk / 2,5 ml pisco / 1 egg / 1 teaspoon water / 200 g panko

Spice sauce: 150 ml water / 50 g sugar / 80 g chancaca honey / Cloves / Cinnamon sticks / Star anise / ½ vanilla bean / 2 fig leaves

Preparación

In a bowl mix the sachamangua pulp with the softened butter, ginger, cinnamon, salt, chancaca honey, sweetened condensed milk and pisco.

Chill in the fridge for half an hour, then form cylinder of 1.5 cm of diameter and freeze them. Once frozen cut them in small cylinders of 3.5 cm of length. First dip them in a egg beaten lightly with water and then cover them with panko. Fry in hot oil. Serve with the spice sauce and vanilla ice cream.

Spice sauce

Place all the ingredients in a saucepan and boil them over really low heat until obtaining the consistency of syrup. Strain.



Uvilla granite with pisco foam

15-20 servings

Ingredients

Iced uvilla: 500 g uvilla pulp / 200 ml sugar syrup / Lemon juice

Pisco froth: 100 ml pisco / 100 ml water / 250 ml sugar syrup / 2 egg whites / 10 g powdered gelatin

Uvilla and orange salad: 200 g uvillas / ½ vainilla bean / 4 mint leaves / Pisco to taste / 30 g sugar / Segments of one orange

Preparation

Uvilla granite

Wash, peel and blend the fruit. Strain. In a bowl mix the pulp with the sugar syrup and the lemon juice. Freeze. At the moment of serving, triturate the iced mixture with a fork to give it the granite texture.

Pisco foam

In a bowl mix the pisco, water and sugar syrup. Add the egg whites and the gelatin previously dissolved in two or three tablespoons of hot water. Strain. Pour the mix into a half a litre siphon.

Uvilla and orange salad

Peel uvillas and remove seeds. Aromatize with vanilla bean, thickly chopped mint leaves and pisco. Add sugar and orange segments. Keep refrigerated.

Assembly

Serve the granite with the uvilla salad and crown with the pisco foam.



Crispy macambo seeds

Ingredients

Macambo seeds / Vegetable oil to toast / Salt

Preparation

Place the macambo seeds in boiling water for a few minutes to soften the skin and remove it easily. Peel off the skin and dry the macambo seeds in the oven at low temperature. Finally, toast them in a pan with just a little bit of oil and add salt to taste.



Brazil nut pie

10 servings

Ingredients

25 g sweet bean purée / 60 g Brazil nut

Sable pastry: 320 g plain flour / 100 g powdered sugar / Zest of one lemon / ½ teaspoon ground cinnamon / 225 g unsalted butter / ¼ teaspoon salt

Chancaca Royal: 85 ml chancaca honey / 2 eggs / 60 g sugar / A teaspoon vanilla essence / Ground cinnamon / 20 g unsalted butter, melted

Preparation

Sable dough

On a clean table, place the flour, the powdered sugar, the lemon zest, ground cinnamon and salt. Mix well until forming a volcano and place the diced cold butter in the center. Knead using the finger tips and then rubbing between the palm as if it were sand. Continue kneading until the pastry is homogenous and smooth. Refrigerate for an hour covered in cling film.

Roll out the pastry with a rolling pin and fill small tart molds of 10 centimeter of diameter. Prick the pastry with a fork, cover with waxed paper and fill the mold with beans up to the rim. Place in the freezer for 30 minutes and then in the oven at 170°C for 8-10 minutes. Remove from oven, take out the waxed paper with the beans and return for a few more minutes to the oven so that the bottom browns.

The pastry must be slightly uncooked, as it will be returned to the oven later.

Chancaca Royal

In a bowl mix the honey, eggs, sugar, vanilla and cinnamon. Whisk, and add the melted cold butter. Mix and keep aside.

Assembly

Spread a layer of sweet bean purée on the base of the tart. Cover with the chopped Brazil nuts and finally, cover with chancaca royal. Place in oven at 160°C during 20 minutes. Take out, let cool and unmold the pie.



Ubos pie

1 unit

Ingredients

Ubos cream: 180 g ubos pulp / 50 g sweetened condensed milk / ½ teaspoon vanilla essence / 4 eggs / 140 g sugar / 200 butter / 4 g unflavored gelatin

Sablé dough: 190 g plain flour / 60 g powdered sugar / 135 g butter / Lemon zest / ½ teaspoon ground cinnamon / ½ teaspoon vanilla essence / 1 kg beans (to settle the dough on the baking tin) / 1 pinch salt

Italian meringue: 3 egg whites / 70 g sugar / 30 ml water

Preparation

Ubos cream

Blend rapidly the ubos pulp with the condensed milk and vanilla. Strain. Beat the eggs, the ubos mix and the sugar over a double boiler until it thickens slightly.

Remove from heat and continue beating. Incorporate the cold butter in small pieces. Do not allow the butter to melt. It must be incorporated as a cream. Finally, add the unflavored gelatin dissolved in two tablespoons of hot water.

Sablé dough

Mix the flour, powdered sugar, lemon zest, cinnamon, vanilla and salt. Cut the cold butter in cubes and incorporate it to the mix rubbing it between the palms of the hands until obtaining a smooth and homogenous dough. Wrap with cling film and let rest in the fridge for at least an hour.

Knead again and with the help of a rolling pin cover a pie tin of 25 centimeters of diameter, buttered and floured. Freeze the mold for 15 minutes.

Prick the dough with a fork, cover it with waxed paper and fill with beans up to the rim. The weight will prevent the borders of the tart from collapsing. Place in the freezer for 30 minutes and then in the oven at 170°C for 20 minutes. Remove from oven and take away the waxed paper and beans. Return to oven for a few more minutes and allow the bottom of the mold to brown lightly. Remove from the oven, unmold and cool on a rack wire. Once cold fill with ubos cream and decorate with Italian meringue.

Italian meringue

Beat the whites until they hold stiff, glossy peaks. At the same time combine the sugar and water. Place over medium heat trying to keep the borders of the saucepan always clean. With the help of a sugar thermometer, take the mix to 121°C and drizzle it over the stiff egg whites, while beating them. Beat until the meringue is totally cold.



Sautéed bananas with sweet bean ice cream and passion fruit syrup

8-10 servings

Ingredients

Sweet bean ice cream: 10 egg yolks / 50 g sugar / 750 ml fresh milk / 450 g sweet bean paste / 4 g Ice-cream stabilizer

Sautéed nananas: 3 bananas / 30 g brown sugar / Ground cinnamon / ½ vanilla bean / 25 g butter / a dash of pisco

Passion fruit syrup: Pulp of 4 passion fruits / 30 g sugar / 30 ml water / Keep the seeds of the passion fruits

Preparation

Sweet bean purée ice cream

Whiten egg yolks with the sugar. Boil the milk and add it to the yolks stirring constantly. Cook on low heat until getting an it thickens sauce and pour over the sweet bean purée. Mix and add the stabilizer. Allow to mature overnight. Blend and pass it through a seave before you turbinate it in the ice cream machine.

Sautéed bananas

Caramelize the sugar with the cinnamon and vainilla. Add the butter and the sliced bananas. Cover all with the caramel and flambé with pisco.

Passion fruit syrup

Blend rapidly the passion fruit pulp and sieve it. Make a light caramel with the sugar. Deglaze with the passion fruit juice and water. Reduce slowly until obtaining a honey-like consistency. Add the seeds of half a passion fruit.

Serve the sautéed bananas with sweet bean ice cream and the passion fruit syrup. It is great with caramelized almonds or pine nuts on top.

GLOSARIO

Glossary

ACETATO O MICA Banda de PVC que sirve para cubrir los bordes de ciertos moldes para desmoldar con facilidad. También se utilizan para hacer formas con chocolate temperado.

ÁCIDO TARTÁRICO Este compuesto se encuentra presente en muchas especies de plantas y se utiliza en la industria alimentaria como acidificante y conservante natural, emulsionante en panadería, ingrediente para masas hechas con levadura y como efervescente para la fabricación de bebidas gaseosas. Se le conoce también como cremor tártaro.

ALMÍBAR Agua y azúcar disueltas en partes iguales y hervidas hasta obtener una cierta densidad.

A VIVO, PELAR Es un tipo de corte en la naranja que deja los gajos separados, sin la parte blanca y la piel que cubre cada gajo.

AZÚCAR INVERTIDO Es un tipo de azúcar que contiene fructosa y glucosa en partes iguales. Posee un alto poder endulzante, anticongelante y no se cristaliza. Se utiliza en la fabricación de helados para mejorar su textura.

BAÑO MARÍA Es un método empleado en la cocina para calentar lentamente una sustancia líquida o sólida, o para conferirle una temperatura uniforme. Se debe colocar la sustancia dentro de un recipiente y este dentro de otro lleno de agua en ebullición.

BLANQUEAR Técnica que se utiliza para mejorar el sabor de ciertos alimentos, ablandarlos o fijar el color en algunas verduras. Consiste en dar un hervor corto en abundante agua y enfriar inmediatamente en agua helada para detener la cocción.

ACETATE PVC band used to cover the edges of some baking tins in order to facilitate unmolding. It is also used to make forms with templated chocolate.

TARTARIC ACID This compound is present in many plants and is used in the food industry as acidifier and natural preservative, as emulsifier in baking, as an ingredient in yeast doughs and as effervescent in the production of sparkling drinks. It is also known as cream of tartar.

SUGAR SYRUP Water and sugar dissolved in equal parts and boiled until it gets a certain density.

A VIVO, PEEL Is a way of cutting the orange that leaves the segments separated without the white part and the skin that covers each segment.

INVERT SUGAR It is a type of sugar that contains fructose and glucose in equal parts. It has a high sweetening power, anti-freezing and it does not crystallize. It is used in ice cream making in order to improve the preparations texture.

BAIN MARIE OR DOUBLE BOILER. Is a technique used to heat liquid or solid substances gradually, or to confer them a uniform temperature. A substance must be placed inside a container and this one is submerged inside another one filled with boiling water.

BLANCHING Technique used to improve the flavor of certain ingredients, to soften them or to fix the color of green vegetables. It consists on plunging food into boiling water briefly, then into ice water to stop the cooking process.

CREAM Soften an ingredient by whisking it until obtaining a creamy consistency.



CREMAR Ablandar un ingrediente batiéndolo hasta obtener una consistencia cremosa.

COLAPEZ, COLAPIZ O COLA DE PESCADO Gelatina elaborada con restos de pescado que se utiliza en la cocina para preparar jaleas, gelatinas, mousses y cremas. Se presenta en polvo o en forma de láminas delgadas y transparentes.

CONFITAR Cocinar muy lentamente algún ingrediente en agua y azúcar o en grasa hasta que este quedé saturado del líquido de cocción. Permite una textura extremadamente suave y ayuda a alargar la conservación.

DACQUOISE Bizcocho compuesto de claras de huevo, azúcar en polvo y almendras. Seco en su interior y mullido por fuera, este bizcocho se utiliza a menudo como soporte de mousses.

DEGLASAR Disolver con la ayuda de un líquido (vino, consomé, etc.) los jugos caramelizados contenidos en un recipiente que ha servido para un dorado, un salteado o una cocción al horno, para obtener un jugo o una salsa.

ESTABILIZANTE Aditivo que se utiliza para darle textura al helado, al no permitir que los ingredientes se congelen o cristalicen al ser enfriados. Son de diversos tipos y pueden ser de origen vegetal o sintético.

FLAMBEAR Rociar un alcohol de alta gradación sobre una preparación para luego encenderlo. De esta forma se evapora el alcohol y se mantienen el olor y sabor del licor.

GELATIN Gelatin elaborated with fish rests, used in the kitchen to prepare jams and jellies, mousses and creams. It comes both in powder and in translucent thin sheets.

CANDIED To cook any ingredient really slowly in water with sugar or in fat until it is completely saturated of the liquid it is being cooked in. It allows a very soft texture and a longer preservation of the product.

DACQUOISE Cake made with egg whites, powdered sugar and almonds. Soft in its interior and dry on the outside, this cake is often used as support in mousses.

DEGLAZING With the help of a liquid (wine, stock, etc) loosen the remaining caramelized juices of food on the bottom of a container, where something has been roasted or sautéed, or even baked in order to obtain a juice or a sauce.

STABILIZER Additive used to give texture to ice cream, as it prevents the ingredients to freeze or cristalize when cool. There are different types and they can be of vegetal or synthetic origin.

FLAMBÉ Sprinkle alcohol of high gradation over a preparation and they ignite it. This way the alcohol evaporates but the scent and flavor of the liqueur remains.

GANACHE Is the combination of chocolate with cream. It can be aromatized with different products such as liqueurs, vanilla or moka. Usually it is used as filling for molded chocolates or can be part of a cakefilling.

GLUCOSE Simple sugar, of viscous consistency and transparent used in candies and baked good to prevent sugar from crystallizing and to improve consistency.



GANACHE Es la combinación de chocolate con crema de leche o nata. Puede ser aromatizada con diversos productos como licores, vainilla o moka. Su color depende de las proporciones de chocolate y leche utilizadas.

GLUCOSA Azúcar simple, de consistencia viscosa y transparente utilizada en repostería para evitar que el azúcar se cristalice y para mejorar la textura.

GRANIZADO Especie de sorbete de consistencia semicuajada y de textura granulada. Se elabora con pulpa de fruta y miel (syrup), o almíbar para endulzar.

INFUSIONAR Hacer una infusión. Verter un líquido hirviendo sobre una sustancia aromática para que tome el olor y sabor de esta.

LEVADURA Conjunto de microorganismos que causan la fermentación. Se utiliza generalmente para la preparación de productos horneados. Permite también obtener licores, ya que transforma los azúcares en alcohol.

POLVO DE HORNEAR Aditivo que se utiliza en la preparación de panes y tiene la ventaja de adaptarse a los diferentes procesos de elaboración. Permite masas más esponjosas, con mejor aroma, color, corteza y aumento en el volumen final.

PASTA DE CACAO Es la pasta obtenida de los granos de cacao sin cáscara y tostados, untuosa y amarga, que sirve para reforzar el sabor intenso del cacao en diversas preparaciones.

PECTINA Sustancia natural gelificante presente en numerosas frutas, particularmente en las pepas de la manzana y el membrillo.

REDUCIR Disminuir el volumen de un líquido mediante la evaporación, al mantenerlo en estado de ebullición. Este proceso aumenta el sabor por medio de la concentración de los jugos y les confiere más consistencia.

ICES Sorbet of semi-curdled consistency and granulated texture, elaborated with simple fruit pulp and sugar syrop.

INFUSE To make an infusion. Pour a boiling liquid over an aromatic substance for this to acquire the scent and flavor.

YEAST Group of microorganisms that cause fermentation. It is generally used for baked goods. It is also used to obtain liqueurs as it transforms sugar into alcohol.

BAKING POWDER Additive used in baked goods which has the capacity of adapting itself to the different elaboration processes. It makes the doughs spongier, with better aroma, color, crust and gives it more volume in the end.

CACAO PASTE It is an unctuous and bitter dough obtained by grinding the cacao beans after they have been peeled and toasted. It is used to enhance the intense cocoa flavor in different preparations.

PECTINE Natural gelling substance found in numerous fruits, particularly in the seeds of some fruits such as apple and quince.

REDUCE To reduce the volume of a liquid by evaporation keeping it at boiling point. This process intensifies flavors by concentrating the juices and thickens their consistency.

SIPHON Bottle that keeps liquids with carbonic gas under pressure. Transforms liquids into foams.

SILPAT Smooth silicone-coated baking sheet, non-stick and reusable. It can undergo sudden changes in temperature without any problem. It is generally used for any kind of baking avoiding the dough to stick.



SIFÓN Botella que coloca líquidos bajo presión con gas carbónico. Transforma líquidos en espumas.

SILPAT Hoja de goma reforzada por un tejido siliconado de cara lisa, brillante y antiadherente. Puede pasar por cambios de temperaturas bruscos sin problemas. Se utiliza para hornear todo tipo de masas y evita que estas se peguen.

SOPLETE Instrumento constituido principalmente por un tubo destinado a recibir por uno de sus extremos la corriente gaseosa que al salir por el otro se aplica a una llama para dirigirla sobre objetos que se han de fundir. Se usa para desmoldar el postre congelado y para caramelizar frutas u otro tipo de decoración

TAMIZ Cedazo muy tupido que se utiliza en la cocina para obtener harinas o purés muy finos.

TEMPERAR Aplicar una curva de temperatura para estabilizar las moléculas de mantequilla de cacao, de azúcar y de cacao dentro de la cobertura de chocolate. Evita que el chocolate se torne opaco, chicloso y blanquecino. El resultado es un chocolate brillante y crocante.

TURBINAR Cuajar en frío una preparación de helado o de sorbete hasta que esté solidificado. El turbinado se realiza en una turbina de helado.

KITCHEN TORCH Instrument that consists basically of a tube destined to receive through one of its extreme the gaseous current, which when it goes out through the other, a flame is ignited to direct it over the object that must be melted. It is used to unmold frozen desert, to caramelize fruits and other decorations.

SIEVE A utensil of thick wire mesh used for straining, sifting or to obtain really fine purées.

TEMPERING Temperate. Apply a temperature curve to stabilize the cacao butter, the sugar and the cacao molecules inside the chocolate couverture. It avoids the chocolate to become dull, sticky and whitish. The result will be a shiny and crunchy chocolate.

TURBINATE To curdle while cold either an ice cream or a sorbet preparation until it solidifies. The turbination is done in an ice cream maker.

ACERCA DE LOS AUTORES

About the authors

ASTRID GUTSCHE

Nacida en Hamburgo, Alemania, en 1970, Astrid es la menor de cuatro hermanos. A los cinco años sus padres se mudaron a París donde creció y estudió. Terminada la etapa escolar, inició estudios de medicina pero después de año y medio desistió. Viajó a los Estados Unidos donde estudió las bases de la comida japonesa, una de sus pasiones hasta el día de hoy. Regresó a Europa para ingresar al afamado Cordon Bleu. Luego de un breve descanso, en 1991 aceptó su primer trabajo como chef en un Hotel en Frankfurt.

Culminó sus estudios de cocina en setiembre de 1992 e inició la carrera de pastelería que incluyó prácticas en diversas pastelerías de París. Es en esta época que conoció al entonces estudiante de cocina Gastón Acurio. En octubre 1993 partieron a vivir al Perú, donde contrajeron matrimonio.

En mayo de 1994 nació Ivalú, su primera hija, y un año después Kiara. El 14 de julio de 1994 inauguró su primer restaurante: Astrid & Gastón. Desde entonces, Astrid tiene a su cargo la carta de postres de la cadena Astrid & Gastón en Lima y el extranjero.

En 2003 abrió sus puertas el primer T'anta, una fusión de restaurante y pastelería. Hoy cuenta con cuatro locales en Lima. Junto con su equipo de investigación, Astrid desarrolla nuevas propuestas culinarias para los diferentes restaurantes que maneja el grupo, como Astrid & Gastón, La Mar y T'anta, en el Perú y el extranjero.

Su próximo proyecto es abrir una chocolatería con productos y diseños cien por ciento peruanos.

ASTRID GUTSCHE

Born in Hamburg, Germany in 1970, Astrid is the youngest of four brothers. By the age of five her parents moved to Paris where she grew up and studied. When she finished high school, she went on to study medicine but dropped school after a year and a half. She then traveled to the United States of America where she studied the foundations of Japanese cuisine, one of her persistent passions. She returned to Europe and was admitted into the famous Cordon Bleu. After a short break, she accepted her first job as chef in a Hotel in Frankfurt.

She finished her culinary studies in September 1992 and initiated her career in pastry making which included internships in diverse pastry shops in Paris. During this time she met the cuisine student, Gaston Acurio. In October 1993 they moved to Peru where they got married.

In May 1994 Ivalu, their first daughter was born, and a year later came Kiara. The 14th of July, 1994 she inaugurated her first restaurant: Astrid & Gaston. Since, Astrid is in charge of the dessert menu of the Astrid & Gaston chain both in Lima and abroad.

In 2003 she opened the doors of the first T'anta, a fusion of restaurant and bakery. Today, there are four T'anta restaurants in Lima. In cooperation with her research team, Astrid develops new culinary proposals for different restaurants managed by the group such as Astrid & Gaston, La Mar and T'anta, both in Peru and abroad.

Her next venture will be opening a chocolate shop with products and designs hundred percent Peruvian.



WALTER H. WUST

Ingeniero forestal, periodista, editor, fotógrafo profesional y analista de temas ambientales. Es autor de más de 200 libros sobre el Perú y su naturaleza así como más de un millar de artículos en diversas revistas de Perú y el extranjero. Actualmente es director de Wust Ediciones.

NIGEL SMITH

Es profesor de geografía de la Universidad de Florida. Es autor de varios libros incluyendo: Amazon Sweet Sea, The Amazon River Forest, Floods of Fortune, y Man, Fishes, and the Amazon, además de numerosos artículos científicos.

SASA PORTH

Nacida en Lima en 1971. Estudió Alta Cocina en la Escuela de Chefs de San Ignacio de Loyola y fotografía en el Instituto Gaudí. Forma parte del equipo editorial de Wust Ediciones desde 2005 donde tiene a su cargo la coordinación y producción fotográfica de libros y guías de gastronomía.

JOSÉ "POCHO" CÁCERES.

Nacido en Lima en 1969. Estudió filosofía pero su interés por las artes y la estética lo llevaron a ser parte de la primera promoción del Instituto Gaudí de Fotografía. Especializado en la fotografía de alimentos y comidas, lleva más de diez años trabajando con diversas editoriales y los más prestigiosos chefs del Perú. Ha participado en una veintena de publicaciones, entre ellas Las cocinas del Perú de Gastón Acurio y Perú mucho gusto, ganador del premio Gourmand World Cookbook Awards 2006.

ISABEL REJTMAN

Artista plástica y diseñadora. Dirige un taller de escultura y arte utilitario al lado de maestros artesanos de Huamanga, Ayacucho, y Chavín, Áncash. Ha desarrollado una línea de arte utilitario en piedra de Huamanga y de Chavín logrando un producto innovador de la más alta calidad. Asimismo, trabaja esculturas y murales combinando piedras, metales y textiles.

WALTER H. WUST

Forestry engineer, journalist, editor, professional photographer and conservation analyst. Author of more than 200 books on Peru and its nature, and of more than a thousand articles in Peruvian and foreign magazines. Director of Wust Ediciones.

NIGEL SMITH

He teaches geography at Florida University. He is the author of many books including: Amazon Sweet Sea, The Amazon River Forest, Floods of Fortune, and Man, Fishes, and the Amazon. He has also written numerous scientific articles.

SASA PORTH

Born in Lima in 1971. she studied high cuisine in the Escuela de Chefs de San Ignacio de Loyola and photography in the Gaudi Institute. She has been part of the editorial team of Wust Ediciones since 2005 where she is in charge of the photographic coordination and production of gastronomy books and guides.

JOSÉ "POCHO" CÁCERES.

Born in Lima 1969. Even though he studied philosophy his interest in arts and aesthetics took him to be part of the first promotion of the Gaudi Photography Institute. He specialized in food photography, and has been working for more than ten years with different publishing houses and the Peru's most prestigious chefs. He has been part in twenty publications, such as Gastón Acurio's Las cocinas del Peru and Peru mucho gusto, winner of the Gourmand World Cookbook Awards 2006 under the Best Cookbook in Latin America.

ISABEL REJTMAN

Plastic artist and designer. She directs a workshop on sculpture and utilitarian art in cooperation with master artisans from Huamanga, Ayacucho, and Chavin in Ancash. She has developed a line of utilitarian art made of rocks from Huamanga and Chavin, and she has managed a very high quality and innovative product. Furthermore, she also creates sculptures and murals by combining rocks, metals and textiles.

postres peruanos de vanguardia

FRUTAS AMAZÓNICAS

amazon fruits · vanguard peruvian desserts

