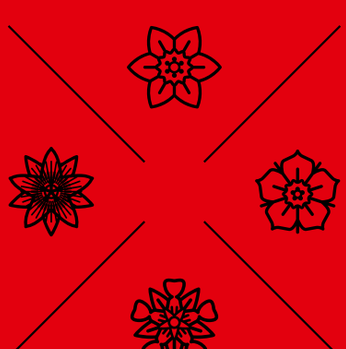
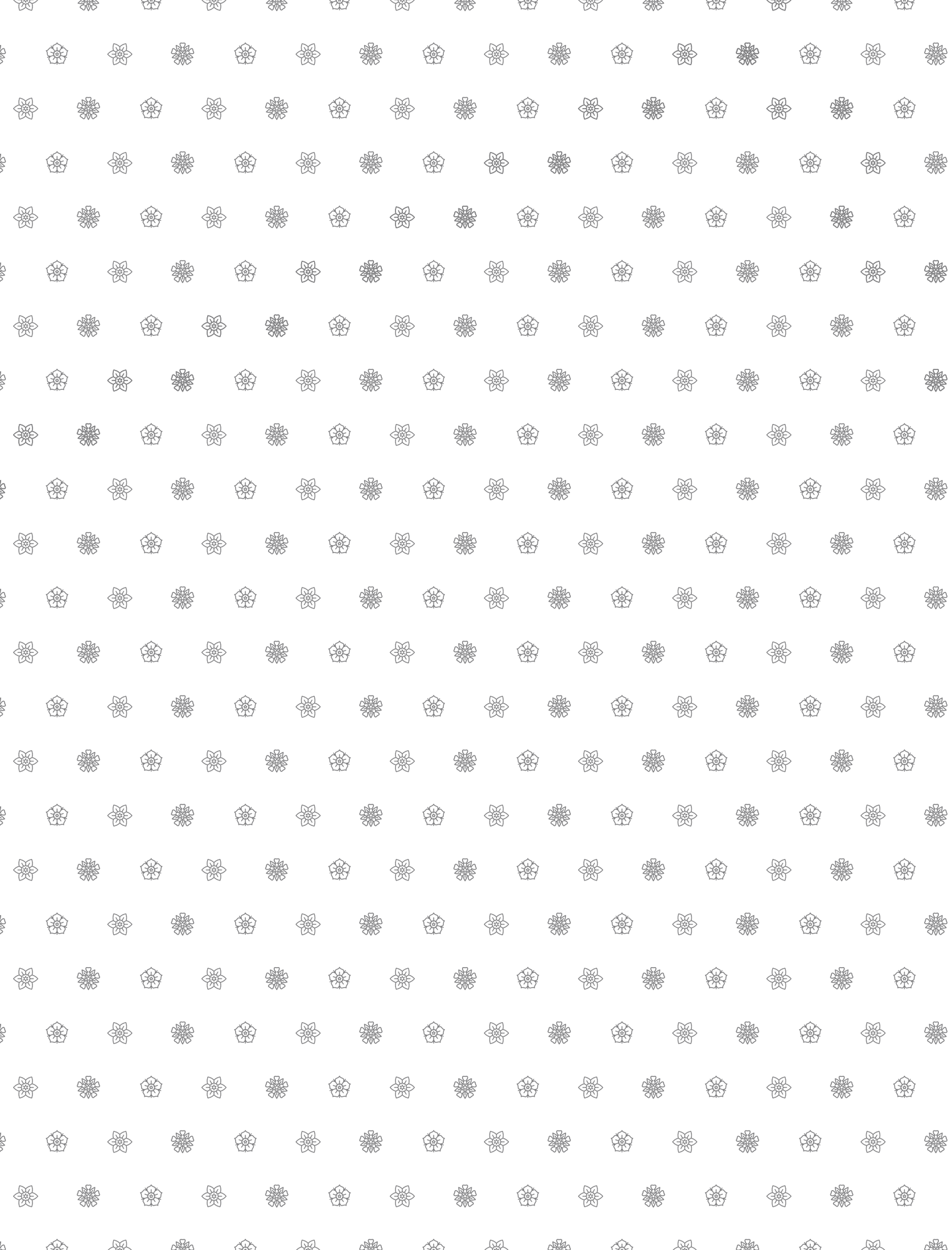
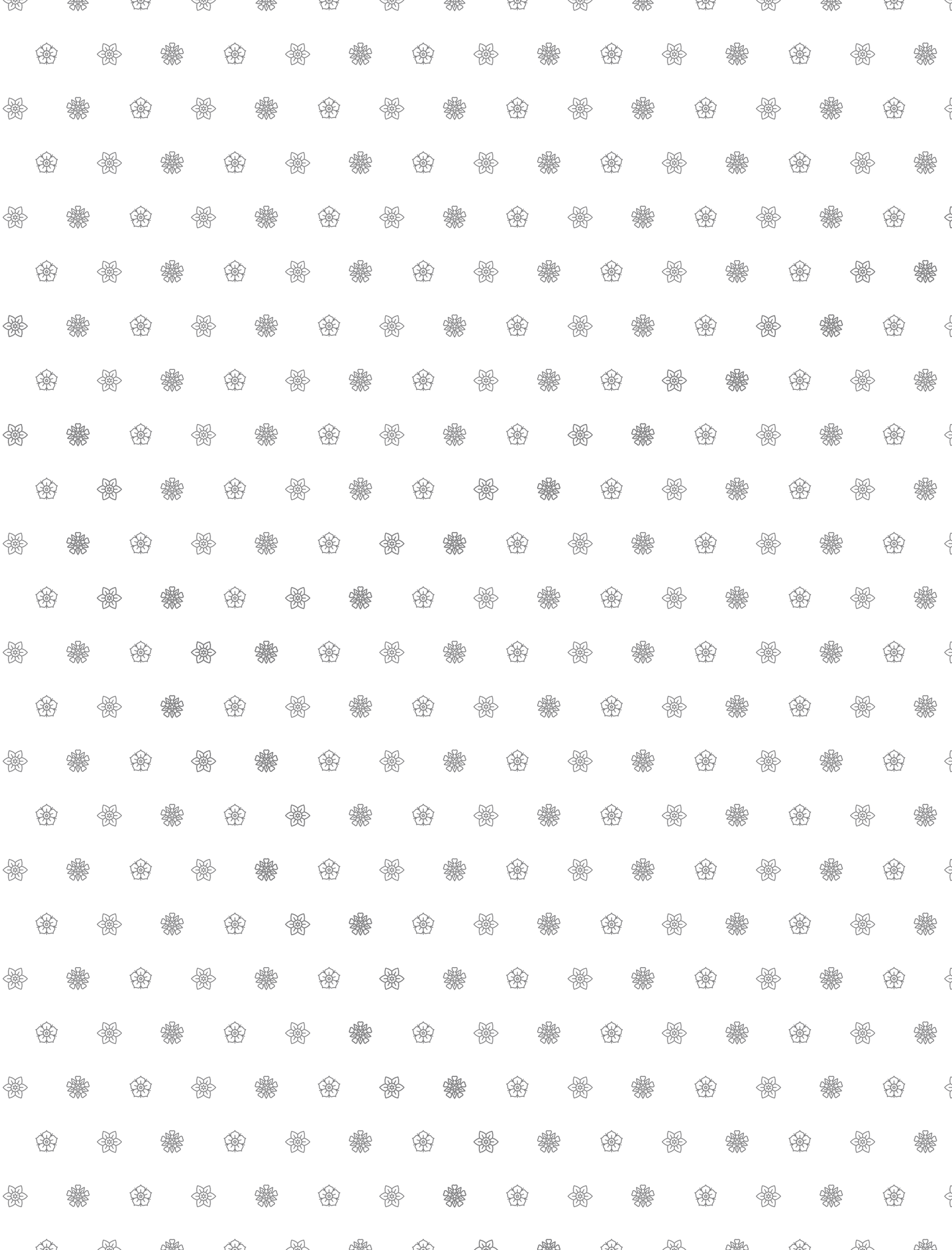
PERÚ

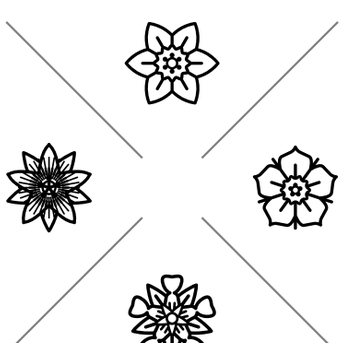


EL GUSTO
ES NUESTRO





PERÚ



EL GUSTO
ES NUESTRO

prom perú

ÍNDICE GENERAL

I LOS FOGONES NO SE APAGAN 12

1_ La cocina conecta 14

2_ El camino de la evolución 28

3_ La revolución nikkei 42

Recetas

II UN SOLO TERRITORIO, MILES DE HISTORIAS 56

4_ Celebrar y compartir 58

5_ Los guardianes de la biodiversidad 72

6_ Viaje al interior 126

III LA MIRADA CURIOSA 150

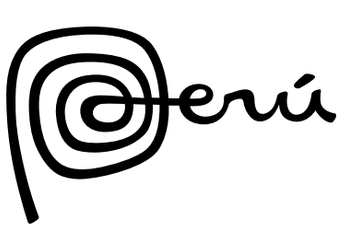
7_ Aprender a comer, aprender a pensar 152

8_ Más allá de la frontera 166

9_ Los nuevos retos 194

Recetas

10_ Alrededor pasan cosas 254


Perú

Estimado lector,

Las buenas experiencias merecen repetirse, como los buenos platos. Este plato empezó a cocinarse hace más de veinte años, desde las primeras presentaciones del Perú en eventos gastronómicos de talla mundial. Un hito importante en esa historia fue la edición del libro *Perú, mucho gusto*, publicación que en el 2006 trazó un camino en la ruta hacia la promoción de la gastronomía peruana.

El camino ha sido largo y ha estado lleno de historias, experiencias y satisfacciones. En el año 2011, la Organización de los Estados Americanos (OEA) reconoció a la gastronomía peruana como Patrimonio Cultural de las Américas. Por ocho años consecutivos, hemos sido considerados Mejor Destino Culinario del Mundo por el World Travel Awards (WTA). Desde el 2011, nuestros restaurantes forman parte de la selecta lista The World's 50 Best Restaurants y desde la creación, en el 2013, de su versión regional The Latin America's 50 Best Restaurants, un restaurante peruano ha encabezado la misma.

Por ello, en el 2018, era el momento de hacer un alto y revisar la historia. Así surgió *Perú el gusto es nuestro.* Esta obra, desarrollada por PROMPERÚ, contó con la participación de más de 300 actores claves del ecosistema gastronómico peruano: chefs, cocineros, productores, periodistas, activistas en temas de conservación, especialistas en agroindustria y pesca, investigadores, docentes, entre otros profesionales y técnicos. Una propuesta multidisciplinaria, porque de eso se trata la gastronomía peruana, de eso se trata su historia y solo así es posible leerla y releerla.

Desde MINCETUR y PROMPERÚ tenemos el firme compromiso de convertir a la gastronomía peruana en un factor importante para el desarrollo sostenible e inclusivo de nuestro país. Por ello, te invitamos a leer las siguientes páginas y continuar la historia.

Edgar Vásquez Vela
Ministro de Comercio Exterior y Turismo y Presidente del Consejo Directivo de PROMPERÚ

Lima, diciembre 2019

RECUPERAR LA MEMORIA COLECTIVA PARA PENSAR EL FUTURO

En este proceso de más de dos décadas de crecimiento creemos que nuestra gastronomía ha culminado una etapa muy importante: la actitudinal. La cocina, como buena madre, ya nos unió y reunió generosamente alrededor de la mesa, nos mostró su riqueza y diversidad. Reconocimos su real importancia histórica, siempre invisibilizada, que se traduce en fuente de identidad nacional. Para hablar en términos gastronómicos, el noble puchero bien puede ser la mejor simbología de que en el Perú las expresiones culturales más importantes a lo largo de nuestra historia se han cocinado lentamente. Siguiendo procesos de larga data, el tiempo y el fuego –que juntos equivalen a la intensidad con la que uno se entrega al quehacer culinario– han dado como resultado una cocina trascendente; que emergió de su latencia, tras permanecer oculta, paciente y sabia. En cuanto la vimos y le pusimos atención, nos llevó a una situación más expectante aún. Y aunque el país no ha llegado a la cúspide, ha logrado consolidar una imagen que es admirada y respetada por muchos en el mundo. Eso reporta satisfacción y una gran responsabilidad.

Ahora empieza la segunda fase, como se señala en *Perú el gusto es nuestro*: seguir descubriendo y valorando la extraordinaria agrobiodiversidad que existe en las regiones gracias a la convivencia sabia del agricultor con la naturaleza, y todo el potencial de transformación y desarrollo que pueden brindarnos los cocineros.

Frente a la vorágine de la globalización, estandarización y modas culinarias efímeras, el gran reto del Perú es mostrarle al mundo aquellos productos que aún no conoce y contarle que la Amazonía peruana es ese continente de sabores que falta descubrir. Revelar recursos como el macambo, uno de los cientos insumos amazónicos con cuyo mucílago Elia Reátegui –gran cocinera de La Patarashca de Tarapoto– nos preparó una sopa que el paladar de Pedro Miguel Schiaffino, cocinero e investigador amazónico, y el mío, nunca podremos olvidar: memorable, transitó del sentido del gusto a la memoria del corazón.

Por ello, una de las tareas más importantes y prioritarias es elaborar una política de Estado de verdadero compromiso, que permita y promueva la acción conjunta en todas nuestras regiones y sus instituciones con los profesionales de la cocina, orientada a la preservación del ambiente y nuestra biodiversidad, base que singulariza y da continuidad a la cocina peruana. Una política que además combata la malnutrición infantil: realidad vergonzosa que debemos asumir para superarla.

Asimismo, la oferta gastroturística tiene que proseguir de manera ordenada en todas nuestras regiones, priorizando desde políticas públicas hasta estrategias de educación en universidades e institutos de cocina. Al recorrer las páginas de este libro y ver las múltiples manifestaciones que existen

en nuestro país de emprendimientos culinarios (y en ellas sus vivencias y persistencias) y proyectos de investigación, se nos plantea una gran tarea conjunta: profundizar lo iniciado, tomando conciencia como nación para lograr un desarrollo integral, democrático, multidisciplinario e interdisciplinario en la cultura culinaria.

Bajo la propuesta de que los estudios e investigaciones que se realicen –tanto a nivel institucional, desde los organismos del Estado y desde los centros de enseñanza– deben ser multidisciplinarios e interdisciplinarios, sentar a todos en la misma mesa, con la misma actitud de entrega, generando propuestas diversas y quehaceres complementarios. Juntos, mujeres y hombres, cocineros, geógrafos, agrónomos, biólogos, ingenieros de industrias alimentarias, nutricionistas, antropólogos, sociólogos, historiadores, lingüistas, educadores. No olvidar que la alimentación (y por ende la cocina) está presente en todos estos quehaceres mencionados, involucrando activamente a la población de las regiones, desde escuelas, universidades y municipios. Este es el camino y el referente conceptual para las cocinas de la región andina y amazónica que el Perú puede y debe aportar.

Finalmente, un aspecto fundamental de conocimiento que debe ser considerado en la formación de los futuros profesionales de la cocina para lograr un desarrollo sostenido y sustentable, es reconocer y asumir la continuidad y el diálogo que debe mantenerse entre la tradición y la modernidad, entre la herencia y los portadores depositarios de la tradición.

Hay un deber de la memoria para ver y pensar el futuro. Hemos avanzado ya con la declaratoria de las picanterías y chicherías del Perú como Patrimonio Cultural de la Nación, mostrando así la vigencia de estos espacios a partir de la historia y memoria colectiva de sus pueblos. También con estudios como el que el experto oleícola Gianfranco Vargas ha realizado con el cultivo del olivo en el Perú: poniendo en valor árboles monumentales, dándoles valía histórica como patrimonio cultural y natural, pero también generando en el agricultor un sentimiento de orgullo al reconocerse como parte de una cultura de resistencia. Esto debemos hacerlo con otros insumos de nuestra biodiversidad, con el apoyo comprometido de los gobiernos regionales. Abrazando ese camino, ya nada nos debe detener.

Isabel Álvarez Novoa
Socióloga, cocinera e investigadora de la gastronomía peruana

PRÓLOGO

Siempre es emocionante poder darse un tiempo para recordar hermosas historias en las cuales uno pudo participar y vivir intensamente. Sobre todo cuando, al comienzo, estas historias parecían imposibles, utópicas, inalcanzables. Al menos eso era lo que casi todos nos decían cuando les contábamos el sueño que teníamos en aquella generación de cocineros de la cual fui parte: un día nuestra cocina peruana será reconocida y amada por todo el mundo y, con ello, contribuiremos al desarrollo, la imagen y el bienestar del Perú.

Y fue así que, al encontrar la inspiración en los productos de nuestra biodiversidad y las recetas de nuestro hermoso mestizaje, los cocineros pudimos superar egos, desconfianzas y vanidades, para abrazarnos en un sueño común que luego devendría en un movimiento unido por la misión de que el Perú encontrara fuerza, oportunidades y esperanza a través de su cocina.

Es cierto que el panorama al comienzo parecía imposible. El esfuerzo titánico de personajes esenciales de esta historia en sus inicios, como Cucho La Rosa, Isabel Álvarez, Bernardo Roca Rey, Teresa Izquierdo, Humberto Sato, todos adelantados a su tiempo, nos señalaba un camino lleno de inmensos desafíos. Sin embargo, la fe en la belleza de nuestra cultura, así como la convicción de que todos unidos trabajando por un mismo objetivo finalmente podríamos lograrlo, mantuvieron nuestro convencimiento firme en que ese era nuestro destino.

Y así fue como diseñamos una estrategia que perseguía cinco grandes objetivos. El primero era que nuestra cocina contribuyera a mejorar y renovar la imagen del Perú en el mundo. El segundo, que se abrieran muchos restaurantes en el mundo convertidos en embajadas culturales y promotoras de los productos del Perú. El tercero, construir una imagen mágica del Perú como un destino gastronómico que ayudara al crecimiento del turismo hacia el Perú. El cuarto, que este reconocimiento internacional hacia nuestra identidad culinaria, como algo hermoso y valioso, contribuyera a fortalecer nuestra autoestima y la fe en nuestros orígenes, nuestra historia y nuestra identidad mestiza y multicultural. Finalmente, que nuestra cocina se convirtiera en un poderoso espacio de unión entre peruanos, más allá de sus diferencias.

Como era de esperarse, cuando comentábamos esta historia, pocos creyeron que la cocina peruana podría lograrlo. Cuando salíamos al mundo lo hacíamos casi solos, enfrentando una cuesta muy empinada. No teníamos recursos, no teníamos sistemas especiales de legislación que promovieran nuestro esfuerzo, no teníamos créditos, tampoco inversionistas internacionales que creyeran en nuestra cocina ni alquileres en avenidas emblemáticas que estuvieran a nuestro alcance. Pocos conocían del potencial de nuestra cocina, pocos confiaban en ella y, tal como suponíamos, muchas, casi todas, eran las puertas que se nos cerraban.

Sin embargo, no desmayamos y seguimos avanzando unidos, todos, sacrificando muchas veces recursos, tiempos y sueños personales, para ponerlos a disposición del gran sueño colectivo que nos unía en la misión.

Y así, poco a poco las puertas se nos fueron abriendo hasta aquel momento en que, de pronto, la cocina peruana empezó a abrirse paso en un camino que hoy ya no tiene retorno.

Hoy, el escenario es distinto. La imagen del Perú en el mundo, qué duda cabe, está en uno de sus mejores momentos. Nuestros productos agrícolas abren mercados llevando el mensaje de los superalimentos del Perú al mundo. Nuestro país, y especialmente Lima, que se ha convertido en un destino turístico gracias a su gastronomía, encuentra en ella un arma que se suma a los atractivos de nuestra patria para hacer del turismo la gran actividad económica del Perú en el futuro. Hoy, los peruanos, al fin, hemos acabado con ese fantasma que nos decía que lo nuestro había que ocultarlo, que debíamos imitar lo foráneo para triunfar, y hemos pasado a una era irreversible en donde lo nuestro nos llena de orgullo, confianza, seguridad en quienes somos y a donde vamos. Y hoy cuando el Perú se encuentra con su cocina, saca lo mejor, olvida sus diferencias y se une en un sentimiento de sano patriotismo tan urgente para construir esa nación unida y vigorosa que tanto necesitamos para nuestro pueblo.

Por ello, es emocionante recordar, a través de este libro, a su primera versión. En ella, encontrarán a los pioneros, a los que fundaron el movimiento con algunos años y kilos menos, pero encontrarán principalmente que todo lo dicho, todo lo soñado, todo lo anhelado en aquel momento, era posible, se hizo posible, se convirtió en una realidad.

En aquel libro, sin duda, como en este, no estuvieron todos los que debieron estar. Pero sí se intentó que estuvieran, como lo están en este volumen, todos sus representantes. Aquellos que muestran que nuestro movimiento nunca miraba a su cocina desde un solo lado, sino que entendió y se integró como es nuestro hermoso país, un país de todas las sangres, todos los sabores, todos los sentires.

Los tiempos ahora son distintos. Nos muestran historias de las cuales nos sentimos felices. Y también tareas pendientes. Muchas por hacer. Un Perú que no ha sido capaz de acabar, a pesar de su abundancia, con la desnutrición y la anemia. Un Perú que vive en permanente amenaza por la depredación ambiental de nuestros bosques y nuestro mar. Un Perú que no ha sido capaz, con su cocina, de llevar bienestar a cientos de miles de familias de pequeños agricultores. Un Perú que todavía se encuentra en pleno debate en temas esenciales como el respeto a las minorías. Es todavía un Perú que no puede celebrar la victoria de su cocina al servicio del bienestar de la patria. Por ese motivo, con este libro vuelve a renacer. Con nuevos actores, nuevos protagonistas que vienen superando lo hecho por sus antecesores, con nuevas batallas y desafíos que les tocará enfrentar, con la certeza de que lo harán con éxito. No solo porque la pendiente ya no está tan empinada. No solo porque hoy el mundo se enamoró de nuestra cocina. Sobre todo, lo harán porque llevan dentro, en lo más hondo, aquello que nosotros aprendimos a cultivar en el camino. El amor profundo por lo nuestro, el amor al Perú.

Gastón Acurio Jaramillo
Chef, empresario gastronómico y promotor de la cocina peruana

SABOR. ¿Cuál es mi sabor favorito, el sabor más odiado? Primero, lo que no es mi sabor. Desabrido, insustancial, insulso, soso. Esas son las malas palabras de la cocina. Por lo menos de mi cocina. Nada de saloncitos discretos, nada de sutilezas que se disuelven en el infierno de las buenas intenciones. Ahora, lo que es mi sabor. Sabores claros, que no se esconden. Texturas que juegan en la boca. Muchos sabores en cada plato, pero sin que ninguno se pierda. Sabores que respeten al producto. Que lo destaquen, que no lo escondan, francos y directos. Que la papa sepa a papa, la zanahoria a zanahoria y el pescado a pescado. Sabores donde un paladar afinado y un buen cocinero puedan identificar todas las especies, por variadas que sean. Pero los ojos de mis sabores no quieren maquillaje. No quieren exquisiteces cosméticas ni decoración de interiores. Cocino para mis amigos y mi familia, y mis platos no tienen que competir con otros, como los que se preparan para un restaurante. Van de cara lavada. Sabores que entran por el olfato, desde el momento en que tomo el producto con la mano hasta que llegan a la mesa. Porque el olfato es el hilo que nos acerca al corazón y a nuestro propio pasado. Por último, sabor sano. Si mi cocina agrede el cuerpo de mis comensales, habré fracasado. Si me valgo de artilugios para lograr lo que no puedo lograr con la comida misma, será un mal día. Si uso productos industriales que podría fácilmente hacer con mis manos, quedaré infeliz.

ME GUSTA EL SABOR DE LA BUENA COMIDA HECHA POR BUENAS MANOS. SIN CONCESIONES A LA CALIDAD DE LOS ELEMENTOS QUE LO COMPONEN.

Lo más cerca posible al origen de los productos. Así es el sabor de mis sabores.

DON LUCHO, LUIS DELBOY
Escritor culinario y cocinero

EDUCACIÓN. A LOS NIÑOS HAY QUE ENSEÑARLES DE DÓNDE VIENEN SUS COMIDAS Y LA TRAZABILIDAD DE LOS PRODUCTOS.

Eso es educación al consumidor, que pasa por la familia y por la escuela. Nos ha tomado años lograr que el discurso de la educación alimentaria sea sólido. Hace poco que lo tenemos claro.

KARISSA BECERRA
Filósofa y cocinera

INVESTIGACIÓN.

La gastronomía peruana comenzó a crecer tanto que hoy es motivo de orgullo nacional. La investigación ha sido clave, nos ha llevado a conocer más nuestros productos. Entonces, los que antes eran humildes, a los que no se les prestaba atención, de pronto, son grandes insumos realmente valorados.

ESTAMOS RASPANDO RECIÉN LA SUPERFICIE. ESTO ES UN DIAMANTE EN BRUTO QUE EMPEZAMOS A PULIR. TODAVÍA NOS FALTA MUCHO POR CONOCER, Y MUCHÍSIMO MÁS POR INVESTIGAR. ESTAMOS SIENDO CURIOSOS, Y ESO ES ESPECTACULAR.

MALENA MARTÍNEZ
Codirectora de Mater Iniciativa

SELVA. En la Amazonía, por lo pronto, no hay agricultura.

COMO TODAVÍA ESTÁ POR DESARROLLARSE, HAY QUE MIRAR Y TENER MUCHO CUIDADO. TIENE QUE HACERSE SOBRE LA BASE DE ESTUDIOS, INVESTIGACIONES Y CONOCIMIENTO.

Cuando manipulamos un producto, en realidad, es parte de una agroforestería que se maneja naturalmente. Cuando se produce de manera masiva, intervienen químicos y elementos que no son naturales.

PEDRO MIGUEL SCHIAFFINO
Chef y estudioso de la Amazonía

INSUMOS. ESTIMAMOS QUE EN EL PERÚ HAY UNOS 300 AJÍES DIFERENTES AGRUPADOS EN POR LO MENOS 35 CATEGORÍAS, LA MAYOR DIVERSIDAD DE AJÍES CULTIVADOS EN UN SOLO PAÍS.

Muchos no tienen un nombre específico. ¿Por qué hay tanto ají? Se debe a la complejidad geográfica y a la naturaleza de los Capsicum, con algunas especies cruzándose fácilmente y produciendo nuevos tipos con formas, colores, aromas y sabores diferentes, despertando la imaginación de las personas.

ROBERTO UGÁS
Profesor de agroecología y recursos genéticos. Programa de Hortalizas de la Universidad Nacional Agraria La Molina

DESPEGUE. LAS PERUANAS Y LOS PERUANOS SOMOS PRIVILEGIADOS POR HABER NACIDO EN UN PAÍS TAN RICO... LA CIVILIZACIÓN MÁS ANTIGUA DE AMÉRICA, UNA DE LAS MAYORES BIODIVERSIDADES DEL MUNDO, UNA TIERRA GENEROSA EN PRODUCTOS DE GRAN CALIDAD Y UNA BUENA SAZÓN QUE PARECIERA CASI PARTE DE NUESTRO ADN.

Pero no lo aquilatamos hasta que nuestra maravillosa gastronomía, producto de un crisol de culturas, fue "puesta en vitrina" gracias a un esfuerzo en conjunto del sector privado y PROMPERÚ. Es ahí donde grandes figuras del mundo culinario internacional nos "descubren" y se encantan y enamoran. Nada de esto hubiera sido posible sin la generosa entrega y amor por lo nuestro de muchos actores que supieron volverse protagonistas en esta labor de difusión; y sin el empuje, visión y profundo compromiso de Gastón Acurio, el verdadero "gestor" del *boom* como tal.

MARÍA ROSA ARRARTE
Creadora de los premios Summum, de la guía El Manual del Buen Gourmet y El Trinche

I

LOS FOGONES NO SE APAGAN

Cuando en 2006 se publicó el libro *Perú, mucho gusto,* la emoción por aquello que comenzaba a gestarse en nuestro país era grande: una revolución gastronómica que pretendía ir más allá de la mesa, que le mostraba al mundo la riqueza culinaria de un país mestizo, milenario y sabroso. Más de 10 años después, en 2018, los fogones siguen activos y el guiso de olla se cocina lento y seguro, esta vez con más ingredientes, más actores y mucha más responsabilidad.

Retablo hecho para *Perú el gusto es nuestro* por Julio César Gallardo Montoya. El artista obtuvo el Reconocimiento a la Excelencia en la Artesanía por parte de Unesco y fue destacado en el Congreso del Perú por el alto grado de detalle y concepto que imprime en cada una de sus obras.

1_
LA COCINA CONECTA

Sobre los cimientos de una cultura milenaria, el mestizaje y la abundancia de productos, el Perú ha desarrollado a lo largo de su historia una de sus expresiones más celebradas: la cocina. Con paciencia de artesanos, peruanos del norte, centro y sur, de la costa, sierra y selva, idearon técnicas que en el encuentro con nuestra biodiversidad generaron un recetario que afianzó sus sabores al calor del fogón casero, para luego tomar rumbos diversos y extenderse al mundo. Celebremos juntos nuestra gastronomía sin perder de vista el pasado, fortaleciendo el presente e innovando para el futuro. Todo en una armónica conexión.

Siglos atrás, en el norte de Lima, los cerros costeños ubicados entre las ciudades de Barranca y Huaura brillaban bajo el sol como la plata misma. La refulgencia no tenía origen mineral, era provocada por un insumo más rico aún: la anchoveta (*Engraulis ringens*). Este pequeño gran pez de vientre plateado fue para los antiguos pobladores de Caral (3000 a.C.) su sustento más temprano, como lo sigue siendo hoy para la comunidad de Carquín, caleta de pescadores artesanales que se instaló al pie del cerro del mismo nombre y que fue antiguo adoratorio en épocas prehispánicas. Allí, la preservación de la técnica de secado de anchoveta conecta el presente con los orígenes de nuestra civilización.

❀❀❀

Norberto Oyola Sánchez tiene 85 años y mira el horizonte con nostalgia. En su tez dorada por el sol, un diente de oro asoma en su sonrisa y sus ojos claros se pierden evocando aquellos años en los que fue pescador en ese ancho mar de Huaura que dio de comer también a los primeros caralinos. Las casas eran de caña, el mar rico en peces, recuerda. De joven, don Norberto pescaba bonito, cojinova, corvina, también lorna y pintadilla, pero era la anchoveta la especie que abundaba. Llegaban hasta la orilla y las recolectaban con chinchorritos para que las mamitas (como se le dice cariñosamente a una señora en los pueblos peruanos) allí nomás las salaran y las pusieran a secar. Él vio hacer esto a sus abuelos y estos a sus antecesores, siguiendo una práctica tradicional que, según refiere el doctor Santiago E. Antúnez de Mayolo, se remonta a los antiguos peruanos[1].

1. Antúnez De Mayolo, Santiago Erick (1981). *La nutrición en el antiguo Perú.* Lima: Fondo Editorial del Banco Central de Reserva del Perú.

MARÍA ELENA CORNEJO
Periodista y crítica gastronómica

Las revoluciones no se gestan de pronto; se cocinan a fuego lento, muchas veces casi a hurtadillas. Los primeros remezones de la cocina peruana se dieron hace más de 30 años, cuando un grupo de cocineros, periodistas e intelectuales se propusieron poner en valor los platos emblemáticos y los productos nativos. En ese tránsito se ampliaron los espacios de difusión y de reflexión sobre la cocina. La Universidad de San Martín de Porres publicó en 1995 un libro fundacional, La academia en la olla*, un serio intento por preguntarse y responderse qué es y hacia dónde va la cocina peruana. Al iniciarse el nuevo siglo se editó* Gourmet Latino*, la única revista especializada en gastronomía que recuerde, y el diario* El Comercio *inició la publicación de fascículos coleccionables. En 2006, Gastón Acurio fue el catalizador de la movida gastronómica luego de un motivador discurso en la Universidad del Pacífico*. Fue la chispa que encendió la pradera, trascendió fronteras y colocó al país en un lugar expectante de la cocina en el mundo. Fueron años febriles en los que se despertó el orgullo patrio, se construyó un movimiento y se sentaron las bases del desarrollo. Luego del frenesí llegó la calma. Hoy existe más conciencia sobre la urgencia de proteger nuestra biodiversidad y una nueva hornada de cocineros ha incorporado esos principios a su trabajo diario con ética y audacia en la búsqueda de nuevos formatos. Queda mucho por hacer: fortalecer la cadena productiva, promover la educación ambiental, mejorar los mercados, establecer calendarios de productos, poner en valor las cocinas regionales, rescatar recetas caseras, entre otros.*

*blog.pucp.edu.pe

HACE CINCO MIL AÑOS LA ANCHOVETA FUE EL SUSTENTO DE LA ÉLITE Y EL PUEBLO DE CARAL; HOY ES SALUDABLE INSUMO PARA SOPAS, CHUPES, TORTILLAS, ENSALADAS Y ESE GUISO GENEROSO Y HUMILDE QUE ES EL CHARQUICÁN. ALIMENTO QUE ENLAZA PASADO Y FUTURO DE UNA GASTRONOMÍA QUE SUPO PRESERVAR EL SABER ANCESTRAL Y DESDE ALLÍ LOGRÓ CONSTRUIR UN GRAN PRESENTE.

Fue en la zona de Supe llamada Áspero (2400 a.C.), 47 kilómetros al norte de Carquín, donde los pescadores del período formativo inicial empezaron a trabajar con esta técnica, declarada hoy Patrimonio Cultural de la Nación[2]. Una costumbre que a pesar de los miles de años no se ha perdido gracias a personas como doña Gloria Ramos Landa, quien compra la anchoveta fresca a los pescadores artesanales, la eviscera, mezcla con sal y extiende sobre mallas para secarla al sol entre cinco y siete días.

Convertida en charqui, la anchoveta mantiene su valor nutricional (omega 3) y está lista para viajar. Hace cinco mil años fue el sustento de la élite y el pueblo de Caral; hoy es saludable insumo para sopas, chupes, tortillas y ensaladas, pero especialmente para ese guiso generoso y humilde que es el charquicán. Alimento que enlaza pasado y futuro de una gastronomía que supo preservar el saber ancestral y desde allí logró construir un gran presente.

Fundada sobre la base de una imponente cultura que se fue forjando desde Caral (3000-1800 a.C.) hasta los incas (1470-1532), la gastronomía peruana protagonizó una simbiosis cultural con la llegada de los españoles. De nuestra tierra, ellos se aventuraron a probar productos como la papa, los maíces, la quinua, la carne de auquénidos y pescados del Pacífico, la chicha y una diversidad de ajíes; del Viejo Continente llegó el sabor de la res, el cerdo y la gallina, el dulzor de la caña de azúcar, además del trigo, productos lácteos y ciertas legumbres y menestras. El ganado se multiplicó

2. Resolución Viceministerial 126-2016-VMPCIC-MC, del 21 de setiembre de 2016.

En 2006 se publicó el libro *Perú, mucho gusto*, un compendio de la gastronomía peruana que sirvió para presentar al mundo nuestro recetario más tradicional y las propuestas de los chefs locales. Muchos de ellos reforzaron su trayectoria en estos 12 últimos años. Aquí los presentamos.

1. Jaime Pesaque. Su restaurante Mayta abrió en 2008 en Lima, donde también tiene 500°. Difunde la cocina peruana en Dubái, Italia, Estados Unidos y Noruega.

2. Elena Santos. Dirige El Rincón que no Conoces, que en 1978 fundó su madre, Teresa Izquierdo, figura emblemática de la cocina criolla tradicional.

3. Félix Loo. El chef de Madam Tusan ha desarrollado su carrera entre fogones de chifas y ha logrado la evolución de este concepto en el Perú.

4. Marilú Madueño. Chef y dueña del restaurante miraflorino Huaca Pucllana, su más reciente concepto es Primos Chicken Bar.

5. Pedro Miguel Schiaffino. Impulsor de la Amazonia y sus productos mediante sus rankeados restaurantes Malabar y ámaZ.

6. Fernando Vera. Junto con su familia norteña dirige Don Fernando, un huarique de culto cuya cocina prioriza insumos frescos.

7. Flavio Solórzano. Desde su cocina en El Señorío de Sulco, y fuera de ella, el chef investiga los productos originarios del Perú. Es autor de *Ayara. Madre quinua*.

8. Héctor Solís. Chef que le puso mantel blanco a la cocina chiclayana con su restaurante Fiesta y recreó el concepto de las picanterías tradicionales en La Picantería.

9. Paola Palacios. Huancahuasi es el nombre del restaurante que esta cocinera abrió, desde la tradición familiar de su Huancayo natal. Hoy tiene tres sedes en Lima.

10. Luis Cordero. Dueño y chef del restaurante El Kapallaq, con más de 15 años en escena, ha sabido modernizarse y priorizar la pesca del día.

11. Virgilio Martínez. El creador de Central y de Mater Iniciativa, ganó una estrella Michelin con Lima London. En 2018 abrió Mil en Moray, Cusco.

12. Coque Ossio. Cocinero y dueño de proyectos en Lima y Cusco, dirige junto a su madre Marisa Guiulfo el café restaurante La Bonbonniere.

13. Yaquir Sato. Chef y dueño del restaurante de culto Costanera 700, investiga los productos marinos tradicionales y alternativos, que presenta en su cocina diaria.

14. Astrid Gutsche. Pastelera y chocolatera, dueña de Astrid & Gastón, fue reconocida como la mejor Pastry Chef del Latin America's 50 Best Restaurants 2015. Maestra de la hospitalidad y autora de *Guardianes del cacao*.

15. Daniel Manrique. Empeñoso difusor del cebiche en el mundo, es dueño de Segundo Muelle y sus franquicias en el Perú, Panamá, Ecuador, Costa Rica y España.

16. Rafael Osterling. Tras más de 15 años al frente de su restaurante Rafael, expandió su marca hacia Colombia. En Lima tiene también la cebichería El Mercado y el bistró Félix Brasserie.

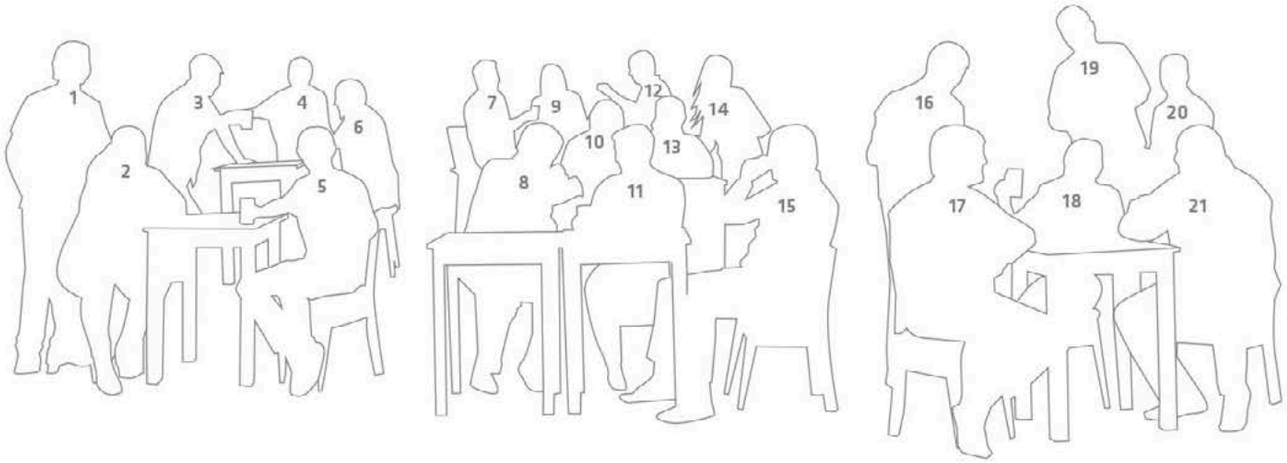
17. James Berckemeyer. Su restaurante Cosme es un espacio de cocina casual en un entorno que promueve la reflexión sobre el cuidado del planeta.

18. Blanca Chávez. Con su restaurante El Rocoto trajo a Lima el sabor del recetario arequipeño.

19. José del Castillo. Propietario de La Red y de Isolina Taberna Peruana, donde rescata la cocina tradicional limeña casera.

20. Sonia Guardia. Heredera de la tradición de sus padres Freddy Guardia y Sonia Bahamonde, hoy dirige la cocina del restaurante de pescados y mariscos Sonia.

21. Adolfo Perret. Embajador de la cocina peruana en el mundo,es dueño de los restaurantes Punta Sal y autor del libro *Piura*.



"PARA SEGUIR CRECIENDO, LA COCINA PERUANA DEBE DEJAR CLARAS LAS ETAPAS DE SU EVOLUCIÓN. LA COCINA LIMEÑA, REGIONAL, LA TRADICIONAL DE PESCADOS Y MARISCOS, LA CRIOLLA PERTENECEN A TODOS... Y SU DESARROLLO SE DA DESDE SUS FOGONES, SU GENTE, SU ANTOJO Y SU NECESIDAD. LA COCINA PERUANA DEFIENDE Y RESPETA LA INTEGRIDAD DE SU PASADO. ESTÁ ORGULLOSA DE SER COMO ES. ES UNA COCINA PERFECTA, MADURA, CON NOMBRE Y APELLIDO DADO EN EL TIEMPO POR LA SABIDURÍA DE SUS COCINERAS. ES TAREA PENDIENTE HACER UN REGISTRO DE ELLA, INVESTIGARLA, Y UNA VEZ COMPRENDIDA Y CONOCIDA EN TODA SU MAGNITUD ESTAREMOS EN CONDICIÓN DE SEGUIR DESARROLLANDO NUEVAS COCINAS".

Cucho La Rosa, chef

y la semilla cayó en el terreno fértil. El Perú, como se sabe, registra 84 ecosistemas de los 103 que existen. En este encuentro de dos mundos nuestra biodiversidad natural se enriqueció aún más.

El mestizaje de nuestra cocina se fortaleció con el correr del tiempo. Al aporte español se sumó la influencia de los africanos, que llegaron como esclavos durante el Virreinato del Perú (1542-1821). Desde el humilde fogón que provee el recurso alimenticio en paralelo a la mesa aristocrática, primero, y en las calles con sus cocinas ambulantes, después, emergieron del ingenio afroamericano platos tan emblemáticos como el anticucho de corazón y el cau cau de mondongo de res, el tacu tacu y las humitas, las chapanas y el frejol colado, los picarones y el sango.

Tras la independencia del Perú en 1821 y fundada la República, una moda afrancesada se instaló convirtiendo la experiencia gastronómica local en pomposos banquetes de sabor. Lima con el tiempo abrió sus puertas a los extranjeros. La italiana fue la primera migración importante, en época de la explotación del guano a mediados del siglo XIX: llegaron desde Liguria (norte de Italia) cargados de insumos y recetas caseras que con el tiempo cobraron identidad local propia. En ese entonces, también arribaron a estas tierras ciudadanos chinos y japoneses contratados como mano de obra para faenas en haciendas azucareras y de algodón. Provenientes principalmente de Cantón (Guangzhou), los trabajadores chinos liberados de obligaciones contractuales instauraron las llamadas fondas, donde surgió la cocina chifa (mezcla de china y peruana). Los migrantes de Japón, por su parte, dieron nacimiento a la cocina nikkei, que tras afianzar su identidad peruana salió al mundo y de cuya evolución somos hoy testigos[3].

❀❀❀

La gastronomía es el principal motivo de orgullo nacional[4], junto con nuestra biodiversidad e historia, que son pilares fundamentales del saber culinario peruano. Hace una década la cosa no andaba por ese camino: los recursos naturales, Machu Picchu y la cultura antecedían a lo gastronómico en las encuestas a lo largo y ancho del país. Y aunque el despegue se empezó a cocinar lentamente desde los años ochenta, fue tras el llamado *boom* –surgido en este nuevo milenio– que un fuerte sentimiento de identidad envolvió a cada peruano. Desde la formación en 2007 de la Sociedad Peruana de Gastronomía (Apega), pasando por la primera feria gastronómica Perú, mucho gusto (hoy Mistura) en 2008, los reconocimientos a nuestra cocina y sus chefs reforzaron nuestro prestigio.

En este escenario fueron muchos los cocineros peruanos que destacaron. Al reconocimiento que el chef Víctor Gutiérrez logró en Salamanca (España), al obtener en 2004 la primera estrella Michelin para un restaurante peruano, se sumaron lauros igual de importantes. Empezando por Gastón Acurio, cuyo restaurante Astrid & Gastón (fundado en 1994 junto a su esposa, la también chef Astrid Gutsche) ingresó en 2011 a la lista World's 50 Best Restaurants y se coronó en 2013 como el mejor de Latinoamérica, según la versión regional del *ranking* que promueve la revista inglesa *Restaurant*. Desde su posición de líder culinario, el chef y dueño de una decena de aventuras gastronómicas en el Perú y el mundo abrazó nuevos retos. Su mirada fue

3. Para más detalle sobre el mestizaje de la gastronomía peruana, consultar *Perú, mucho gusto* (PROMPERÚ, 2006).

4. Encuesta nacional urbana realizada por Ipsos Perú en junio de 2017. Número de registro: 0001-REE/JNE.

HACE 12 AÑOS

SANDRA SALCEDO
Filósofa e investigadora

Durante largo tiempo, Perú, mucho gusto ha sido el nombre con el que la cocina peruana se ha dado a conocer internacionalmente. Comprensible, amigable y convocante, ha sido la metáfora de lo que hemos soñado y hecho para que nuestra gastronomía sea ese vehículo de unión y disfrute en el que nos encontramos todos. Un saludo para decirle al mundo: "Aquí estamos, vinimos a quedarnos". Doce años después y tras un sinnúmero de mesas servidas del Perú al mundo, llegamos a la sobremesa. Con el corazón contento y sin aparente apuro, nos ponemos a conversar sobre la primera vez que nos vimos, de cómo nos reconocimos. Entre tazas de cafés Chunchos y Tunkis, hablamos de "los chicos" cada día más grandes, de dónde están las mujeres en nuestra cocina, de lo contrariada que está nuestra querida biodiversidad, mientras alguno pide la cuenta pendiente que tenemos para avanzar hacia una cocina inclusiva y responsable. Hace 12 años sabíamos que el resultado de esa llamada para ponerle nombre a un movimiento que surgía desde el corazón de la cocina peruana recorrería los cinco continentes y hacía falta presentarse. Hoy nuestra gastronomía tiene un reto mucho más grande: demostrar que es capaz de reinventarse para ser parte de las soluciones a realidades tan urgentes como el cambio climático, el hambre o la educación alimentaria desde la infancia. La evolución de nuestra gastronomía es la misma que la de nuestra condición humana, y una vez más tendrá como testigo al fuego.

GASTÓN ACURIO
Pieza clave y protagonista del desarrollo de nuestra gastronomía. En junio de 2018 se le otorgó el Diners Club Lifetime Achievement Award durante la ceremonia The World's 50 Best Restaurants.

BERNARDO ROCA REY
Presidente de Apega

Era 2006 y como director en el Departamento de Publicaciones y Multimedios del diario El Comercio *no tenía dudas del potencial gastronómico del Perú, pero nos sorprendíamos, como muchos supongo, de que no existiera un compendio actualizado de ello. Queríamos una historia de la comida peruana y de las variedades regionales, pero también una prospección sobre su futuro, el de sus platos y sus cocineros. Junto con el entonces ministro de Comercio Exterior y Turismo Alfredo Ferrero, hicimos un libro que incluyó la historia y evolución de la cocina peruana, los platos del Perú, nuestros chefs y un glosario de nuestros productos más emblemáticos, así como de recetas peruanísimas. Esta edición bilingüe demandó un enorme esfuerzo de editores, redactores, investigadores y fotógrafos del Departamento de Publicaciones y Multimedios de* El Comercio. *En 2007 recibió en Beijing (China) el Premio Gourmand, el máximo galardón a la literatura gastronómica mundial. Y como la idea y su concreción funcionaron muy bien, decidimos en la Asociación Peruana de Gastronomía (Apega) en 2008 hacer una feria y llamarla igual que el libro,* Perú, mucho gusto. *El año siguiente, Apega la bautizó con el nombre de Mistura. Los objetivos fueron cumplidos con creces y hoy la gastronomía peruana se sitúa entre las 10 mejores del mundo y Mistura se ha consolidado como la feria gastronómica más grande de América Latina.*

también la de toda una generación de cocineros que, reafirmados en los pilares de una cocina milenaria y mestiza, en sus sabores y tradiciones, reconoció en nuestra gastronomía un poder impensado: ser una herramienta de transformación social.

Promover los insumos locales y realzar el origen de los productos de nuestra biodiversidad, su estacionalidad y cualidades nutritivas, además de revalorar los roles del productor y el pescador en la cadena alimenticia, fueron aspectos que se convirtieron en paradigmas que construyeron la nueva cocina peruana.

Contribuyeron en ello (y lo siguen haciendo) cocineros como Rafael Osterling, Pedro Miguel Schiaffino y Virgilio Martínez. Invalorable también es el aporte de figuras como Teresa Ocampo y Marisa Guiulfo, damas de la cocina casera y de los grandes banquetes peruanos; Javier Wong, considerado el cebichero mayor; Humberto Sato, maestro de la cocina criolla y nikkei; y Cucho La Rosa, pieza fundamental en el rescate de productos autóctonos e incansable difusor del recetario histórico y tradicional. También Rafael Piqueras, el primer chef en llevar la cocina peruana a escenarios de vanguardia como la cumbre gastronómica Madrid Fusión; José del Castillo, impulsor de la sazón criolla que se gesta en el fogón materno; Héctor Solís, impulsor de los insumos norteños de calidad; Diego Muñoz, creador de nuevos conceptos peruanos en el mundo; Mitsuharu Tsumura, sorprendiendo desde la trinchera nikkei, y tantos otros cocineros más. Son muchos los que han impulsado no solo sabor, sino también conocimiento en varios rincones del planeta: Flavio Solórzano e Isabel Álvarez, Renato Peralta, Marilú Madueño, Arturo Rubio, Astrid Gutsche, Carlos Testino, Sonia Bahamonde, James Berckemeyer y Jaime Pesaque, por citar a algunos.

LA VIEJA GUARDIA
De izquierda a derecha: Juana Zunini, Pedro Solari, Bernardo Roca Rey, Óscar Velarde, Félix Yong, Elia Reátegui, Sonia Bahamonde, Fredy Guardia, María Zúñiga, Marisa Guiulfo y Javier Wong.

SABOR ORIENTAL
Patricia Chan del Chifa Titi posa junto a Humberto Sato, creador del Costanera 700, que hoy maneja su hijo, Yaquir Sato. Grandes representantes de las cocinas chifa y nikkei.

EN NUESTROS RECUERDOS
Edilberto Soto, uno de los principales difusores de los tubérculos andinos, comanda la huatia durante una de las cosechas de papa en Huamanga (Ayacucho), en la que también participaron los desaparecidos chefs Iván Kisic, Lorena Valdivia, Jason Nanka y el empresario gastronómico Juan Lengua.

MARÍA HUAMANÍ
Fue una chef representante de la cocina ayacuchana y activa promotora de la papa nativa.

DON LUCHO
Luis Delboy, gran entusiasta e impulsor de la cocina casera peruana. Su carisma y dedicación lo convirtieron en un maestro con miles de seguidores. La foto fue tomada por su hija, Leticia Delboy.

TOSHIRO KONISHI Y TERESA IZQUIERDO
Dos grandes chefs que ayudaron a marcar el camino de la gastronomía del Perú. Estas últimas imágenes del itamae y la maestra de la cocina criolla fueron tomadas por Santiago Barco y Enrique Castro-Mendívil, respectivamente.

LA GASTRONOMÍA ES EL PRINCIPAL MOTIVO DE ORGULLO NACIONAL, JUNTO CON NUESTRA BIODIVERSIDAD Y CULTURA, QUE SON PILARES FUNDAMENTALES DEL SABER CULINARIO PERUANO. HACE UNA DÉCADA LA COSA NO ANDABA POR ESE CAMINO: LOS RECURSOS NATURALES, MACHU PICCHU Y LA HISTORIA ANTECEDÍAN A LO GASTRONÓMICO EN LAS ENCUESTAS A LO LARGO Y ANCHO DEL PAÍS. Y AUNQUE EL DESPEGUE SE EMPEZÓ A COCINAR LENTAMENTE DESDE LOS AÑOS OCHENTA, FUE TRAS EL LLAMADO *BOOM* –SURGIDO EN ESTE NUEVO MILENIO– QUE UN FUERTE SENTIMIENTO DE IDENTIDAD ENVOLVIÓ A CADA PERUANO.

TERESA OCAMPO
Ícono de la cocina casera peruana

Vengo de una tradición familiar donde todo giraba alrededor de la cocina. Aún guardo recetas de mi bisabuela que datan del siglo XIX. Eran como pequeños diarios con anotaciones y una caligrafía bellísima que son como tesoros, (porque) representan la historia de mi familia en Cusco y su amor por la cocina. El secreto de nuestra cocina está en las combinaciones de ingredientes únicos: la papa, la quinua, el olluco, los ajíes… A una pasta de ají se le pone esto y lo otro, y obtienes un sabor especial, irrepetible.

Imposible dejar de mencionar en este lacónico recuento de nuestros protagonistas culinarios el legado de Teresa Izquierdo y Toshiro Konishi, o aquel compromiso eterno con los agricultores que dejaron bien planteado los recordados Lorena Valdivia, Iván Kisic, Jason Nanka y María Huamaní.

Enlazando pasado y presente, pero enfocados al máximo en el camino futuro, este libro intenta ser un repaso de los logros que nuestra gastronomía ha saboreado en estos últimos 12 años. Una segunda parte de aquel *Perú, mucho gusto* publicado en 2006, cuando la tarea primordial era presentar al mundo nuestra cocina. Lo hicimos con orgullo y podemos decir que el crecimiento ha sido tan grande que obligó a extender la mesa: hemos experimentado un reencuentro con la tierra, reconectamos con territorios olvidados, aprendimos (y seguimos aprendiendo) a valorar este país complejo y darle protagonismo a ese productor que hace posible la evolución. Hoy miramos nuestra biodiversidad y procuramos protegerla a diario desde nuestras posibilidades, porque reconocemos que es en ella y en esas manos que trabajan campos, mares y ríos, donde descansa el secreto de nuestra cocina.

2_
EL CAMINO DE LA EVOLUCIÓN

En el devenir de nuestro despegue culinario, solemos decir que el Perú cobijó en sus fogones a cuatro generaciones de cocineros. Las dos primeras –cuyo aporte reconocimos en el capítulo anterior– dispusieron el *mise en place* y dejaron a punto el aderezo que apuró el *boom* gastronómico. De aquella receta resultó la revaloración del oficio y la urgencia de reconocernos como peruanos herederos de una cocina ancestral, mestiza, diversa, de valor regional y nacional. Somos Perú, mucho gusto. Así nos presentamos. Hoy, desde la riqueza de un país que continúa caminando la senda de la evolución, nos reafirmamos en lo dicho: el gusto es nuestro.

A fuego lento se cocinó el Perú gastronómico, tal como lo conocemos hoy. Técnicas milenarias e insumos oriundos fueron la base, a la que se sumó la influencia de cocinas foráneas en convergencia con el ingenio y la creatividad locales. Mientras en la intimidad del fogón casero se iban fortaleciendo nuestros paladares, un breve circuito dedicado a la restauración surgió en la recatada Lima de los ochenta. Abrieron restaurantes tan emblemáticos como El Rincón que no Conoces, La Rosa Náutica o El Señorío de Sulco, a los que le siguieron La Gloria y Astrid & Gastón, pero también El Comensal y Pantagruel, que en los noventa enfocaron sus cocinas hacia la difusión vehemente de nuestros insumos autóctonos. "Luego hubo una nueva mirada de lo que era la cocina peruana, mucho más aterrizada a los productos y a la propia producción. Hace poco más de 10 años, una voz como la de Gastón Acurio tomó la idea, abstrajo el concepto y lo difundió", reconoce la periodista y crítica gastronómica María Elena Cornejo.

El liderazgo del chef y dueño de Astrid & Gastón cayó en una tierra fértil y predispuesta al emprendimiento culinario. Lima se convertiría pronto en epicentro del despegue gastronómico y María Rosa Arrarte fue partícipe de este momento. "Gastón convocó a un grupo de cocineros, investigadores y periodistas al chifa Royal", recuerda la directora de El Manual del Buen Gourmet y creadora de los premios Summum. En agosto de 2007, llegaron a la cita Isabel Álvarez, Mariano Valderrama y otros pocos, además de Arrarte. La agenda de aquella noche contempló dos puntos: la fundación de un movimiento para impulsar nuestra gastronomía nacional y el diseño de un plan estratégico para realizar actividades que ayuden a alcanzar el primer objetivo. Así nacieron la Sociedad Peruana de Gastronomía, Apega, y la feria Mistura (antes Perú, mucho gusto), los dos primeros hitos que permitieron que los peruanos empecemos a sentir orgullo de una de las cosas que más nos une, nuestra comida.

EN PARALELO A LA REAFIRMACIÓN NACIONAL DE LA GASTRONOMÍA, EN EL EXTERIOR NUESTRA PRESENCIA SE FORTALECIÓ. CON EL RESPALDO DE UNA BUENA SAZÓN, SE ABRIERON MUCHOS MÁS RESTAURANTES EN LUGARES COMO SANTIAGO DE CHILE, BUENOS AIRES Y BOGOTÁ, ADEMÁS DE MADRID, CIUDAD QUE SE CONVIRTIÓ EN LA PUERTA DE INGRESO A EUROPA.

VIRGILIO MARTÍNEZ
Chef del restaurante Central

La parte más difícil de hacer una cocina que pueda crecer en el tiempo y seguir siendo relevante, sin dejar de ser auténtica, es identificar exactamente para qué se quiere trabajar de esa manera y cuál es la dirección que se quiere seguir. No nos deberíamos equivocar. En el Perú estamos encontrando un camino: hemos dejado atrás el pesimismo, la constante búsqueda de reconocimiento y superado un abrumador boom gastronómico, para finalmente llegar a un punto en el que empezamos a sentirnos más cómodos, sin que eso signifique que nos confiamos.
El trabajo de estos años ha sido silente, meticuloso, muy preciso y también más especializado; ha estado enfocado ya no en aprenderlo todo, sino en focalizarnos en menos para profundizar mejor, ; ahora prestamos más atención y somos más estudiosos. La verdad es que venimos armándonos de más y más recursos para pensar propuestas con columnas más sólidas. Eso no se construye en días, probablemente tampoco en años, pero con esfuerzo y asertividad de seguro lograremos disfrutar el resultado al final de cada día de trabajo duro.
Hoy tenemos claro que la gastronomía en este país reúne disciplinas y plantea conversaciones no solo entre diferentes ramas de estudio, sino también entre gente de contextos distintos, de modo horizontal, y eso solo puede ser positivo. En un territorio con tanta diversidad geográfica, biológica y cultural como el nuestro, los cocineros queremos aportar poniendo en evidencia ingredientes poco conocidos en platos creativos, siendo innovadores desde el uso de técnicas de cocina ancestrales. Servir de vehículos para que se converse del futuro, de la sostenibilidad y la naturaleza, de cómo ser mejores y de todo aquello que realmente importa.

Para entonces, ya habían regresado al Perú cocineros que desarrollaron sus carreras en el exterior, ante la falta de espacios enfocados en la enseñanza de alta cocina. Desde el propio Acurio, pasando por Rafael Osterling, Pedro Miguel Schiaffino o Rafael Piqueras, quienes integran esa segunda generación de chefs que alimentaron el llamado *boom*. Así como ellos, otros jóvenes apasionados optaron por salir a comerse el mundo e interactuar con cocinas y cocineros que enriquecieron con novedades la última década. Ahí están Mitsuharu Tsumura y Martha Palacios, que sumaron experiencia en Japón; Renzo Garibaldi, Karissa Becerra y Ashton Mullikin en Estados Unidos; Israel Laura y Franco Kisic en España; Moma Adrianzén en el sudeste asiático y México; Ignacio Barrios en Inglaterra; Sabrina Chávez y Giacomo Bocchio en Italia; Diego Muñoz en Australia, y tantos más que continuaron desarrollando y ensanchando el camino marcado por sus antecesores, pero sumándole una cuota importante de innovación.

En paralelo a la reafirmación nacional de la gastronomía, en el exterior nuestra presencia se fortaleció. Con el respaldo de una buena sazón, se abrieron muchos más restaurantes en lugares como Santiago de Chile, Buenos Aires y Bogotá, además de Madrid, ciudad que se convirtió en la puerta de ingreso a Europa. Es importante destacar que en 2004, Víctor Gutiérrez, un cocinero peruano que no llegó a ser profeta en su propia tierra sino que emigró y se formó casi por casualidad al calor de la cocina de España, ganó su primera estrella Michelin para su restaurante homónimo, en Salamanca. Su entonces tímida sazón peruana cobró bríos para incorporar insumos locales en fórmulas inspiradas en nuestro recetario. Diríamos que se trató de una conquista inversa, del Nuevo al Viejo Mundo.

AÑORANZAS
Tradicional picarón. Comenzó a integrar nuevos insumos como granos andinos y maíz morado.
Chifa. El encuentro de la cocina china con la peruana, y hoy casi una religión en todo el Perú.
Cebiche carretillero. Con chicharrón de pota, pasó de ser un popular tentempié a un plato de restaurante.
Anticucho de corazón. Uno de los aromas más emblemáticos y sabrosos de la cocina callejera peruana.
Leche con quinua. Y pan con tortilla, un potente desayuno al paso.
Leche de tigre. Reconocida como un potente "levantamuertos".
Emoliente. Sanador brebaje de esquina que anima las mañanas más frías de invierno.
Pollo a la brasa. Una de las comidas más amadas por los peruanos. Es el sabor de la vuelta a casa.

HOY EL PERÚ CUENTA CON TRES RESTAURANTES CON UNA ESTRELLA MICHELIN: VÍCTOR GUTIÉRREZ EN SALAMANCA, ESPAÑA; LIMA LONDON, INGLATERRA, DONDE VIRGILIO MARTÍNEZ ES DIRECTOR Y SOCIO; Y MIRAFLORES DE CARLOS CAMINO EN LYON, FRANCIA. ADEMÁS, EN 2018 DOS PERUANOS SE UBICARON EN EL TOP 10 DE LA LISTA WORLD'S 50 BEST RESTAURANTS Y DESDE 2013 EL PRIMER PUESTO DE LA VERSIÓN LATINOAMERICANA NO HA DEJADO DE SER PERUANO: PRIMERO ESTUVO ASTRID & GASTÓN, LUEGO CENTRAL TRES VECES SEGUIDAS Y MAIDO EN 2017, AÑO EN EL QUE NUEVE RESTAURANTES PERUANOS FUERON RECONOCIDOS DENTRO DE LOS MEJORES DE LA REGIÓN.

LA PANDILLA LECHE DE TIGRE
Emprendimiento de Gastón Acurio que reunía a renombrados chefs peruanos para ayudar a difundir las bondades de nuestra cocina e insumos. Así, viajaron por distintas partes del mundo y en su camino reclutaban a colegas que trabajaban en el exterior para que los acompañaran. En la foto, en una de las últimas presentaciones en Madrid Fusión 2017, salen Gastón Acurio, Virgilio Martínez, Héctor Solís, Mitsuharu Tsumura y Rafael Piqueras, quien además fue el primer chef peruano en participar como expositor invitado en este congreso en 2004.

Algunos años después de ese reconocimiento –y coincidiendo con el lanzamiento de la marca Perú, en 2011– los peruanos empezamos a seguir con atención una celebración mundial: la lista World's 50 Best Restaurants. Aquella que coronó número uno por cuatro años seguidos al icónico El Bulli (Cala Montjoi, Girona) de Ferran Adrià, puso el ojo en Astrid & Gastón y en Malabar, los primeros en llevar el nombre del Perú a los puestos 42 y 87 del *ranking,* respectivamente. En 2012, año en que nuestro país fue elegido por primera vez como Mejor Destino Culinario del Mundo en los World Travel Awards, Astrid & Gastón continuó su escalada hacia los primeros puestos. En 2013, Central se unió a ese Olimpo de los mejores restaurantes del mundo, y en 2015 lo hizo Maido. Honores a nuestra cocina se dieron también en la versión latinoamericana de este palmarés, cuyo lanzamiento fue en Lima en 2013. Desde su creación, el Perú ha dominado la cima de estos Latin America's 50 Best Restaurants, primero con Astrid & Gastón, luego con Central y finalmente con Maido. Hasta junio de 2018, son tres los restaurantes que integran la versión mundial de la lista: Central (6), Maido (7) y Astrid & Gastón (39); y nueve la versión latina: Maido (1), Central (2), Astrid & Gastón (7), Osso Carnicería y Salumería (12), La Mar (15), Isolina Taberna Criolla (21), Rafael (24), Malabar (30), Fiesta (46) y ámaZ (47), estos dos últimos enarbolando las banderas de la cocina norteña y amazónica, respectivamente.

❀❀❀

Pía León recuerda muy bien sus inicios como cocinera, 10 años atrás. Jóvenes de su edad soñaban con irse a Europa, siguiendo la ruta que la

EN LOS ÚLTIMOS 12 AÑOS, UNA NUEVA GENERACIÓN DE COCINEROS Y OTROS PROFESIONALES EMPEZARON A FORTALECER SUS COCINAS Y PROYECTOS.

PRIMERA FILA:
Pía León. Chef de Central, número dos en la lista lLatin America's 50 Best Restaurants 2017 y seis en la versión global (2018) de ese ranking. Su proyecto personal se llama Kjolle.
Marco Medrano 'Bam Bam'. Empezó vendiendo cebiche de carretilla en el mercado de Surquillo. Hoy tiene una red de cebicherías que lleva su nombre.
Sandra Plevisani. Pastelera y dueña de restaurantes como La Trattoria di Mambrino y Paseo Colón. Se afianzó en televisión difundiendo el mundo dulce.
Andrés Rodríguez. Exchef de La Mar Lima, hoy es el eslabón que une productores con el grupo Acurio.
Carlos Testino. Chef y buzo apasionado. Maneja la cocina de Lima 27 y otros conceptos como Tapas 27, Popular y Manduca.
Grimanesa Vargas. Maestra anticuchera y dueña de una barra de culto que es un ejemplo de formalización de la cocina de la calle.
Miguel Hernández. Discípulo de Marisa Guiulfo, creó La Nacional, restaurante de comida confortable peruana, que se expandió a Chile.

SEGUNDA FILA:
Diego Muñoz. Exchef de Astrid & Gastón, creó conceptos peruanos como La Cantina en Lisboa, 1111 Peruvian Bistró en Miami y PMY – Papa, Maíz y Yuca en Copenhague.
Rocío Orihuela. Desde su restaurante El Tarwi difunde la cocina tradicional de su natal Áncash.
Eduardo Sernaqué. Chef del hotel Libertador de Arequipa, donde plantea una propuesta de cocina regional contemporánea con base en la tradición.
Franco Kisic. Tras diseñar Pakta con los hermanos Adrià en Barcelona, regresa al Perú para sacar adelante el proyecto IK.
Israel Laura. Chef dueño de Kañete y copropietario de la barra de sabor criollo El Gran Combo.
Karissa Becerra. Cocinera, filósofa, autora del libro *Riquisisísimo* y creadora de la asociación de educación alimentaria La Revolución.
Ashton Mullikin. Rescató un espacio emblemático y familiar para convertirlo en Café A Bistró. También creó Café A Market.

TERCERA FILA:
Jana Escudero. Chef y dueña del restaurante El Grifo, fue incansable impulsora de la feria Mistura durante sus primeras ediciones.
Edgardo Umeres. Músico y cocinero nacido en Apurímac, radicó durante muchos años en Estocolmo antes de volver al Perú.
Jairo Félix. Tras practicar cocina molecular en Puesto 23, retomó las raíces del recetario más popular y abrió El Comedor, un huarique en Callao Monumental.
Giacomo Bocchio. Cocinero tacneño, docente y asesor culinario, acerca a Lima los sabores y productos más emblemáticos de su región.
Diego Alcántara. Cocinero y asesor culinario, condujo con Gastón Acurio los *realities Anticucho con corazón* y *Cebiche con sentimiento*.
Christian Bravo. Dueño de Bravo Resto Bar. Apuesta por la internacionalización de nuestra gastronomía.
Moma Adrianzén. Cocinero y trotamundos. Tras recorrer Asia y vivir en México, regresa al Perú y abre Jerónimo y Chinga tu Taco.

CUARTA FILA:
Ciro Watanabe. Chef asesor de los Osaka en Latinoamérica, dirige Osaka Santiago de Chile y es chef asociado de Dondoh Lima.
Angélica Obregón. Dueña de Cremoladas Angélica, desde donde difunde la frescura y variedad de frutas del Perú, hoy también en *food truck*.
Renato Peralta. Panadero y asesor gastronómico y de conceptos en el Perú, Chile, Argentina y España.
Jonathan Day. Uno de los principales impulsores del uso de la masa madre en Latinoamérica. Dueño de El Pan de la Chola.
Javier Ampuero. Recordada figura de la televisión peruana y educador en gastronomía, dirige Candela Cocina Artesanal, un restaurante que celebra el sabor de la tradición.
Martha Palacios. Chef de Panchita. Es una de las cocineras criollas más reconocidas por su ejecución y sazón.
Renzo Garibaldi. Carnicero y chef dueño de Osso, restaurante considerado número 12 en la listaLatin America's 50 Best Restaurants 2017.

EN LA ESCENA GASTRONÓMICA LOCAL, DIVERSOS CONCEPTOS CULINARIOS HAN EVOLUCIONADO Y TOMADO NUEVA FORMA EN LOS ÚLTIMOS AÑOS. DESDE LA HERENCIA DE LA COMIDA AMBULANTE, PASAMOS A LAS CARRETILLAS Y LAS BARRAS ANTICUCHERAS Y CEBICHERAS; LAS SANGUCHERÍAS Y LOS CAMIONES DE COMIDA, LOS CAFÉS Y RESTAURANTES *COMFORT FOOD*, LA MESA CRIOLLA Y LAS COCINAS MÁS COSMOPOLITAS, HASTA EL *FINE DINING*. SON MODELOS QUE NO CALCAN CONCEPTOS EXTRANJEROS, SINO QUE SE ADAPTAN A LAS POSIBILIDADES DEL ENTORNO, APELANDO A LA CREATIVIDAD, AL INGENIO Y AL USO DE INSUMOS PERUANOS.

generación anterior emprendió para sumar vivencias en lugares que son referentes de vanguardia e innovación pura. La llamada cocina molecular los seducía; las nuevas técnicas de procesamientos y cocción también. Pero con la chef de Central no ocurrió así; ella prefirió quedarse aquí y explorar la riqueza que escondía su país. "La cocina peruana ha ido cambiando y la visibilidad de sus protagonistas también. Antes los referentes eran pocos y mayormente chefs; hoy en día vemos personajes y temáticas más diversos, desde productores y sus productos hasta tradiciones regionales", anota León.

La chef que comparte todos los éxitos del restaurante Central junto a su esposo, el también cocinero Virgilio Martínez, forma parte de ese batallón de profesionales que reforzaron las filas de la transformación de nuestra cocina desde aquí mismo, en el Perú, de cara a una propuesta de alta competitividad en la escena mundial. Los reconocimientos demuestran que se ha logrado, y en buena parte ha sido gracias a una visión renovadora. La promoción de insumos como el cacao y el café; la revaloración de las cocinas regionales y su recetario más tradicional; el desarrollo de emprendimientos asociados a productos como la cerveza artesanal o el pan, queso y vino; el impulso de tendencias de alimentación orgánica y saludable; la necesidad de investigar y conceptualizar aquello que la naturaleza provee y el hombre transforma. Son todos estos aspectos los que han conducido nuestra cocina por nuevos y fascinantes caminos.

La gastronomía peruana ha crecido exponencialmente en la última década, y Lima ha sido, sin duda, el epicentro de ese despegue. Más allá

JAVIER MASÍAS
Periodista

Probablemente se trate del periodo más creativo de la historia de la alta cocina en el Perú. ¿Cómo resumirlo en apenas 200 palabras? Con seis nombres: Pedro Miguel Schiaffino, Gastón Acurio, Virgilio Martínez, Diego Muñoz, Mitsuharu Tsumura y Rafael Osterling. El primero fue un solitario explorador, quizás el más aventurero desde que Bernardo Roca Rey y Cucho La Rosa reformularan la cocina con la entonces impopular idea de lo novoandino. Tuvo el atrevimiento de servir el primer menú degustación de alta cocina, en una ciudad que todavía prefería la abundancia a la sofisticación en la mesa. Gastón Acurio entendió que un restaurante es una caja de resonancia de las ideas, un potente medio de comunicación y un puente entre la política y el disfrute. Virgilio Martínez, que añadió rigor conceptual y curiosidad de biólogo a la experiencia gastronómica. Diego Muñoz, cruce extraño entre artista conceptual y científico loco, generador de conceptos tan afilados como navajas. Mitsuharu Tsumura que recogió desde lo nikkei esa particular forma civilizatoria de lo peruano, cierta manera de entender e incorporar lo que al principio resulta foráneo. Y Rafael Osterling, guardián del gusto contemporáneo, y la prueba de que la elegancia limeña, bien entendida, está por encima de cualquier tendencia. Si se les pregunta qué han logrado como cocineros –como me ha tocado preguntarles a lo largo de los años–, la respuesta suele parecerse: todo y nada, como en el vals. Todo lo que había que hacer hoy y nada en comparación a lo que harán quienes vendrán mañana.

del sabor a gloria que deja el ser reconocidos por seis años consecutivos como el Mejor Destino Culinario del Mundo, que el 82% de turistas que nos visita anualmente brinde la más alta valoración gastronómica a nuestro país, basta para tender la mesa y recibirlo con lo mejor de nuestro recetario, que no solo es tradicional, sino también creativo e innovador. Sucede que nuestra Lima –donde se concentra un estimado de 50 000 restaurantes, de los que el 60% son pollerías[1]–, se convirtió con el tiempo en la plaza ideal para experimentar nuevos conceptos y generar emprendimientos que revaloraran los espacios públicos instalándose en locales cuyos novedosos diseños cautivan al comensal. Lo mejor es que esto no solo sucede en nuestra capital: ciudades como Cusco y Arequipa también han gozado este cambio.

La de Grimanesa Vargas es una historia que ejemplifica muy bien ese crecimiento. La querida anticuchera pasó casi cuatro décadas atizando el fuego en su humilde carretilla, estacionada cada noche en una céntrica esquina miraflorina. Propios y extraños disfrutaron de su sazón ambulante, hasta que en 2011 formalizó su negocio y abrió una barra muy cerca de donde solía encender su parrilla peruana. Su experiencia sirvió de impulso inspirador a muchos otros emprendedores, incluso más jóvenes que ella. Porque fue así como las barras (al estilo de las taperías en España o los *comptoirs* en Francia) se abrieron paso en Lima. Del anticucho pasamos al cebiche, de las carretillas a las barras, como la de Ronald Abad (ganador del programa *Cebiche con sentimiento*), Barra Lima, Agallas, El Gran Combo, Bam Bam y sus Conchas Negras y Al Toke Pez.

1. ¿Qué distritos tienen más potencial para abrir una pollería? (15 de noviembre de 2017). *El Comercio*. Recuperado de: https://bit.ly/2zAXj1A

EL PODER DE LA COCINA

FERRAN ADRIÀ
Chef, España

¿Qué vino buscando al Perú y qué encontró?
Encontré uno de los países más interesantes del mundo desde el punto de vista gastronómico. Por la gran variedad de su cocina, por su patrimonio tan complejo, está puntero en este terreno. Sin olvidar el modelo que se está implantando de integración mediante la cocina, que constituye un arma de auténtica regeneración social.

¿Hacia dónde camina la gastronomía latinoamericana?
Los países de América Latina serán sin duda uno de los motores de la alta cocina en el futuro, y de hecho su gastronomía ya es una esplendorosa realidad en el mundo. Sin duda, su enfoque creativo, fresco y desacomplejado configura una realidad que no deja de asombrarme y estimularme.

¿Qué dirección debería seguir la gastronomía en América Latina?
Debe seguir ahondando en esta simbiosis entre el conocimiento de sus ricas culturas culinarias, por un lado, y de la vocación de vanguardia de sus cocineros. Por otra parte, creo que es interesante apoyarse en la alta cocina como trampolín para dar a conocer y exportar productos y conceptos culinarios a todo el mundo. De hecho es algo que, por fortuna, ya está pasando.

IGNACIO MEDINA
Periodista, España

Cuando se enfrentó por primera vez a la gastronomía peruana, ¿cuál era la noticia?
La verdad es que por entonces no había noticia. Llegué a Lima hace 10 años en un viaje de prensa y en aquel momento se empezaba a hablar del Perú como un país que tenía una cocina interesante. La noticia real era que algo empezaba a suceder y el gobierno peruano había decidido invertir en la promoción de su gastronomía.

¿Cuál ha sido la información más destacada que ha dado la gastronomía peruana en esta última década?
Su capacidad para unir un país en torno a su bandera. La cocina, convertida en elemento de identidad nacional y en símbolo que identifica y une a todos los peruanos. Nunca había conocido un país tan identificado con su imagen culinaria.

¿Cuál cree que es la próxima primicia que debería dar la gastronomía peruana?
Lo tengo muy claro: que se aborden las tareas que acaben de consolidar el proceso. Por ejemplo, la puesta en valor de la despensa con la cocina de temporada, la recuperación del recetario tradicional, todavía oculto en las cocinas familiares, y la puesta al día de cada plato, tal como se hizo con el cebiche.

En paralelo evolucionaron también los carritos sangucheros, que siguiendo la tendencia mundial dieron paso a los camiones de comida, otra forma de cocina ambulante donde un mostrador es el espacio que conecta a cocinero y comensal. Reunidos desde 2014 en la Asociación Food Trucks del Perú, una veintena de estos restaurantes sobre ruedas trabaja hoy por su formalización (como en muchas ciudades del mundo) mientras presenta propuestas que combinan insumos locales con cocinas urbanas de aquí y de allá. Ahí están los fundadores de Lima Sabrosa, con hamburguesas como la cajacha, que celebra el sabor del queso cajamarquino y los hongos de Porcón; Wingman, con sus alitas de sazón regional; El Atrakón, con una propuesta basada en la cocina tradicional arequipeña; y Dog'n'Roll o Foodrockers, que acompañan sus salchichas artesanales con papas nativas fritas.

La aparición de todos estos conceptos no hizo sombra a la tradición que desde tiempos de la Colonia dio sabor y alegría a nuestras calles. Vivanderas en todos los rincones del país siguen ofreciendo sus tentadores picarones y tamales, las típicas cachangas y yuquitas, los emolientes y cálidos ponches, la mazamorra y el arroz con leche.

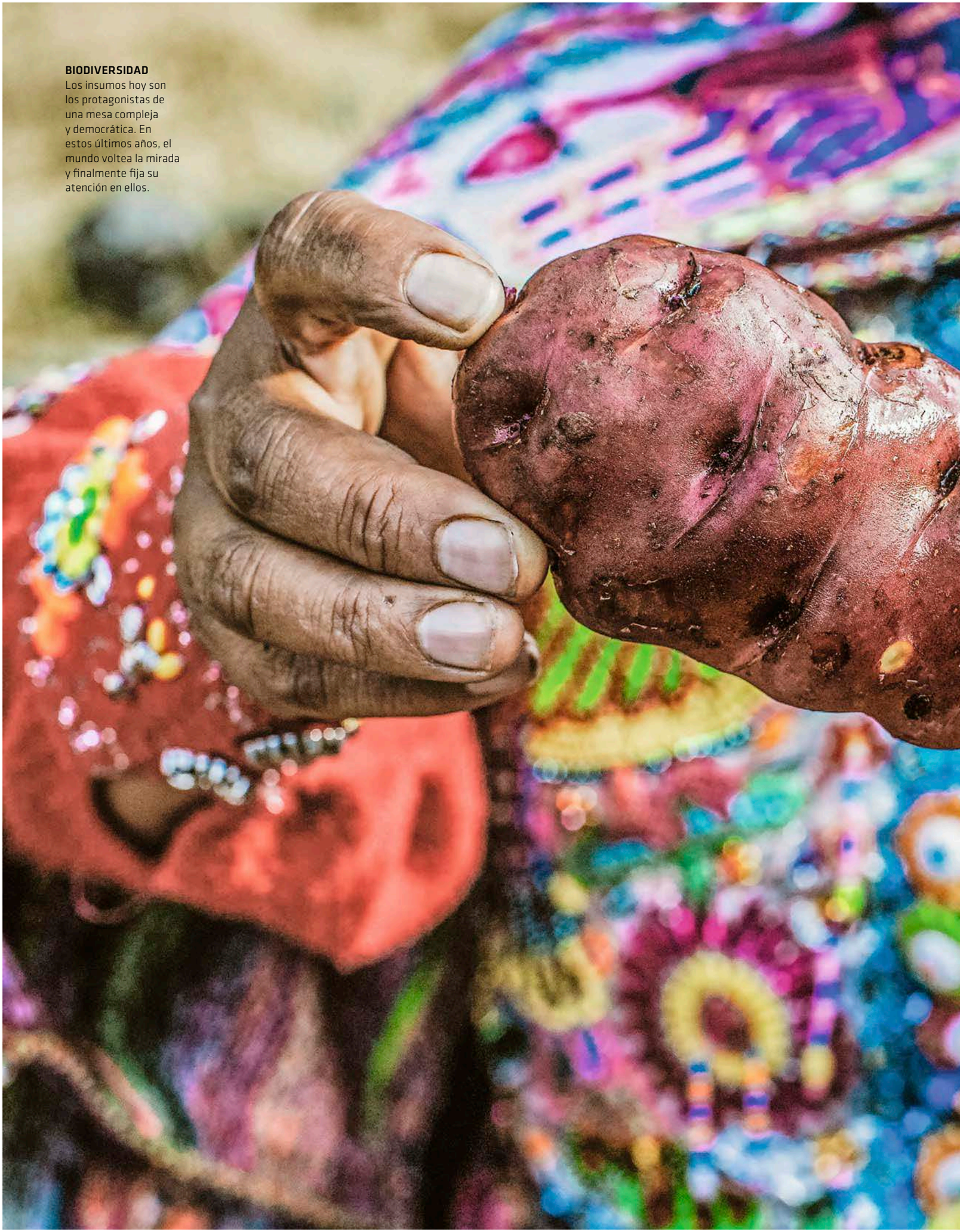
"Existe un movimiento interesante que se está dando en las regiones. Es algo que no se refleja cuando en el panorama gastronómico vemos solo lo que pasa en la capital", advierte Andrés Ugaz, cocinero consultor para la organización de las ferias Perú, mucho gusto en el interior del país. Se refiere a la necesidad de investigación, registro y socialización de cuanto insumo, técnica y preparación nos falta conocer y revalorar. He ahí el tema pendiente si lo que se busca es proyectar la evolución de nuestra gastronomía,

CINCO AÑOS
Virgilio Martínez, Pía León y Mitsuharu Tsumura se unen en un abrazo en el momento que anuncian a Maido como número uno de los Latin America's 50 Best Restaurants 2017.

LA PRIMERA ESTRELLA
Víctor Gutiérrez, el primer chef peruano que obtuvo una estrella Michelin para su restaurante homónimo ubicado en Salamanca, España.

camino sobre el que ya se van dando pasos importantes. Lo hizo Pedro Miguel Schiaffino con el acercamiento de productos amazónicos a la costa mediante sus restaurantes Malabar y ámaZ. También lo hace Mater Iniciativa, el laboratorio dedicado a la investigación de insumos oriundos del Perú, que bajo la dirección de la médica Malena Martínez desarrolla la data que alimenta la propuesta creativa del restaurante Central en Lima y Mil, en la localidad cusqueña de Moray.

María Elena Cornejo insiste en que el trabajo de inventariar y rescatar es nuestro futuro, refiriéndose no solo a la labor de recopilar recetas que han caído en el olvido (porque su proceso es engorroso o porque cada vez hay menos costumbre de cocinar en casa), sino a la recuperación de productos, que por efecto de los cambios en la naturaleza y la mano del hombre ya no son los mismos. El camino es largo y lleno de curvas, por eso a veces es necesario bajar la velocidad para dar el giro correcto. El Perú ha sido por años un ejemplo a seguir por muchos países de la región; su entendimiento de la tan conocida frase "la unión hace la fuerza" es una de las claves para el despertar y avanzar. Un *boom* no dura toda la vida, pero es la inteligencia y habilidad para manejar su balance lo que permite elegir la senda indicada. La de la reflexión sobre lo hecho y lo que nos falta. En esas andamos.



BIODIVERSIDAD
Los insumos hoy son los protagonistas de una mesa compleja y democrática. En estos últimos años, el mundo voltea la mirada y finalmente fija su atención en ellos.

3_
LA REVOLUCIÓN NIKKEI

Desde los primeros japoneses que llegaron al país a trabajar en las haciendas de caña se comenzó a gestar una revolución culinaria que tomó cuerpo con el tiempo e influenció de manera acertada nuestro recetario tradicional. La magia de una cocina está en su constante capacidad de evolución, y la nikkei ha tenido la generosidad de abrir sus puertas para mostrarnos su proceso de maduración. Es un privilegio y esta es parte de su historia.

Saburo Matayoshi llegó al Callao desde su natal Okinawa en 1923, dos décadas después del desembarco del primer navío cargado de emigrantes nipones y el mismo año en que se abolió el convenio de inmigración entre el Perú y Japón. Para ese entonces, residían en nuestro territorio más de 17 000 japoneses[1], en su mayoría procedentes de Okinawa y Kumamoto, que viajaron para trabajar en las grandes haciendas de caña del país. Saburo llegó desde Yokohama vía Hawái, solo, sin conocer a nadie, con 18 años y una fuerte intoxicación por toda la piña que comió en la isla estadounidense. Estaba tan mal que, cuando pisó tierra, lo primero que hicieron fue trasladarlo a un hospital.

Saburo emigró con la misma idea de sus compatriotas: hacer dinero y volver a Japón. Desde Lima, mandó a buscar una esposa, siguiendo un costumbre de aquella época, y se casó con Makato Kudaka Maeshiro, con quien tuvo cuatro hijos. Uno de ellos fue Mitsue Margarita Matayoshi Maeshiro. "Cuando era pequeña –cuenta Mitsue–, recuerdo que mis papás pensaban regresar pronto, por eso los hijos nos fuimos a vivir a Japón con los abuelos". Pero no fue así. Saburo y Makato nunca volvieron a su país. Mitsue, a los 26 años, vino a cuidar a su padre enfermo y se quedó para siempre.

Los padres de Mitsue tenían una fonda, algo usual en aquella época: muchos japoneses, después de pasar tiempos de explotación y revueltas, lograron dejar las chacras y se instalaron en Lima y otros centros urbanos. En la ciudad abrieron peluquerías, adquirieron fama en este oficio y llegaron a formar en 1907 un gremio importante. Alrededor de estos establecimientos se inauguraron "las primeras fondas limpias y cafeterías a precios increíbles"[2].

1. Thorndike, Guillermo (1996). *Los hijos del sol, una historia de los japoneses en el Perú.* Lima: Brasa S.A.

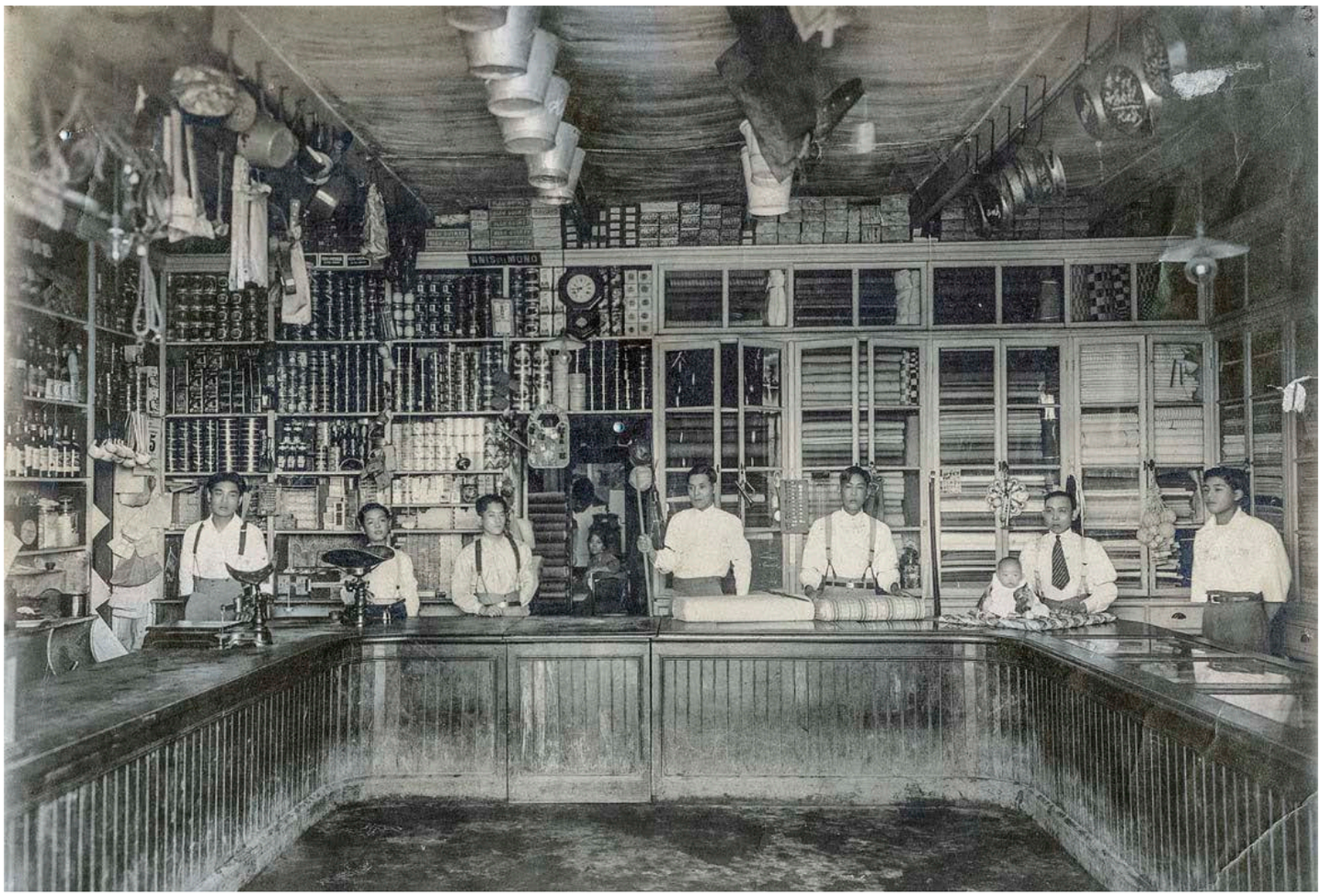
2. Thorndike, op. cit.

HACIENDA SAN NICOLÁS
Ubicada en el valle de Supe, Chancay, Lima, recibió a 150 de los primeros japoneses que llegaron al Perú.

EN LAS CIUDADES
Dentro de los primeros negocios que montaron los japoneses en Lima estuvieron las peluquerías y las bodegas.

"AYER HICIMOS UNA VISITA AL BUQUE JAPONÉS SAKURA MARU, QUE, COMO SABEN NUESTROS LECTORES, HA VENIDO DIRECTAMENTE DE YOKOHAMA FLETADO POR LA CASA DE LOS SEÑORES MARIOKA Y CÍA. DE DICHO PUERTO TRAYENDO 832 JAPONESES, EN SU MAYOR PARTE EMIGRANTES, CONTRATADOS COMO PEONES EN ALGUNA DE NUESTRAS HACIENDAS DE CAÑA... LOS EMIGRANTES SON EN SU MAYOR PARTE JÓVENES DE 20 A 30 AÑOS, ROBUSTOS Y SANOS; SU FISONOMÍA REVELA INTELIGENCIA Y TODOS PARECEN ESTAR MUY CONTENTOS, PUES VIENEN VOLUNTARIAMENTE, HABIENDO SIDO ESCOGIDOS ENTRE LOS MÁS COMPETENTES PARA TRABAJOS DE AGRICULTURA".

Una visita al Sakura Maru, *El Comercio,* abril de 1899.



En la de Saburo, como en todas las demás, se vendía comida criolla y pan con chicharrón para el desayuno. Makato preparaba garbanzos, arroz con pollo, escabeche, cau cau y lomo saltado. "Recuerdo que la primera vez que la vi cocinar quedé asombrada por la cantidad de condimentos que usaba: achiote, ají molido, culantro, pimienta..., mientras que en Okinawa solo usábamos shoyu, miso, kion y sal[3]", cuenta Mitsue, que hoy tiene más de 80 años, tres hijos y ocho nietos.

Lo que en ese momento no entendía Mitsue era que los potajes que sus padres preparaban en la fonda eran fruto de años de adaptación a una nueva cultura y manera de comer. Un proceso que para los primeros inmigrantes fue un problema. Las protestas de los japoneses en el Perú no se debieron solo a las largas faenas y malos tratos, sino también a la comida, tal como lo señala Felipe Pomar, administrador de la Hacienda San Nicolás, en una carta dirigida a sus superiores en Lima: "Lo más difícil de arreglar es el pago, porque estos no consumen los artículos que les damos como ración alimenticia a los peones del país. Los japoneses no comen el arroz quebrado de nuestros peones, sino el arroz flor [el grano de primera cosecha]. Tampoco comen frejoles, ni camotes, sino pescado y legumbres"[4]. Así como llegaron a Supe, los japoneses también fueron mano de obra en las haciendas de Cañete, Huaral, entre otras localidades de la costa peruana.

❀❀❀

3. Mitsue se convirtió en una experta cocinera, tuvo varios negocios dedicados a la gastronomía. Con el tiempo, volvió a sus raíces y es hoy es una de las más importantes difusoras de la cocina de Okinawa entre la comunidad nikkei peruana.

4. Sakuda, Alejandro (1999). *El futuro era el Perú.* Lima: Esicos.

EL MENÚ DIARIO
En las fondas manejadas por japoneses, donde se servía comida criolla y casera, también se empieza a gestar un nuevo recetario que hoy conocemos como nikkei.

¿Cómo un japonés se convierte en cocinero criollo? Fue cuestión de supervivencia. En medio de un ambiente desconocido e incluso hostil, la comunidad debió aprender el idioma, adoptar el catolicismo y buscar nuevas formas de trabajo. En este camino algunos miembros fugaron a la selva (en 1913 llegaron 150 japoneses a Madre de Dios[5]) y otros, una vez concluido su contrato, emigraron a Lima, donde consiguieron albergue en algunos callejones del centro de la ciudad. Así, se dedicaron sobre todo a la venta ambulante de baratijas, raspadillas en verano y melcochas en invierno. Unos cuantos lograron acomodarse como personal de servicio, ejerciendo de mayordomos y cocineros.

Para 1910, los nipones eran dueños de 68 fondas, 157 peluquerías, 45 encomenderías o bodegas y 19 carbonerías; 116 laboraban en servicio doméstico, 14 eran jardineros, 27 carpinteros y tres artesanos. Les seguían los chinos que solo eran propietarios de 12 almacenes de abarrotes, 49 fondas, tres panaderías, seis cafés, 34 carnicerías, 296 encomenderías o bodegas, 20 herbolarios, entre otros[6]. La diferencia era que los chinos habían llegado al Perú mucho antes (1849) y los japoneses, en el tiempo, avanzaron a mucha más velocidad en los negocios. La necesidad de adaptación de este grupo humano fue muy grande, lo que no sucedió en otros países como, por ejemplo, Brasil. Allá se agruparon en barrios como Liberdade en São Paulo, formaron colonias inmensas en las que algunas familias solo se dedicaban a la fabricación de shoyu y sake, además de importar insumos para elaborar comida japonesa[7]. En el Perú, en cambio, no había mercado. Se vieron obligados a usar ingredientes que los chinos ya habían introducido, como el arroz y los vegetales que

5. Thorndike, Guillermo (1996), op. cit., p. 16.

6. Sakuda, Alejandro (1999), op. cit., p. 147.

7. Tsumura, Mitsuharu y Barrón, Josefina (2013). *Nikkei es Perú.* Lima: Universidad San Ignacio de Loyola y Telefónica.

PARA 1910, LOS NIPONES ERAN DUEÑOS DE 68 FONDAS, 157 PELUQUERÍAS, 45 ENCOMENDERÍAS O BODEGAS, 19 CARBONERÍAS, 116 LABORABAN EN SERVICIO DOMÉSTICO, 14 ERAN JARDINEROS, 27 CARPINTEROS Y TRES ARTESANOS. LES SEGUÍAN LOS CHINOS QUE SOLO ERAN PROPIETARIOS DE 12 ALMACENES DE ABARROTES, 49 FONDAS, TRES PANADERÍAS, SEIS CAFÉS, 34 CARNICERÍAS, 296 ENCOMENDERÍAS O BODEGAS, 20 HERBOLARIOS, ENTRE OTROS.

estos mismos cultivaban[8]; modificar el sillao hasta convertirlo en shoyu[9]; e introducir, con el tiempo, platos de la cocina peruana en su dieta diaria. Nos enseñaron así su manera de comer pescado y otros frutos del mar.

La historia de la mayoría de los issei (nombre que reciben los inmigrantes japoneses) y sus descendientes es muy similar: en sus recuerdos, la mesa diaria estaba compuesta por potajes criollos combinados con algunos platos japoneses. Contaba el periodista Alejandro Sakuda que su padre, quien llegó en 1923 desde Okinawa, después de ejercer muchos oficios abrió una bodega en la que además de abarrotes y otros productos ofrecía fuentes de lomo saltado, arroz con pollo y cau cau: "Era lo que comíamos cada día. La comida japonesa se prepara en las fiestas familiares como algo especial, sobre todo la okinawense, que tiene muchos platos hechos a base de cerdo, como el *ashitibichi* (sopa de patas de cerdo). Es importante saber que en Okinawa se come todo el cerdo"[10]. Eran los años cuarenta y en esos establecimientos se permitía el expendio de comida y también de alcohol.

Estos negocios prosperaban en Lima, hecho que produjo desconfianza y provocó rechazo entre los locales. El 3 de setiembre de 1939, el estallido de la Segunda Guerra Mundial aceleró la campaña antijaponesa. El 13 de mayo de 1940, una turba saqueó sus negocios en Lima. Tal fue el caos generado

8. Los chinos introdujeron el cultivo y consumo de arroz, kion o jengibre y la salsa de soya o sillao. También de verduras como el si juá (calabaza china), pac choy (cebolla china), siu choy (col china), jolantao (arverja china), sacco (papa china), wong cua (pepino) y gaa choy (frejolito chino). También condimentos como el cua choy (ajo chino), wa yeum (pimienta china) y giom fam (canela china); y el nabo encurtido, ajonjolí, entre otros.

9. El sillao es un condimento producido al fermentar semillas de soya con los hongos *Aspergillus oryzae* o *Aspergillus sojae*, mientras el shoyu se obtiene a partir de fermentar soya junto a granos de trigo tostados, agua y sal.

10. Entrevista a Alejandro Sakuda para proyecto privado (2012).

EL LARGO VIAJE

Con la llegada del Sakura Maru al puerto del Callao (3 de abril de 1899) comenzó de manera oficial la inmigración japonesa al Perú, una historia que en más de un siglo trajo cultura y una manera distinta de ver la vida. Pero estos no serían los primeros nipones que llegaron a este territorio. Según escritura pública ubicada en el archivo de la catedral de Córdoba (Argentina), en 1596, Francisco Japón fue vendido como esclavo en el Virreinato del Perú. También se registra, entre otros, a un "Japón" Miguel Silva, como uno de los constructores del puente de Piedra sobre el río Rímac[1].

Teikichi Tanaka llegó al Perú en 1897 como representante de la compañía naviera Toyo Kisen Kaisha y logró, vía la Marioka Imin Kabushiki Goshi Kaisha (Compañía de Inmigración Marioka), que el Ministerio de Asuntos Extranjeros de Japón incluyera al Perú como zona de inmigración. Nuestras haciendas azucareras requerían trabajadores, sobre todo peones, debido al corte de la inmigración china. Este largo proceso culminó con un decreto de inmigración firmado por el Gobierno de Nicolás de Piérola y el emperador Mutsuhito en 1898. Una vez que entró en vigencia, la Compañía Marioka inició una fuerte campaña de reclutamiento en Japón para que los campesinos conocieran el Perú y se animaran a venir. "Se buscaban hombres entre 20 a 45 años para trabajar en las haciendas de azúcar, 10 horas diarias en el campo o 12 en el molino"[2]. Incluía, además, casa, alimentación, cuidados médicos y un pasaje de retorno una vez culminados los cuatro años de trabajo. Esta negociación era entre el inmigrante y la compañía, responsable de tratar con los hacendados peruanos.

Hasta 1923, año en que se abolió el convenio de inmigración entre el Perú y Japón, llegaron a nuestro territorio 15 655 varones, 2302 mujeres y 207 niños[3] en su mayoría procedentes de Okinawa y Kumamoto. Todos ellos tenían la idea de hacer fortuna, ahorrar y regresar a su patria, pero solo algunos retornaron. Hoy ya se habla de una cuarta generación.

1. Busto, José Antonio del (9 de abril de 1989). *El primer japonés en el Perú. El Comercio.*

2. Sakuda, op. cit., p. 85.

3. Thorndike, op. cit., p. 13.

LUIS ARÉVALO
Chef peruano creador de Kena en Madrid, España

¿Cómo alguien sin vinculación filial llega a la cocina nikkei?
Por casualidad. Empecé en Lima, en Sushiito como coctelero, pero al cabo de unos meses pedí mi cambio a la cocina, donde aprendí a hacer sushi. Cuando me vine a España surgió la oportunidad de encabezar un proyecto llamado Nikkei 225. Nunca quise un restaurante de cocina nipona más que se sumara a los cientos que ya había en Madrid, deseaba darle personalidad. Entonces hice cocina nikkei. Soy de raíces amazónicas, loretano totalmente, pero traje esta propuesta a Europa desde 2000, cuando nadie la conocía.

¿Existe diferencia entre su cocina nikkei y los cocineros peruanos que sí tienen esa relación filial?
No creo que haya similitud entre lo que hago con lo que hacen mis compañeros en el Perú. Intento hacer una cocina muy personal. Mezclo mis raíces peruanas con cocina japonesa, que se nutre de mis viajes, de probar sabores y aromas de otras culturas. De tal manera que ahora además utilizo, por ejemplo, ají o rocoto, curri, chiles mexicanos o tailandeses. Entonces, me pongo a pensar: "¿Estoy haciendo realmente cocina nikkei?". Mi respuesta es que se trata de una cocina con mi propio sello.

¿Hacia dónde va la cocina nikkei en el Perú?
Quiero pensar que los cocineros de filiación japonesa están quizás un poco más cercanos, más empapados de todo lo que es esa cocina. Creo que no deja de ser una cocina peruana de adaptación, que cada vez echa más mano a la despensa de productos locales y está haciéndose más conocida.

que los chinos, para diferenciarse, colgaban sus banderas en las puertas de sus casas o negocios. El 8 de diciembre de 1941, Estados Unidos e Inglaterra le declararon la guerra a Japón tras el ataque a Pearl Harbor. Ese mismo día, el Gobierno de Manuel Prado Ugarteche ordenó la inmovilidad de los fondos de las cuentas bancarias pertenecientes a los inmigrantes nipones; luego vinieron las expropiaciones. El Perú deportó a campos de concentración en Estados Unidos a 1771 personas, entre japoneses y sus descendientes. Durante los años cuarenta, los issei, así como sus hijos, tenían casi todo prohibido en nuestro país. De ahí que el expresidente Alan García, durante su discurso con motivo de la inauguración de la Clínica Centenario Peruano Japonesa el 14 de junio de 2011, pidiera disculpas públicas a todos los inmigrantes y sus descendientes: "Hoy día vengo a decir como presidente del Perú, que personifica a la nación, que pedimos perdón por ese grave atentado contra los derechos humanos y la dignidad de los peruano-japoneses y japoneses en 1941", expresó[11].

En los años cincuenta, aquellos que se quedaron en el Perú comenzaron una nueva etapa de pujanza económica. Para la generación nissei (hijos de los issei), Japón era una referencia que solo conocían de oído, por las historias que contaban sus padres o por ser un destino de vacaciones familiares. Trabajadores y mucho más ahorradores que el peruano promedio, estos descendientes crearon nuevos negocios y consolidaron los de sus padres. En ese proceso, la gastronomía fue una de las grandes beneficiadas: las viejas fondas poco a poco empezaron a innovar y a presentar propuestas propias. De este proceso nació lo que hoy se reconoce en todo el mundo como cocina nikkei, un término que ha quedado establecido únicamente para denominar la fusión de la práctica culinaria peruano-japonesa.

Haciendo un recuento de este movimiento, muchos investigadores coinciden en que comenzó en 1959, cuando abrió sus puertas La Buena Muerte frente a la plazuela que lleva el mismo nombre, en Barrios Altos; luego se mudaría a la cuadra 4 del jirón Paruro. Minoru Kunigami (1918-2004) era su dueño, cocinero que cautivó con su propuesta de pescados y mariscos, y quien añadió miso y shoyu a los platos criollos: hizo tamales de kamaboko (pastel de pescado), tempura de pejerrey y comenzó a preparar el cebiche casi crudo, al momento, siguiendo la línea del sashimi. Por primera vez, los inmigrantes se atrevían a mostrar la cocina de sus casas, aunque adaptada a un restaurante. Su hija Elena Kunigami continuó con su legado, y a su muerte (en 2015), han sido sus hermanos quienes preservan su estilo de cocina.

En julio de 1973, en el número 230 de la avenida Canadá, distrito limeño de La Victoria, Luis Matsufuji y sus hermanos abrieron Matsuei, inspirado en un sushi bar que visitaban en Tokio. Proveniente de una familia de empresarios y dueño del restaurante campestre Fiesta, Luis se embarcó en una aventura que marcaría las generaciones que le sucedieron y se convertiría en un hito de la gastronomía peruana. En este proyecto incluyó como socio a un itamae japonés de 23 años llamado Nobu Matsuhisa[12], quien luego realizaría una fructífera carrera internacional. A este restaurante se le debe la creación del inka maki, al que seguiría el maki acebichado, hoy infaltable en todos los sushi bar del país[13].

11. Presidente García pidió perdón a comunidad japonesa por vejaciones pasadas (15 de junio de 2011). *El Comercio.* Recuperado de: http://bit.ly/2oaWrK6

12. Nobu permaneció tres años en Lima, tiempo en el que pudo conocer la cocina peruana criolla y la nikkei casera que comenzaba a abrirse paso. En 1977 se trasladó a Argentina y luego volvió a Japón. Pasó una temporada en Alaska, hasta que llegó a Los Ángeles. En 1994 abrió el primer restaurante Nobu en Nueva York, en sociedad con el actor Robert De Niro y la hostelera Drew Nieporent. Con más de 10 restaurantes repartidos por el mundo, el chef reconoce que su paso por el Perú marcó su cocina, de ahí que en su carta ofrezca cebiches, tiraditos, entre otros platos que hacen referencia a nuestra gastronomía.

13. Tsumura y Barrón, op. cit., p. 134.

"CREO QUE EN LOS ÚLTIMOS 25 AÑOS LA COCINA NIKKEI SE HA AFIANZADO BASTANTE. ESO LO PODEMOS VER CON LA APERTURA DE RESTAURANTES NIKKEI EN EL PERÚ Y EL MUNDO. HOY, ES UNA DE LAS PROPUESTAS MÁS INTERESANTES Y QUE MÁS HA EVOLUCIONADO. ESTO SE DEBE A QUE, DE UNA MANERA U OTRA, LA CULTURA JAPONESA HA INFLUENCIADO INCLUSO EN LA COCINA CRIOLLA. LA NIKKEI YA DEJÓ DE SER UNA COCINA TÍMIDA Y HA PASADO DE SER UN PROYECTO A UNA REALIDAD. ESO ES UNA GRAN ALEGRÍA, LA HEMOS VISTO NACER Y VAMOS VIÉNDOLA CRECER".

Mitsuharu Tsumura, chef

EL PRIMER MATSUEI EN LA AVENIDA CANADÁ
De izquierda a derecha: Nobu Matsuhisa, César Matsufuji y Toshiro Konishi en la barra del restaurante.

Nobu promovió la llegada a Lima de los itamaes japoneses Toshiro Konishi[14] y Yuichi Kinoshita[15]. "Nosotros éramos ocho hermanos –cuenta Consuelo Matsufuji–: Luis, Oswaldo, Carlos, César, Jorge, Óscar y Darío. Solo quedamos vivos Oswaldo y yo. En la época de Matsuei, todos, de alguna manera, teníamos que ver con el restaurante. Los hijos de mis hermanos crecieron allí y Darío descubrió su capacidad como cocinero". Darío luego abriría la cebichería Barlovento y los restaurantes Daríos, El Tío Darío y finalmente La Cocina de Darío.

La cuarta generación de los Matsufuji sigue cerca de los fogones. En 2004, los hermanos Óscar y Javier (hijos de Óscar), junto a Francisco Hokuhama y José Kanashiro abrieron Edo Sushi Bar y popularizaron el maki acebichado. En 2008, Tomás Matsufuji dejó la ingeniería molecular para seguir los pasos de su padre, Darío, y abrió Al Toke Pez, un espacio ubicado en Surquillo donde el joven cocinero, armado con productos frescos y de estación, desarrolla una cocina personal, marcada por esa mezcla de culturas de la que es heredero. En 2013, luego de un largo periplo que incluyó el Matsuei, un trabajo en Nobu Miami y abrir La Mar San Francisco, Kike Matsufuji, hijo de César, inauguró Omatsu.

14. Toshiro Konishi llegó a Lima en 1974 y decidió quedarse en el Perú. Después de trabajar en Matsuei durante una década, abrió Toshiro's en el Sheraton Hotel en Lima y Wako en San Isidro. En 2002 inauguró Sushi Bar Toshiro's ubicado en San Isidro. En 2008, se convirtió en el primer chef japonés viviendo en Latinoamérica en recibir un premio del gobierno japonés por su trabajo en la difusión de su gastronomía. Toshiro siempre marcó la diferencia entre la gastronomía japonesa y la cocina nikkei que aprendió en su país de adopción. El cocinero formó a Santiny de los Santos, cocinero peruano que sigue la escuela del fallecido itamae.

15. Yuichi Kinoshita tomó la posta de Nobu en la barra fría cuando el itamae dejó Matsuei.

GARRA NIKKEI
Parados: Rafael Matsufuji, copropietario de Edo, el sushi bar que acercó la cocina nikkei a las nuevas generaciones; **Santini de los Santos**, chef de Toshi y discípulo del gran Toshiro Konishi; **Kike Matsufuji**, propietario de Omatsu y uno de los gestores de la feria Gochiso.
Sentados: Iván Matsufuji, copropietario de Edo Sushi Bar; **Kyochi Kunigami**, hijo de Minoru Kunigami, precursor de la cocina nikkei en La Buena Muerte; **Kenji Shiroma**, chef consultor del restaurante Matsuei; **Norio Takeda**, itamae en Sushi Cage del Swissôtel; **Mitsuharu Tsumura**, chef y socio de Maido, primero en la lista Latin America's 50 Best Restaurants 2017 y octavo en la versión mundial del mismo año, tiene también proyectos en Chile y Macao, China; **Yaquir Sato**, propietario y chef de Costanera 700; **Carolina Uechi**, propietaria y chef de Kilo, restaurante de carnes y parrilla; y **Tomás Matsufuji**, quien rescató el concepto del "agachadito" y lo convirtió en la primera barra de cebiche contemporánea Al Toke Pez.

❀❀❀

Quien también es pionera de la cocina nikkei es Rosita Yimura. Peluquera de profesión, abrió las puertas de su casa, ubicada en Bellavista, Callao, en 1982. Era hija de Carmen Yamashiro y Carlos Nakandakari, quienes tenían una bodega en el jirón Cochrane (Callao), donde la especialidad de Carmen era el kamaboko, al que agregaba una salsa criolla. Carlos se destacaba por el chimbombo (pan con bonito frito) y el combinado (mitad cau cau y mitad tallarín saltado)[16]. Rosita, siguiendo la huella de sus padres, desarrolló una cocina en la que los tiraditos y su famoso pulpo al olivo se hicieron leyenda. Al principio abría su casa a grupos de 15 personas que se sentaban a compartir una sola mesa para comer lo que salía de sus fogones, y con el tiempo amplió a 20 mesas. Hoy, convertida en un huarique de culto, la casa de Rosita Yimura está a cargo de su hijo Akira Yimura, quien trata de mantener vivo el legado de su madre.

En los años setenta abrió Costanera 700, en San Miguel, en la calle del mismo nombre (en los noventa se mudaría a Miraflores). Su dueño y chef, Humberto Sato, entonces con 33 años, llegó a la cocina después de probar suerte en varios negocios. Fue viéndolo cocinar que el periodista gastronómico y poeta Rodolfo Hinostroza acuñó el término cocina nikkei, que se ha convertido en los últimos años en una referencia de cocina refinada, distinta y exquisita. "Vino un día y me dijo: lo que haces es cocina nikkei y luego publicó una entrevista en *La República* contándolo. Lo repitió tanto, que se quedó en la memoria colectiva", recuerda Humberto Sato. Aunque para él esta gastronomía comenzó con el primer issei que utilizó los productos locales (peruanos) para preparar platillos japoneses. De su cocina salieron la chita

16. Tsumura y Barrón, op. cit., p. 129.

a la sal, el tallarín saltado y el cebiche Costanera (cortes grandes de pescado sazonado con limón, ají y shoyu). Hoy Sato está retirado, pero su hijo Yaquir ha tomado la posta y trabaja en el rescate de la cocina de su abuela y de otras *obachan* de la comunidad nikkei, para que ese sabor de casa no se pierda en el tiempo. "Es común olvidar que esta cocina, como muchas, se forjó en el día a día de esas amas de casa preparando el menú diario para su familia. Ellas eran y siguen siendo las que hacen las compras, las que eligen los productos de temporada. Nosotros mejoramos y mezclamos esos sabores primarios que aprendimos a comer en nuestra infancia", señala Yaquir.

En los sesenta también aparecieron Juan Kutotomi, que preparaba cebiches de bonito, pejerrey, conchas de abanico y lapas en su local de Balconcillo; los hermanos Maruyama, que llegaron a tener cebicherías en tres distritos de Lima; la familia Matsumoto; Ah Gusto de Augusto Kague, en el Callao; El Encuentro de Otani y Lobo de Mar de Takashi y Octavio Otani; Huanchaco de las familias Hatada y Morita; y Oh Calamares de la familia Matsumoto

"NO HACE FALTA DECIR QUE SOY UN ENAMORADO DE LA COCINA PERUANA Y POR EXTENSIÓN DE LA NIKKEI. LA CONOCÍ HACE RELATIVAMENTE POCO, PERO ME ENTUSIASMABA LA IDEA DE LA MEZCLA DE DOS CULTURAS DE MANERA NATURAL MÁS QUE FUSIONADA. DE HECHO, LA IDEA DE HACERLA VIAJAR A BARCELONA PARA, A SU VEZ, DAR UNA VISIÓN CON LOS PRODUCTOS ESPAÑOLES, ME HIZO ABRIR PAKTA EN 2013. LA COCINA NIKKEI HA LLEGADO PARA QUEDARSE Y CONQUISTAR EL MUNDO, COMO LO HA HECHO LA PERUANA".

Albert Adrià, chef, España

Itokazu, en Balconcillo; todos establecimientos que cambiaron la manera de comer cebiche y popularizaron el tallarín saltado de pescado.

❀❀❀

En la actualidad nadie duda de que la cocina nikkei es el Perú. Nos hemos apropiado del término y de sus logros. Como del de Mitsuharu Tsumura y su equipo de Maido, el restaurante que, ocho años después de abrir sus puertas por primera vez, en 2017 fue elegido como el mejor de la lista Latin America's 50 Best Restaurants y ocupó el puesto ocho en la versión mundial de la misma. "Más allá de la anécdota de Hinostroza y Sato –dice Micha–, creo que la difusión del término tiene que ver sobre todo con el *boom* gastronómico. Fue en Mistura cuando comenzó a hacerse popular, porque al dividir los restaurantes: chifa, criollo, regional…, teníamos que darle un nombre a lo nuestro".

Para el cocinero nikkei, la propuesta se basa en tres etapas de desarrollo: las cebicherías, luego los restaurantes de comida japonesa que poco a poco se fueron peruanizando y una final donde ambos se juntan. La cocina de Maido vendría a ser una cuarta fase, con un concepto que traspasa el todo pero que mantiene como base los insumos que dan identidad: el shoyu, el ají y el limón. "Sin esos tres ingredientes no puedo hacer nada, a partir de ahí se construye todo", señala el cocinero que este 2018 inauguró Ají, su nuevo restaurante en el hotel MGM Cotai en Macao.

Fue gracias a Mistura que muchos cocineros de fama internacional se acercaron a la cocina nikkei. En 2011, Ferran Adrià, considerado como uno de los mejores cocineros del mundo, dijo después de visitar la feria que la cocina peruana que mejor funcionaría en el extranjero sería la nikkei. En 2013, junto

❀

Lo chino en lo nikkei

Al instalarse en el Perú, los chinos fortalecieron el cultivo de arroz, dado su alto consumo (era parte de su pago). Ellos fueron quienes introdujeron el kion o jengibre, además de la salsa de soya o sillao; y verduras como el lam kuá (calabaza china), siu choy o pac choy (col china), chung (cebolla china), jolantao (arverja china), u tau (papa china), chen kuá (pepino) y nga choy (frejolito chino). Entre los condimentos que aportaron se encuentran el kau choy (ajo chino), wu chiu fan (pimienta negra) y um geon fan (canela china), además del nabo encurtido, el ajonjolí, entre otros. La experiencia de los chinos, que llegaron 50 años antes que los nipones, favoreció al desarrollo de esta última colonia. La gestora cultural Liliana Com detalla que fueron los migrantes japoneses quienes tomaron la posta de muchas fondas chinas y popularizaron los combinados de comida criolla. Cita como ejemplo el caso de la familia Shimabukuro, en cuyo restaurante Puno (jirón Ayacucho cuadra 3, en el Cercado de Lima) todavía ofrecen desde muy temprano los clásicos tallarín con papa a la huancaína, arroz con pollo con ocopa y tallarines con bistec apanado. Naomi Shimabukuro, descendiente del clan, maneja en la actualidad un restaurante a puerta cerrada en Puente Piedra, llamado Naomi. Ahí cocina lomo saltado, *cappelletti* con huancaína, siu mai, rollitos primavera, tempura de langostino, uñas de cangrejo, entre otros. En la foto de la izquierda se pueden observar algunos de los ingredientes que comparten ambas tradiciones culinarias.

ITADAKIMASU. SE PODRÍAN CONSIDERAR UNO O MÁS SIGNIFICADOS PARA ESTA PALABRA QUE SUELE DECIRSE EN JAPÓN ANTES DE COMENZAR A COMER. EL PRIMERO SE REFIERE A UN AGRADECIMIENTO A TODO EL PROCESO Y A LOS INVOLUCRADOS EN LA PREPARACIÓN DE LA COMIDA: DESDE LOS PRODUCTORES HASTA EL SERVICIO DE SALA. EL SEGUNDO APLICA A DAR GRACIAS POR LOS INSUMOS Y A LA COMIDA EN SÍ.

con su hermano Albert, abrieron Pakta en Barcelona, un restaurante nikkei que obtuvo su primera estrella Michelin un año después. El salto fue paulatino, como ocurrió en nuestro país, donde poco a poco, casi sin darnos cuenta, técnicas y preparaciones se fueron introduciendo en los menús familiares y en restaurantes con cartas que no necesariamente eran nikkei.

Otro importante representante en el extranjero es Luis Arévalo, natural de Iquitos, quien, en 2014, tras dejar el restaurante Nikkei 225, abrió Kena en Madrid. Arévalo se adaptó a España, y así como los primeros japoneses que llegaron al Perú, entendió que había que usar lo que esta nueva tierra le daba, pero manteniendo la esencia de esa cocina que comandaba la experiencia. A Arévalo se suman Diego Oka, quien hace de las suyas en La Mar Miami, y Hajime Kasuga, que lidera Henshin en Indonesia.

Mientras tanto, en el Perú, las propuestas nikkei siguen creciendo cada día. Somos testigos, en estos últimos 10 años, de un cambio constante y de la creación de conceptos propios que encuentran autoría y carácter. En noviembre de 2017 se celebró la primera feria Gochiso (palabra japonesa que se traduce como manjar o banquete). Este evento abrió espacios para el *sushi bar* y la cocina nikkei, desde la más clásica, pasando por el criollo, los cebiches y saltados, hasta el contemporáneo y una nueva cocina de la calle.

¿Qué es el sabor nikkei entonces? Es una cocina japonesa y peruana, una propuesta criolla que sigue recibiendo aportes y modificaciones. Una cocina viva, que, como Alejandro Sakuda señaló alguna vez, "tiene más de un siglo de historia pero se ha vuelto popular en los últimos 20 años, por lo tanto es joven para el paladar…, pero está creciendo y todavía no alcanza la mayoría de edad". Acá nos quedamos, esperando atentos para soplar las velas.

II

UN SOLO TERRITORIO, MILES DE HISTORIAS

Todo siempre estuvo ahí. Nuestras tradiciones e insumos, los agricultores y productores, el mar y sus recursos, sus guardianes artesanales. Todo siempre nos susurró ese saber ancestral que asumíamos sin detener la mirada, sin marcar una pausa. En estos últimos 12 años, finalmente, hemos comenzado a ver más allá de la mesa.

Nuestra biodiversidad y nuestra tierra son un tesoro. Nuestros campesinos y campesinas, sus guardianes.
biodiverso y saludable.
ABORES PIURANOS
NATILLAS
CHULUCANAS
Sabores
CONVEAGRO AYACUCHO
068

4_
CELEBRAR Y COMPARTIR

Las ferias y los congresos representan espacios de encuentro, intercambio, promoción, aprendizaje y contemplación, donde la gastronomía peruana ha pisado con fuerza desde los inicios de este siglo. Dentro y fuera del país, han constituido el escenario ideal para mostrar lo que se ha cocido y todavía se cuece.

La segunda edición de Madrid Fusión iba llegando a su fin aquella tarde del 15 de enero de 2004. Por la mañana, el chef japonés Nobu Matsuhisa había presentado a los asistentes "tiraditos, que preparó con besugo y aromatizó con cilantro, chile peruano y zumo de cítricos"[1], revelando esa innegable influencia que su cocina recibió a su paso por el Perú. Horas más tarde, un joven Rafael Piqueras se convirtió en el centro de atención: era el primer peruano (y latinoamericano) en subir al escenario de aquel congreso internacional. El fin de fiesta con sabor a Perú llegó en una copa martini con cebiche de pescado, crema de rocoto, Pisco y espuma de ají amarillo. Este fue un importante abrebocas al que le sucedieron más: Gastón Acurio asistió a la cumbre en 2006, seguido de Pedro Miguel Schiaffino en 2009 y detrás de ellos, una lista de muchos de nuestros mejores chefs.

Desde entonces, la gastronomía peruana muestra con orgullo su presencia ininterrumpida en ferias y congresos por Europa, Asia, Oceanía y toda América, cosechando frutos como el que reconoce el chef Flavio Solórzano: "Ahora, cuando uno viaja y ve los menús de los hoteles, allí donde solo suelen incluir platos fundamentales también hay un cebiche. Creo que ya hemos logrado espacios fuera de nuestro país donde se nos respeta y somos sinónimo de buena mesa. Y las ferias y los congresos han sido responsables directos de esto".

En 2002, Brasil, Inglaterra y Francia acogieron los encuentros gastronómicos patrocinados por PROMPERÚ. Se trató de presentaciones en festivales de hoteles y en el World Travel Market de Londres, con el chef Rafael Osterling al frente de los fogones. En todos los casos, los medios locales publicaron referencias positivas sobre los platillos que se mostraron.

Con el tiempo se fueron sumando otras ciudades y con ellas eventos de mayor envergadura. Entre 2003 y 2006 se hace efectiva la participación peruana en el Festival Gastronómico de Guadalajara en México, en la Feria MIT de Francia, en la Feria Gastronómica de Múnich y en la de turismo en Rímini (Italia). PROMPERÚ, además, reforzó su presencia en Madrid Fusión al ubicar, cada año, un espacio diseñado especialmente para difundir nuestros mejores productos y recetas, de la mano de cocineros como Pedro Miguel Schiaffino, Toshiro Konishi, Héctor

1. Pérez, Julia (16 de enero de 2004). *Nobu Matsuhisa trajo a Madrid su cocina de fusión.* Recuperado de https://bit.ly/2IpHwUH

_____ DENTRO DE LOS ESCENARIOS DONDE NUESTROS PROFESIONALES DE LA COCINA HAN DEJADO HUELLA Y SABOR SE CUENTAN MESAMÉRICA Y EL SALÓN MILLESIME EN MÉXICO; SEMANA MESA EN BRASIL; ALIMENTARTE EN COLOMBIA; ÑAM EN CHILE; STAR CHEFS EN ESTADOS UNIDOS; TERRA MADRE, GIROTONNO E IDENTITÀ GOLOSE EN ITALIA; MADRID FUSIÓN, SAN SEBASTIÁN GASTRONOMIKA Y DIÁLOGOS DE COCINA EN ESPAÑA; MAD FOODCAMP EN DINAMARCA; Y GASTROMASA EN TURQUÍA.

DIVERSIDAD PERUANA
En 2017, el chef de Maido, Mitsuharu Tsumura, viajó a Estambul para exponer en la tercera edición del congreso Gastromasa. El macambo fue la fruta que llevó para mostrar los lazos entre lo nikkei y la despensa amazónica.

TESORO DE EXPORTACIÓN
Simeón Genaro Miranda fue el primer productor peruano que participó en Madrid Fusión, en 2013. Acompañando al chef Diego Muñoz, el agricultor habló de las 120 variedades de quinua que cultiva en su natal Cabana, Puno.

EN ESCENA
En 2018, la filósofa y cocinera Karissa Becerra presentó en Madrid Fusión sus proyectos La Revolución y Come Bien Rico, enfocados en la educación alimentaria desde la niñez.

RAQUEL ROSEMBERG
Periodista, Argentina

Para los peruanos la comida está asociada a las fiestas. Esa es la sensación que siento cada vez que piso su país y que se fue acrecentando desde aquel primer Perú, mucho gusto y luego, con Mistura, un evento que yo vivía como mucho más que un encuentro culinario. Todos los setiembres, mi almanaque –y el de todos los que amamos la cocina– sabía que tenía una cita con lo mejor de la gastronomía peruana.
Cuando atravesaba las puertas de esas ferias, iba en busca de los mejores cocineros peruanos y de los productores que los proveen. También lo hacía la gente, porque esos bocados se podían probar por pocos soles. Nadie estaba excluido: en Mistura convivían los restaurantes top con las carretillas, los restaurantes de culto, las dulceras y los institutos de cocina, con música y baile de fondo.
Los cocineros llegaban de todos los rincones del Perú, trayendo sus platos representativos. En el lugar también funcionaba un gran mercado, armado a semejanza de los que existen en el Perú, con pequeños agricultores de todo el país. Hablar con ellos era conocer productos latinoamericanos: los probaba y encontraba lo que buscaba.
Cada año había un producto estrella, desde las frutas de nombres extraños, con sabores, colores y aromas maravillosos, a las miles de papas. Puestos en donde se tenía la posibilidad de conocer los ingredientes presentados por los hombres y mujeres que trabajan la tierra. En forma paralela, en un auditorio, se daban cita los grandes de la cocina mundial para dar clases: Ferran Adrià, René Redzepi, Massimo Bottura, Mauro Colagreco, Joan Roca y los cocineros peruanos.
Tendría mucho más que decir. Lo cierto es que estoy convencida que estas ferias peruanas ayudaron, y mucho, a abrir fronteras, mostrar la cultura y los sabores del país hermano, colaborando para que después lo hiciesen muchos otros del continente y haciendo que nuestras cocinas y nuestros productos estén en el resto del mundo diciendo presente. Por eso, deseo… ¡que vuelva la fiesta!

PERÚ ES UNA FERIA
Abajo: en 2008 se revolucionaría el concepto de ferias en el Perú y Latinoamérica. Fue el año del Perú, mucho gusto en el Cuartel San Martín, evento que dio origen a Mistura (2009). Derecha: el nombre Perú, mucho gusto distinguió a las ferias gastronómicas que se siguen realizando en las distintas regiones del país.

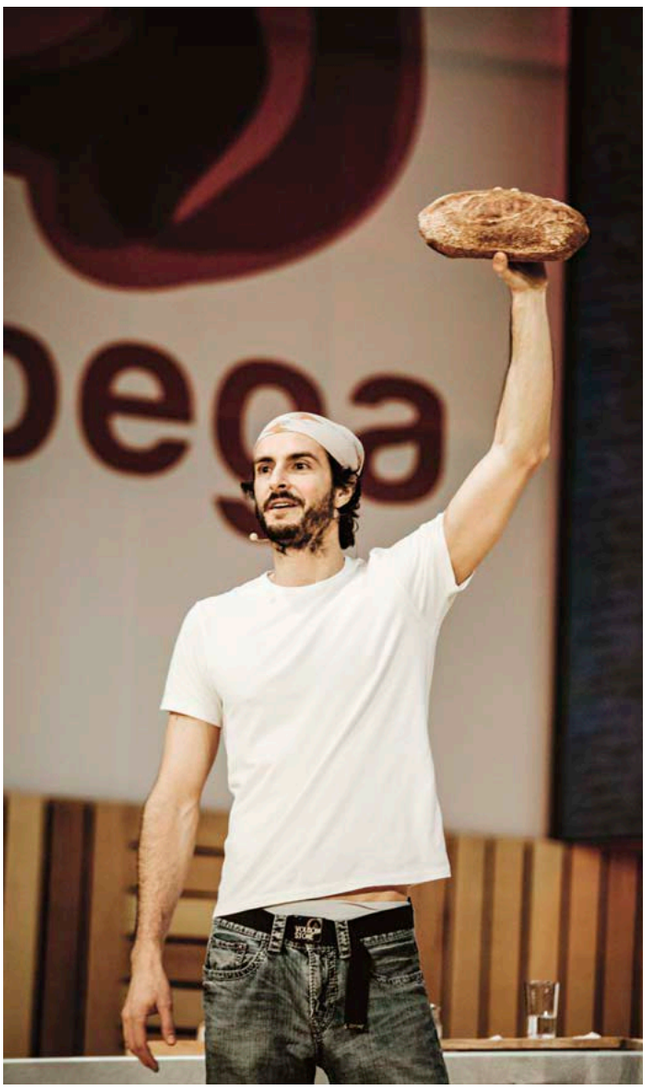
Solís, Diego Muñoz, Virgilio Martínez, Mitsuharu Tsumura, Astrid Gutsche, Renzo Garibaldi, entre otros. En todos estos casos se trazó como objetivo promover la cultura peruana mediante la mesa.

Dos hitos importantes, y que impulsaron el fomento de nuestra gastronomía, ocurrieron en el Perú en 2007. Uno de ellos tuvo lugar al sur del país, donde la Asociación Gastronómica de Arequipa (AGAR) organizó la primera edición de Festiglotón, un encuentro entre productores y cocineros que incluyó demostraciones culinarias, conferencias magistrales y degustaciones. Este evento, al año siguiente, cambió de nombre a Festisabores, y se sigue realizando. Contabilizó más de 386 000 visitantes en sus nueve ediciones. El segundo hito sucedió tras el Foro Regional de Gastronomía, celebrado en Chiclayo con el objetivo de reivindicar las cocinas regionales. Allí se anunció la conformación de la Sociedad Peruana de Gastronomía (Apega) y la programación de una feria. Aquella primera edición se llamó Perú, mucho gusto y fue una iniciativa público-privada, organizada junto con PROMPERÚ.

"Todo comenzó un día en una comida de Apega en el salón privado de Astrid & Gastón. Estaban Gastón Acurio, Bernardo Roca Rey, Mariano Valderrama, Isabel Álvarez, Pedro Miguel Schiaffino, el padre Johan Leuridan, Mitsuharu Tsumura y otros. Uno de los que más intervino en esa reunión fue Gastón y todos íbamos aportando. Nos callábamos. Nos reíamos. Entre bromas y planteamientos serios comenzamos a pensar qué podíamos hacer. Concluimos organizar un evento, una gran feria, donde se vincularan productores y cocineros. Como referencia tuvimos la feria gastronómica de Arequipa, que era más pequeña", narra Flavio Solórzano.

Perú
Perú
Perú
Feria Gastronómica
Perú
mucho
gusto
Dakar

BOOM MISTURA 2017. Se cumplieron 10 años de Mistura, una feria que supo cómo mostrar al Perú y al mundo la gastronomía de un país complejo, biodiverso y fascinante. **Orquesta.** Salsa dura Zaperoko en uno de los estelares de Mistura. **Pan con chicharrón.** Una de las comidas populares y al paso más buscadas de la feria. Su sabor y contundencia desata pasiones. **Hermanas Macavilca Chucle.** Queseras de Ollucanchi (Huarochirí, Lima) y ganadoras del premio Rocoto de Oro 2016.



SABER COMPARTIDO
Carlos Díaz Linares. Productor de loche lambayecano en el Gran Mercado de Mistura, uno de los espacios más importantes de la gran feria.
Chefs internacionales. Mauro Colagreco (Argentina-Francia), Carme Ruscalleda (España) y Roberta Sudbrack (Brasil) fueron algunas de las personalidades que llegaron a los congresos gastronómicos que se realizaron durante la feria hasta 2015.
Jonathan Day. La reivindicación del pan artesanal de masa madre en Qaray, el último congreso internacional en Mistura en 2015.
Instantánea del sabor. Mistura registró la cifra récord de 506 531 visitantes en su edición de 2012.

PEQUEÑO FORMATO
De la experiencia del Gran Mercado nació la Feria Agropecuaria de Mistura (hoy, Agroferias del Perú), que se instala todos los domingos en la avenida Brasil del distrito limeño de Magdalena.

MARIANO VALDERRAMA
Sociólogo y exgerente de Apega

Mistura, que inició sus actividades hace 11 años, se ha convertido en la feria gastronómica más importante de América Latina y en ícono de la peruanidad. Es única en su género. Además de cocineros renombrados, convoca a los principales actores de la cadena gastronómica, incluyendo agricultores, pescadores artesanales, cocinas tradicionales regionales, reposteras, carretillas, panaderos y productores de Pisco de las diversas regiones del Perú. La participación en Mistura ha catapultado a muchos microempresarios gastronómicos populares participantes a la fama y los ha llevado a escalar sus emprendimientos. El Gran Mercado de Mistura, que convoca anualmente a más de 300 agricultores peruanos, se ha convertido en una vitrina de reconocimiento al aporte de los pequeños productores peruanos como primer eslabón de la cadena gastronómica. El premio Rocoto de Oro, que cada año concede Apega en Mistura, reconoce el esfuerzo de agricultores que son baluartes de la conservación de nuestra biodiversidad y de emprendedores destacados.

Así, el fin de semana del 26, 27 y 28 de setiembre de 2008, en el Cuartel San Martín en Miraflores, se llevó a cabo Perú, mucho gusto. Mariano Valderrama, uno de los fundadores y exdirectivo de Apega, recuerda que fue una labor de todo un grupo que trabajó *ad honorem* y donde cada voluntario asumía alguna tarea. Un trabajo de equipo y una aventura que se pensó para 15 000 personas, pero terminó acogiendo a casi 30 000. Se calcula que 15 000 no pudieron entrar al recinto.

En 2009, Perú, mucho gusto pasó a llamarse Mistura en homenaje a nuestro mestizaje cultural. Más allá de ser una feria con espacios para degustar diferentes platos del vasto Perú, era un lugar para que los productores ofrecieran sus insumos en el Gran Mercado, al que se sumó una panadería con hornos en constante producción y zonas dedicadas exclusivamente al café, el cacao, los postres y dulces de antaño, el Pisco y la coctelería. Fortaleciendo la experiencia había charlas y conferencias, demostraciones de cocina y una programación de espectáculos de danza y música tradicional.

Hoy Mistura es considerada la feria gastronómica más importante de Latinoamérica y registra un crecimiento anual exponencial. En 2010 superó los 200 000 asistentes en seis días de exposición, y un año después esa cifra se duplicó. Fue aquel 2011 cuando la feria presentó sobre su escenario al Consejo Consultivo del

"MISTURA FUE EL CATALIZADOR QUE DIO A CONOCER LA COCINA PERUANA AL MUNDO EN SUS INICIOS", RECONOCE MITSUHARU TSUMURA, QUIEN EN ALGÚN MOMENTO TOMÓ LAS RIENDAS DE ESTA GRAN FERIA DE FORMATO ÚNICO –GASTRONÓMICA Y POPULAR, CON CONGRESO CULINARIO INCLUIDO–, QUE CAUTIVÓ POR EL FERVOR QUE LA GENTE DESARROLLÓ HACIA SU GASTRONOMÍA Y QUE ADEMÁS INSPIRÓ A QUE OTROS PAÍSES CONSTRUYERAN EXPERIENCIAS PROPIAS, COMO MASTICAR, ALIMENTARTE O ÑAM, POR CITAR ALGUNOS.

Basque Culinary Center, los llamados G9, integrado por los chefs más influyentes del planeta: Dan Barber (Estados Unidos), Michel Bras (Francia), Alex Atala (Brasil), René Redzepi (Dinamarca), Yukio Hattori (Japón), Massimo Botura (Italia), Gastón Acurio (Perú) y, presidiendo, Ferran Adrià (España). Fue en esta, su primera visita al Perú, que el chef de El Bulli afirmó: "Realmente estoy muy impresionado por este *boom* gastronómico […] Puedo garantizar que es único en el mundo, en este momento no hay otro país donde esté pasando lo mismo"[2].

Con la gran acogida que tuvo, Mistura siguió creciendo. Del Parque de la Exposición se mudó al Campo de Marte, donde en 2012 recibió más de medio millón de visitantes. En 2013 se trasladó a la Costa Verde en Magdalena del Mar, donde se instaló por cuatro años, hasta que en 2017 la feria se celebró en el Club Revólver del Rímac. "Pero Mistura no solo es importante para darnos a conocer fuera, también dentro", destaca Mitsuharu Tsumura. Para él la feria permite estrechar la distancia entre los peruanos y sus regiones, desarrollando un sentimiento de orgullo por lo que tenemos. "Mistura fue una buena vitrina para que el común de la gente empiece a entender el significado y valor de los productos, los productores y

FERRAN ADRIÀ
Una de las personalidades más intensas que atrajo el Perú. Enamorado de nuestro país, el chef español incluso participó en el libro *Edén*, sobre esa biodiversidad que nutre nuestra cocina.

2. *La República* (10 de setiembre de 2011). *Ferran Adrià impresionado con Mistura*. Recuperado de https://bit.ly/2rLl0iF

MOMENTO
Organizado por Mater Iniciativa y Virgilio Martínez, este encuentro en el Valle Sagrado del Cusco marcó un cambio de timón en el concepto de congresos e intercambios interdisciplinarios en el Perú. En noviembre de 2017 se realizó su segunda edición en Madre de Dios.

SEGÚN UN ESTUDIO DIFUNDIDO POR PROMPERÚ EN 2017, EL 59% DE LOS TURISTAS QUE VISITAN EL PERÚ TIENE COMO MOTIVACIÓN LA GASTRONOMÍA Y EL 82% IDENTIFICA NUESTRO PAÍS COMO DESTINO GASTRONÓMICO. ¿PERO CUÁNTO MUEVE EL TURISMO GASTRONÓMICO? A JUZGAR POR LO QUE INDICA ALEJANDRO GARRO, DE LA CONSULTORA PROMARKET PERÚ, SE ESTIMA QUE ESTA INDUSTRIA GENERARÁ EN 2018 ENTRE US$ 1400 MILLONES Y US$ 1500 MILLONES, CASI EL DOBLE DE LO REGISTRADO EN 2013. "ESTAS CIFRAS IRÍAN EN AUMENTO, TENIENDO EN CUENTA QUE LA META PARA 2021 ES LLEGAR A LOS SIETE MILLONES DE TURISTAS EXTRANJEROS (3,7 MILLONES A FINALES DE 2016)", PRECISA MARISOL ACOSTA, DIRECTORA DE TURISMO DE PROMPERÚ*.

la biodiversidad, además de la riqueza gastronómica del norte, centro y sur", acota. O como dice Solórzano, la feria permite vivir el Perú desde la mesa y disfrutar sus productos desde otra perspectiva.

❀ ❀ ❀

Mientras la feria Mistura se afianzó promoviendo el Perú gastronómico en Lima, PROMPERÚ asumió la tarea de descentralizar la difusión del sabor y saber culinario creando un evento itinerante y fácil de replicar en el interior del país. Así fue como inauguró el primer Perú, mucho gusto en Piura, en 2009. Más de 10 000 personas asistieron a esa edición, a la que siguió otra en Cusco, el ombligo del mundo. Tan exitoso resultó el formato que desde entonces se realizan dos ferias anuales en departamentos estratégicos, como los fronterizos Tumbes y Tacna, donde turistas de Ecuador y Chile llegan por miles a disfrutar la gastronomía que propone esta feria que en sus 14 ediciones ha reunido a un aproximado de 282 000 asistentes y servido más de 400 000 platos.

En paralelo al crecimiento de nuestra gastronomía, y teniendo como modelo las ferias citadas, más eventos de este tipo empezaron a destacar en la agenda anual, desde Invita Perú, pasando por los especializados Expocafé y Salón del Cacao y el Chocolate, hasta Expoalimentaria, organizada por la Asociación de Exportadores (Adex) en coordinación con PROMPERÚ y los Ministerios de Comercio Exterior y Turismo, de Agricultura y Riego y de Relaciones Exteriores. Su objetivo: acercar al mercado global lo mejor de nuestra oferta exportable en productos frescos y procesados.

Del mismo modo, cobraron importancia espacios para el debate y la discusión. Bajo el paraguas de Mistura, Apega celebró foros descentralizados y conferencias como Qaray (2014 y 2015), que luego devino en el Congreso

CASA PERÚ
En 2018, en el marco del Mundial, PROMPERÚ instaló en el palacete Manège de Moscú, un espacio dedicado a promover nuestro país, desde sus productos y gastronomía hasta su cultura y destinos turísticos.

YUNTÉMONOS
Bajo la idea de la comunión que proyecta la yunta, especialistas de ramas afines a la gastronomía vivieron una jornada de debates e intercambio de ideas en este evento organizado por Gastón Acurio.

Internacional de Gastronomía. A fines de 2016 se realizó Yuntémonos, una jornada de charlas y debates organizada en la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP), donde se dieron cita cocineros, productores, periodistas, estudiantes y especialistas. Meses más tarde se realizaría la primera edición de Momento, encuentro organizado en Cusco por Mater Iniciativa y que propuso a sus asistentes tres días de inmersión en el Valle Sagrado para reflexionar junto a expertos de diversas disciplinas sobre los temas que rodean a la cocina. Este nuevo perfil de actividades (ya no congresos acartonados donde las conclusiones son mínimas) marca una pauta para lo que viene y lo que se espera en el mundo gastronómico: más apertura, investigación, reflexión y tertulia.

Las ferias y los encuentros ocurridos en estos últimos años han servido para mostrar un Perú que se recomponía de a pocos. Para impulsar la relación con el agricultor y el producto, para enseñarnos una biodiversidad que desconocíamos y a la que no teníamos acceso. Le hemos puesto cara a nuestra comida, los productores han pasado a ser protagonistas y los insumos, una herramienta para transmitir un mensaje poderoso que se fortalece cada día más: la cocina es cultura y cuenta una parte importante de nuestra historia.

* Salas Oblitas, Leslie (5 de setiembre de 2016). *Ingredientes para que Perú sea destino gastronómico mundial.* Recuperado de https://bit.ly/2KnZFTe

EL EFECTO MULTIPLICADOR

ISABELLA FALCO
Directora de Comunicaciones e Imagen País de PROMPERÚ

La Marca Perú, una estrategia para posicionar al país en un entorno globalizado en el que todos los países compiten entre sí, fue una herramienta de comunicación diseñada para difundir una imagen positiva del Perú en el mundo entero y se ha dado a conocer mediante la participación de sus cocineros en ferias como Madrid Fusión y San Sebastián Gastronomika. En estos espacios se ha difundido la biodiversidad de los insumos de la cocina peruana y se han internacionalizado nuestras recetas emblemáticas. El efecto multiplicador del trabajo exhibido en los encuentros entre cocineros ha conseguido que ingredientes peruanos como el ají amarillo, el rocoto y el limón sean apreciados en el amplio círculo de los chefs de la lista World's 50 Best Restaurants. También se ha logrado que platos peruanos como el cebiche, el tiradito y la quinua perlada aparezcan entre los favoritos en las cartas de los mejores restaurantes del planeta. Los críticos, estudiosos, cocineros y empresarios gastronómicos del Perú se han nutrido y enriquecido con las experiencias y el conocimiento que comparten los expertos de talla mundial en encuentros internacionales. Con el paso de los años los peruanos se han fortalecido, han elevado su autoestima, han desarrollado confianza en sí mismos y en sus saberes y sabores. Además, han elaborado un discurso propio, rico desde sus raíces milenarias hasta sus atrevidas fusiones. Y así se han ganado a pulso un sitial reconocido entre los mejores de la gastronomía mundial.

CONSERVACIONISTA En Chinchero, Manuel Choque, ingeniero agrónomo de la Universidad San Antonio Abad, cultiva junto a su familia cientos de variedades de papas nativas, ocas y mashuas.

5_
LOS GUARDIANES DE LA BIODIVERSIDAD

La gastronomía peruana empieza en el océano inmenso que baña nuestro litoral y continúa por ese terruño atesorado, custodiado por los apus y alimentado por ríos que se extienden desde la sierra hacia los desiertos de la costa y lo más profundo de la selva. Allí, sus guardianes, sabios pescadores, agricultores y ganaderos, han sido los encargados de preservar nuestra biodiversidad y alimentarla en el tiempo. Sin sus cuidados, no tendríamos insumos. Por ellos nuestra mirada se traslada de la mesa de mantel blanco al campo, al mar. Por ello, finalmente, reconocemos el valor de los reales protagonistas de nuestro recetario nacional.

Una brisa fresca se percibe sobre los 3740 msnm. En el sector de Huatata, distrito de Chinchero, donde el clima seco y un sol sin filtro cuartean la piel, los nevados Verónica, Chicón y Pitusiray dejan notar su presencia a la familia de Manuel Choqque, el joven cusqueño que sonríe con orgullo cada vez que comparte con alguien los detalles del trabajo que realiza. Manuel se presenta como agricultor, hace una pausa y añade: "Soy también ingeniero agrónomo y conservacionista".

Durante cuatro generaciones, la familia Choqque ha trabajado el campo en las alturas del Valle Sagrado. Lo hizo basada en prácticas y saberes ancestrales, a los que hoy Manuel y su hermano Elmer (técnico agropecuario) añaden innovación. Lo hace con sus conocimientos científicos, con miras a potenciar sus cultivos de tubérculos (suman 376 variedades de papas nativas), habas, quinua, cebada y avena. A esta nueva generación de agricultores peruanos la motiva el compromiso con el futuro de nuestra biodiversidad: es consciente de la responsabilidad de preservar aquel tesoro que sus padres, abuelos y bisabuelos mantuvieron por siglos.

Desde 2010, Manuel observa con atención el intenso color azul y amarillo de la pulpa de sus papas nativas, esos que identifican las antocianinas y los carotenoides, que son potentes antioxidantes. Mediante polinización directa, ha logrado cultivos mejorados, cuyo resultado muestra orgulloso: partidos por la mitad, sus tubérculos revelan una carnosidad de tonalidad violeta oscura. A 2018, el ingeniero cusqueño ya suma 70 líneas de investigación que potencian la pigmentación. Lo mismo hizo con las ocas, para las que eligió un destino diferente. Unos años atrás, los Choqque iniciaron las pruebas para convertir en alcohol el azúcar natural de estos tubérculos, y cual chicheros mirando al futuro transformaron el ancestral producto de los Andes en una bebida fermentada que bautizaron Misky Oca. Pocos son los hijos de agricultores que en el Perú apuestan por quedarse a trabajar el campo. Pocos los que como Manuel y Elmer Choqque tienen la visión de conducir sus cultivos por el camino de la innovación.

Aproximadamente 450 kilómetros, recorriendo el altiplano entre Cusco y Puno, separan a Manuel Choqque de Gastón Quispe, otro joven que también

"LA REVOLUCIÓN GASTRONÓMICA QUE SE HA INICIADO HACE MÁS DE UNA DÉCADA HA PUESTO EN VITRINA MUCHOS PRODUCTOS QUE PERMANECÍAN CASI EN EL ANONIMATO. ASIMISMO, EVIDENCIÓ LA EXISTENCIA DE PERSONAJES DEL CAMPO, ACTORES VERDADEROS, QUIENES SE ENCARGABAN DE CULTIVAR TANTAS MARAVILLAS DE LA VIDA. ENTONCES, PASÓ QUE MUCHOS PRODUCTOS EMPEZARON A SER REVALORADOS, GENERANDO TODA UNA MOVILIZACIÓN, PRINCIPALMENTE RURAL, PARA INCREMENTAR NIVELES DE PRODUCCIÓN Y PRODUCTIVIDAD. LA QUINUA SE HIZO FAMOSA Y EL CULTIVO ORGÁNICO EN EL PAÍS COMENZÓ A SER APRECIADO EN LAS CIUDADES Y EN EL EXTRANJERO. EN 2008 SE CELEBRÓ EL AÑO INTERNACIONAL DE LA PAPA, LO QUE SIRVIÓ PARA VISIBILIZAR NUESTROS PRODUCTOS ANDINOS Y SUS VARIEDADES".

Edilberto Soto, agricultor

tiene el título de ingeniero agrónomo. Quispe integra la Comunidad Campesina de Caritamaya, en el distrito de Ácora (40 kilómetros al sureste de Puno), y desde su posición de liderazgo guía a sus vecinos agricultores en el objetivo de rescatar las técnicas tradicionales de agricultura, proporcionar tecnología adecuada y asesoría sobre alimentación y nutrición a los pobladores. En primer lugar, procura que lo producido sea para su autoconsumo; los excedentes se van al mercado. Gastón sabe que una buena alimentación y salud familiar es lo primero. "Algunos jóvenes practican mucho esa costumbre de vender la quinua que producen para comprar arroz, fideos, harina o atún. Creo que es por falta de información nutricional", opina el joven agricultor que cada día, con su trabajo en la chacra, brinda clases maestras bajo el cielo más limpio de Puno.

Todo lo que le enseñaron en las aulas lo comparte: que cultivar la tierra con productos químicos es malo para la salud de las personas, o que es mejor tener poca pero sana producción que un mayor rendimiento contaminado. "Porque la salud es primero", insiste el productor de quinua orgánica, quien además también es conservacionista. A la vuelta de su chacra, ha instalado un banco de germoplasma que atesora con orgullo. En una amplia habitación almacena 200 accesiones de quinua diferentes. Colgadas hacia abajo, las ramas multicolores están dispuestas muy cerca de las paredes. Con ellas el agrónomo apunta a recuperar la agrobiodiversidad de la quinua. Cuenta con un laboratorio y todas las armas para hacerlo. Sin retirar las manos de su tierra, es un agricultor del futuro, pues en su mente conviven tecnología y trabajo artesanal, herramientas con las que desarrolla una nueva agricultura en el país.

❀ ❀ ❀

Febrero es un mes de cosecha en muchos rincones del Perú. Cuando es temporada de verano, la tierra nos provee de papas amarilla tumbay y peruanita, huamantanga, huayro, perricholi, tomasa, canchán y yungay, que son las más comerciales, pero también nos da la leona, la qeqorani, la amarilla runtus, la cuchi pelo, la qompis, la cacho de toro, la puca suyto, la yana huayro y tantas más cuyas flores moradas y blancas pintan de color los Andes. Es cierto que a estas últimas las tuvimos olvidadas, allí en las alturas, por un buen tiempo. Fue nuestro despegue culinario el que apuró su rescate.

Julio Hancco ha sido por muchos años un fiel guardián de esas papas de colores que él mismo presentó al mundo, en 2006. Fue en el segundo encuentro global de comunidades del alimento que integran la red Terra Madre, creada dos años antes por el movimiento Slow Food (el primero en reconocerlas como un baluarte digno de proteger). A 4000 msnm, en sus parcelas de la comunidad de Pampacorral (valle de Lares, provincia de Calca, en Cusco), Hancco sabía que tenía

AGROECOLOGÍA
Saray Siura es ingeniera agrónoma de la Universidad Nacional Agraria La Molina. Cultiva tomates orgánicos y otras hortalizas en el fundo Biohuertos del Manantial en la localidad de Mala.

ROBERTO UGÁS

Profesor de agroecología y recursos genéticos, Programa de Hortalizas, Universidad Nacional Agraria La Molina

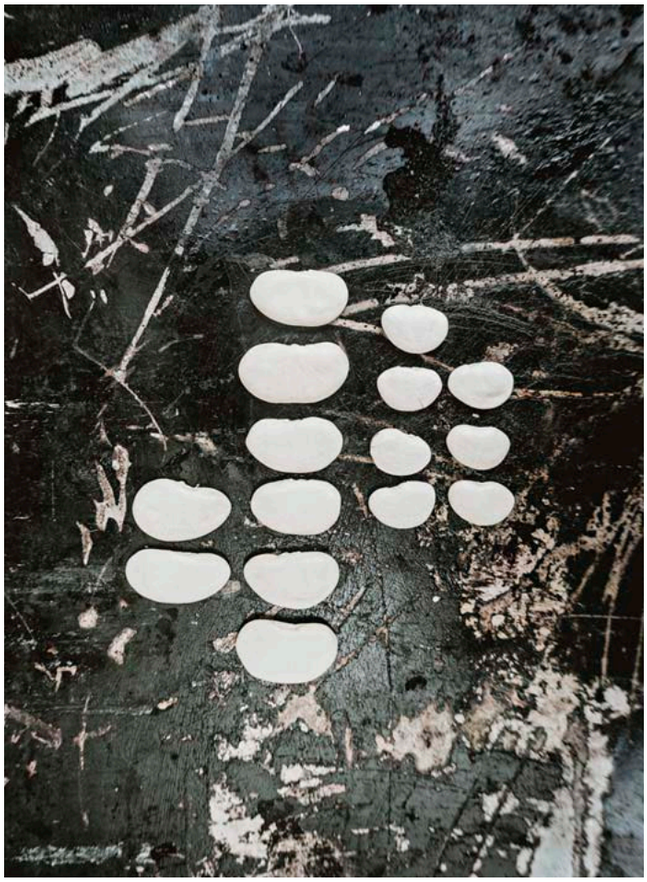
Estimamos que en el Perú hay unos 300 ajíes diferentes agrupados en por lo menos 35 categorías, la mayor diversidad de ajíes cultivados en un solo país. Muchos no tienen un nombre específico. ¿Por qué hay tanto ají? Se debe a la complejidad geográfica y a la naturaleza de los Capsicum, con algunas especies cruzándose fácilmente y produciendo nuevos tipos con formas, colores, aromas y sabores diferentes, despertando la imaginación de las personas. También al gusto nacional por sus sabores y un poco de picante, y a la interacción de maneras de cocinar del Perú, Europa, África y Asia, lo que sustenta la demanda y la persistencia de muchos ajíes regionales. Como intermediario entre la naturaleza y nosotros está el pequeño agricultor que los cultiva y conserva en la familia y la comunidad; sin las mujeres y hombres del campo buena parte de esos ajíes habría dejado de existir, pero en las conexiones comerciales son los que menos ganan. Si bien los cocineros consideran al ají como el ADN de nuestra comida, podemos proponernos llevarlo más alto. En el mercado interno, consumir más Capsicum diferentes, para ser agentes de la conservación de estas maravillas genéticas. En la chacra, acabar con el abuso de plaguicidas tóxicos y avanzar hacia la producción orgánica. Hacia fuera, colocar el ají amarillo o escabeche fresco y procesado en el gusto de los hogares mundiales, como abanderado de nuestra gastronomía, y llevar decenas de ajíes peruanos al mercado de salsas y cremas picantes, que crece como la espuma.

entre sus manos un gran legado, pero nunca imaginó que aquel insumo humilde sería el nexo para establecer la alianza cocinero-campesino, que en 2010 concentró su atención en ese personaje fundamental, el primer eslabón de la cadena gastronómica.

Organizaciones como la Asociación Nacional de Productores Ecológicos (ANPE) y la Coordinadora Nacional de Productores de Papa del Perú (Corpapa) se encargaron de estrechar desde entonces los lazos con los cocineros, de mostrarles sus productos e invitarlos a conocer sus dominios en Cusco, Huancavelica y también en Ayacucho, donde el líder papero Edilberto Soto Tenorio impulsó la creación de la Ruta de la Papa, un circuito turístico-gastronómico que permite conocer en los alrededores de Condorcocha (provincia de Cangallo) cientos de variedades de papas nativas, mashuas, ocas y ollucos orgánicos que ya se exportan a varios rincones del mundo.

Pero febrero no es solo un mes de producción papera. Por esa época del año también empiezan a madurar los Capsicum que tejen el ADN de nuestra cocina: arnaucho, cerezo, mochero, charapita, limo, rocoto y escabeche, que son solo algunos de esa larga lista que hace del Perú el país con la mayor diversidad de ajíes cultivados del mundo. Abundan además en estos meses cálidos las uvas, el mango y el melón, el tumbo, la mandarina, la lúcuma y los higos. También hortalizas como el tomate, que Saray Siura, ingeniera agrónoma y docente de la Universidad Nacional Agraria La Molina (UNALM), conoce bien y cultiva desde 2000 en el fundo Biohuertos del Manantial, un paraíso orgánico en Mala (sur de Lima).

Saray comparte con sus alumnos conocimientos en temas de producción ecológica, propagación de plantas y agroecología. Es una feliz horticultora, orgullosa de formar parte de "esa especie de jardineros altamente



ARRIBA
DO pallar. El pallar de Ica es la cuarta Denominación de Origen e incluye 12 variedades. Se caracteriza por su ligero dulzor, cáscara delgada y por ser suave y cremoso. Su zona de cultivo y producción está limitada a las provincias de Chincha, Pisco, Palpa, Ica y Nasca.

Identidad norteña. El octogenario agricultor Santiago Asmat cultiva en Trujillo el *Capsicum chinense*, popularmente conocido como ají mochero.

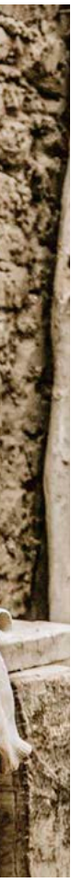
Producto arequipeño. De la provincia de Caylloma proviene el queso de Lluta, cuyo color rojizo se debe a la sal con la que se cubre.

Bebida de oca. El productor cusqueño Manuel Choqque produce un interesante fermento de este tubérculo.

DERECHA
En el mar. Abel Ramírez Trebejo "Mayumi" dirige la pesca consciente en la bahía de Ancón.

Valle Sagrado. Leopoldo Zambrano, presidente de Marasal, en una de las pozas donde se extrae la famosa sal de Maras.

Orgullo cusqueño. Adrián y Rafael Pillco son conservacionistas de papas nativas de la comunidad de Huama, distrito de Lamay.



especializados", a los que les gusta estar en contacto con el campo, recuperar hortalizas en peligro de desaparecer, rescatar el valor alimenticio y comestible de ciertas malezas, intercambiar semillas del mundo y así ver florecer cultivos nuevos, como la ocra de la India, zapallitos y tomatitos antiguos que se cultivan en España y también la kale o col crespa. "Este es un cultivo introducido, al que antes le decían col de los campesinos, la comían los pobres en Europa porque cuando llegaba el invierno era la última hortaliza que quedaba en el campo", relata. La ingeniera destaca que la kale también es un superalimento, que se da muy bien en la costa peruana y en temporada de invierno. Ella la considera para sus cultivos rotativos, que es una manera saludable de aprovechar y dar sostenimiento a la tierra: siembra tomates, luego kale y después pepinillo o melón; tras esa rotación vuelve al tomate.

La ingeniera agrónoma es una apasionada impulsora del movimiento orgánico. La encontramos comercializando sus productos todos los sábados en la Bioferia del Parque Reducto N.° 2, en el distrito de Miraflores. También es parte de la plataforma Agricultura en Lima, que promueve la plantación de jardines comestibles, que están a cargo de mujeres que cultivan en distritos como Comas, Villa María del Triunfo, San Isidro o Lince. Con la UNALM –que promueve los huertos urbanos– también impulsaron una alianza agroecológica con los productores del valle del río Chillón (al noreste de Lima). De allí proviene Gicela Igreda, quien es de Canta y hace 12 años fundó La Cabrita. El suyo es un emprendimiento familiar que sus padres iniciaron en el kilómetro 26 de la carretera a Canta, donde criaban cabras de manera artesanal. Gicela –que fue por 10 años docente de matemáticas–, junto con sus hermanos (una de ellos, Milagros, es ingeniera alimentaria), modernizaron la empresa desde criterios técnicos y las posibilidades del producto en el mercado: seleccionaron el mejor ganado caprino para producción de leche, desarrollaron la metodología de producción y construyeron una planta lechera en Los Olivos, en 2010, donde ya han desarrollado 115 productos, aunque no todos salieron al mercado.

Semanalmente, la leche que producen 200 cabras es transformada y ofrecida en las bioferias y mercados ecológicos de Lima. Todos los sábados y domingos, los hermanos se organizan para vender allí sus variados quesos suaves y curados, además del saludable yogur. Los padres, hoy, siguen ligados a la tierra, con un nuevo emprendimiento enfocado en floricultura.

❀ ❀ ❀

En 2017, en ese mes de febrero de florecimiento y producción, el Perú presentó al mercado extranjero su cosecha más especial. Bajo el nombre Super Foods Perú, el Ministerio de Comercio Exterior y Turismo y PROMPERÚ lanzaron esta marca paraguas para designar una amplia lista de alimentos de nuestra biodiversidad, cuyo valor exportable no solo está representado por sus propiedades nutricionales, sino por su trazabilidad en cadenas de producción orgánicas, de comercio justo y sostenibles. Super Foods son pescados como anchoveta, atún, bonito, jurel, caballa, trucha y paiche. Quinua, kiwicha, cañihua, maca, yacón, castañas, algarrobo, sacha inchi, maíz gigante del Cusco, maíz morado, chirimoya, guanábana, lúcuma, mangos,

JOVEN EMPRENDIMIENTO
Neto Solórzano, Diego Huillca e Iván Salas son los productores cafetaleros que crearon la marca Three Monkeys para promover el café cusqueño.

uvas y mandarinas, además de arándanos, espárragos, brócoli, palta, granada, cacao y café, forman parte de nuestro tesoro agroexportador al que también pertenece el camu camu.

La pequeña baya circular de color rojizo lleva en su pulpa el más alto contenido de ácido ascórbico (vitamina C) que cualquier fruto cítrico pueda aportar al organismo. Crece de manera natural en la Amazonía del Perú, brindando sustento a familias como la de Carlos Gutiérrez Vargas, productor loretano que la cultiva a orillas del río Itaya, en Iquitos. Ya son ocho años los que lleva dedicado al camu camu, en el sector de Moena Caño, donde se cosecha entre los meses de octubre y diciembre, principalmente. "Medialuna se le dice cuando está madurando, cuando se pone medio verde, medio rojo. Y ya madurito es cuando está negro. Hay que tener suerte para que la plaga no le caiga", dice, refiriéndose a una especie de chinche que se posa sobre los miles de arbustos que lo rodean y que están limpios de químicos. Porque en su comunidad saben que lo orgánico no solo es bueno para su salud, sino para la de sus potenciales consumidores, estén en el vecino mercado de Belén o en algún lejano país del mundo.

Lo mismo piensa don Santiago Asmat sobre sus cultivos de ají mochero, en la soleada costa norte del Perú. En la campiña que baña el río Moche, departamento de La Libertad, el octogenario agricultor se esfuerza

LA CLAVE, EL REGISTRO

MALENA MARTÍNEZ
Codirectora de Mater Iniciativa

Nos relacionamos con comida, pero no necesariamente miramos de dónde viene o de qué está hecha. Para hablar de cocina en el Perú no basta con mirar ingredientes, sabores y texturas: necesitamos conocer a los peruanos que producen y transforman nuestros alimentos. Solo mediante ellos podemos hablar del concepto de qué es rico (algo completamente subjetivo), por qué cocinamos así, por qué cosechamos lo que cosechamos, etc. El orden de nuestra exploración se basa en ecosistemas. Entendemos que cada realidad ecológica cambia las necesidades de las personas que viven ahí. Nuestra gran biodiversidad se transforma en una gran diversidad cultural por medio de nuestra gente. Conocer más sobre estos espacios nos ayuda a interpretar mejor nuestro país y ser más creativos. Un entendimiento más amplio permite conectar en diferentes niveles. El Perú no es solo diversidad de ingredientes y ecosistemas, su naturaleza es un matraz cultural de etnias y grupos humanos que ocupan un espacio físico siempre cambiante. En Mater Iniciativa y Central buscamos reflejar la imagen de un equilibrio en permanente movimiento y evolución: nuestra comida representa tanto lo que el Perú nos puede dar, como lo que demanda de nosotros.

ARRIBA
Delicada acidez. El limón es uno de los principales cultivos en el municipio piurano de Tambogrande.

Entusiasta. Del distrito de Quellouno en La Convención, llega a la ciudad de Cusco el joven productor y barista Bill Clinthong Rayme.

Insumo tradicional. Papayas del mercado de San Camilo en Arequipa.

Amazonía. El productor Carlos Gutiérrez Vargas cultiva camu camu en el sector de Moena Caño, a orillas del río Itaya, en Iquitos.

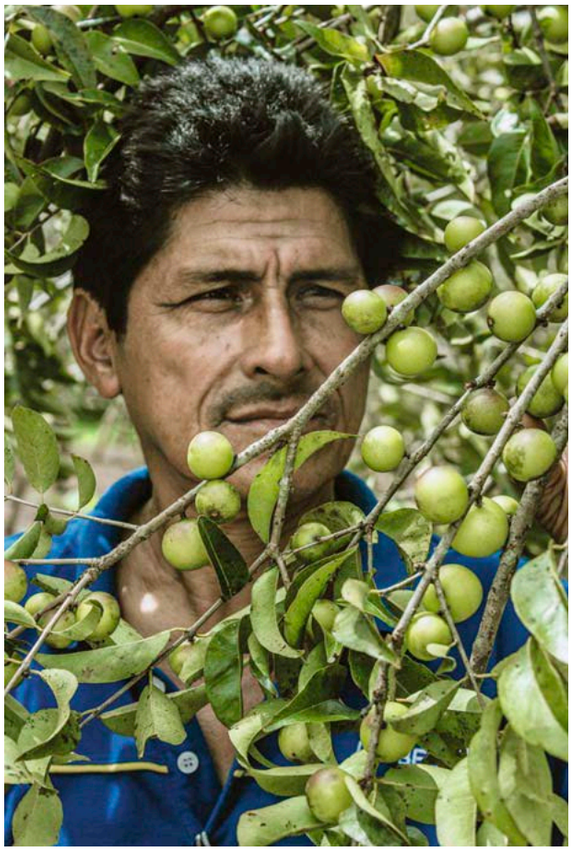
En el campo. Arturo Aguirre seca sus granos de cacao bajo el sol de Piura.

ABAJO
Diversidad. Gastón Quispe almacena en el distrito puneño de Ácora 200 accesiones de quinua orgánica.

Frente al mar. Rodolfo y Luis Paiva, Juan Mendoza y Juan Pablo Zapata junto a sus caballitos de totora en las playas de Lambayeque.

Ave norteña. Patos criollos de la Granja Solís, en Chiclayo.

Valle limeño. Gicela Igreda es desde 2006 productora de quesos a base de leche de cabra en la provincia de Canta.



AUNQUE LA PLANTA SUELE SER PRODUCTIVA, EL AJÍ MOCHERO ES UN POCO ESCASO, POR LO QUE PODRÍA DESAPARECER DE LAS MESAS PERUANAS. POR ESO, EN EL NORTE YA EMPIEZAN A PERFILARSE INICIATIVAS PARA POSTULAR ESTE INSUMO NATIVO A LA LISTA DE PRODUCTOS PROTEGIDOS, Y QUE SE CONVIERTA EN EL PRIMER AJÍ PERUANO CON DENOMINACIÓN DE ORIGEN.

GIANFRANCO VARGAS
Investigador y productor de aceite de oliva

La producción y el consumo del aceite de oliva en el Perú han experimentado un importante cambio. Hoy podemos observar más aceite de oliva en las mesas de los restaurantes, más botellas en los anaqueles de las bodegas, distintas marcas en las despensas de los supermercados o en las tiendas especializadas y centros naturistas vendiendo aceite orgánico o ecológico. Ante este panorama, y como aún son muy pocos los consumidores, es necesario comenzar a aclarar el tema para poder reconocer y diferenciar calidades, además de puntualizar la Norma Técnica Peruana, en la que no se toman en cuenta los valores organolépticos que debería tener un aceite de oliva extravirgen, y promover su consumo de acuerdo con las características sensoriales que establece el Consejo Oleícola Internacional. El esfuerzo de muchos por conseguir un producto de alta calidad en un mercado aún incipiente es meritorio. La oliva se cultiva en todo el sur del país y ahí es donde se pueden apreciar los esfuerzos de los productores nacionales de Tacna, Moquegua (particularmente los del valle de Ilo), Arequipa, Ica y Lima.

por preservar el cultivo del *Capsicum chinense* que da identidad a la cocina norteña y que es alma, aroma y picor del cebiche trujillano. Hace algunos años era común encontrarlo en todos los mercados norteños, incluso sus pequeñas matas de frutos amarillos crecían de manera silvestre, adornando los jardines de las casas. Sin embargo, poco a poco fue mermando su existencia. Don Santiago se ha propuesto revertir esa situación plantando ají mochero en sus chacras: a lo largo de tres surcos los ajíes de ligero sabor afrutado (cítrico) asoman, brindando diariamente a su protector seis kilos de insumo cuyo destino es por lo general el mercado local.

Aunque la planta suele ser productiva, el ají mochero es un poco escaso, por lo que podría desaparecer de las mesas peruanas. Por eso, en el norte ya empiezan a perfilarse iniciativas para postular este insumo nativo a la lista de productos protegidos, y que se convierta en el primer ají peruano con Denominación de Origen. En el Perú existen 10 productos que están reconocidos bajo este signo distintivo, nueve de los cuales pertenecen al rubro gastronómico: el Pisco, el maíz blanco gigante del Cusco, el pallar de Ica, el café de Villa Rica, el café Machu Picchu-Huadquiña, la maca de Junín y Pasco, la aceituna de Tacna, el cacao de Amazonas y también el loche de Lambayeque, insumo indispensable de la cocina norteña. Eso lo sabe bien Juan García, quien cultiva esta hortaliza cuya pulpa es de un color oro impresionante.

García comparte un poco de su saber: el loche es una cucurbitácea que, siguiendo la milenaria tradición moche, se cultiva desde esquejes (nunca de semilla), que riega con el agua del río La Leche. Pero hay un secreto más en torno a esta planta rastrera que crece en la chacra de los García, en el caserío Pómac III, en el distrito de Pacora (provincia de Lambayeque): dicen que para que un campo de loche dé buena producción, las prácticas amatorias deben cumplirse en medio del lochal y bajo la luna llena. Tradición que dio

EMBLEMA DE LAMBAYEQUE
En 1989 Juan García se mudó al sector Pómac III desde su natal Illimo para cultivar loche, una tradición en su familia.

pie a la popular frase “el que come loche puede hacer el amor toda la noche”. Sabiduría ancestral.

❀ ❀ ❀

El Ministerio de la Producción estima que hay 50 000 pescadores que trabajan en el mar del Perú. Uno de ellos es Abel Ramírez Trebejo, quien hace 30 años llegó de Huacho a la bahía de Ancón (norte de Lima). Mayumi, le dicen, porque bautizó su chalana con el nombre de su única hija; al final, todos en la caleta lo llamaron así.

En Ancón, Mayumi preside la Asociación de Pescadores Artesanales, que reúne a 600 hombres de mar, cuyas directivas son claras y precisas: respetar la biodiversidad en la bahía y velar por el cuidado de su ecosistema. El Instituto del Mar del Perú (Imarpe) detalla que existen entre Ancón y Chancay cerca de 82 especies de peces e invertebrados, número que se incrementa en verano. Entre ellos está el pulpo, cuya extracción controlada está a cargo de 26 embarcaciones marisqueras. Sus buzos practican una pesca sustentable en los 13 islotes que hay frente a Ancón, y procuran no extraer más de 20 kilos de moluscos por embarcación (solo ingresan dos veces por semana). Eso permite abastecer de pulpo, de manera sustentable y casi todo el año, al gran mercado limeño.

A mediados de 2017 los pescadores de Ancón tomaron la iniciativa de limpiar el fondo marino frente a este balneario. Con el apoyo de instituciones gubernamentales y voluntarios, en unas horas extrajeron cerca de 3,5 toneladas de basura en las zonas cercanas al muelle. Repitieron la operación unos meses después, y sacaron 1,5 toneladas de desperdicios. Nuestro mar, esa región que provee de numerosas especies para el recetario nacional, agradece esas pequeñas acciones.

❀

MARÍA LUISA DEL RÍO
Periodista

El Perú es un país inmenso, generosísimo en frutos, tierras, climas y bondades, pero un poquito celoso cuando intentamos conocerlo a fondo, descubrirlo. Y es que no es fácil recorrer estas tierras salvajes, con nevados de casi 7000 msnm, playas desérticas bañadas por un océano capaz de alimentar al planeta entero, más de mil ríos, más de 12 000 lagunas. Aquí nace el río Amazonas, la sangre que da vida a uno de los bosques tropicales más ricos del mundo. Aquí nacimos nosotros también y solo podemos dar gracias por el tesoro que nos es dado. Pero qué difícil recorrerlo entero, atravesar esas montañas para conocer lo que esconden, bajar a esas selvas indomables, sumergirnos en las aguas frías del Pacífico, sortear sus grandes olas. La generosidad y apertura que caracteriza a nuestro boom *gastronómico nos permite conocer cada día más variedades de papas, más colores de quinua, más* superfoods*, más frutas, más tipos de café y de cacao, más maíces, más recetas, más secretos… Pero ese botín inagotable todavía es ancho y un poco ajeno. Aun así nos aventuramos, viajamos cada vez más, la conectividad crece y nos une, el paladar despierta y el corazón pide más, porque compartir es lo nuestro. Gracias por tanto, Perú. Conocerte es quererte.*

_EL PERÚ BIODIVERSO NUTRE AL MUNDO

(2017, TOTAL EXPORTADO EN US$)

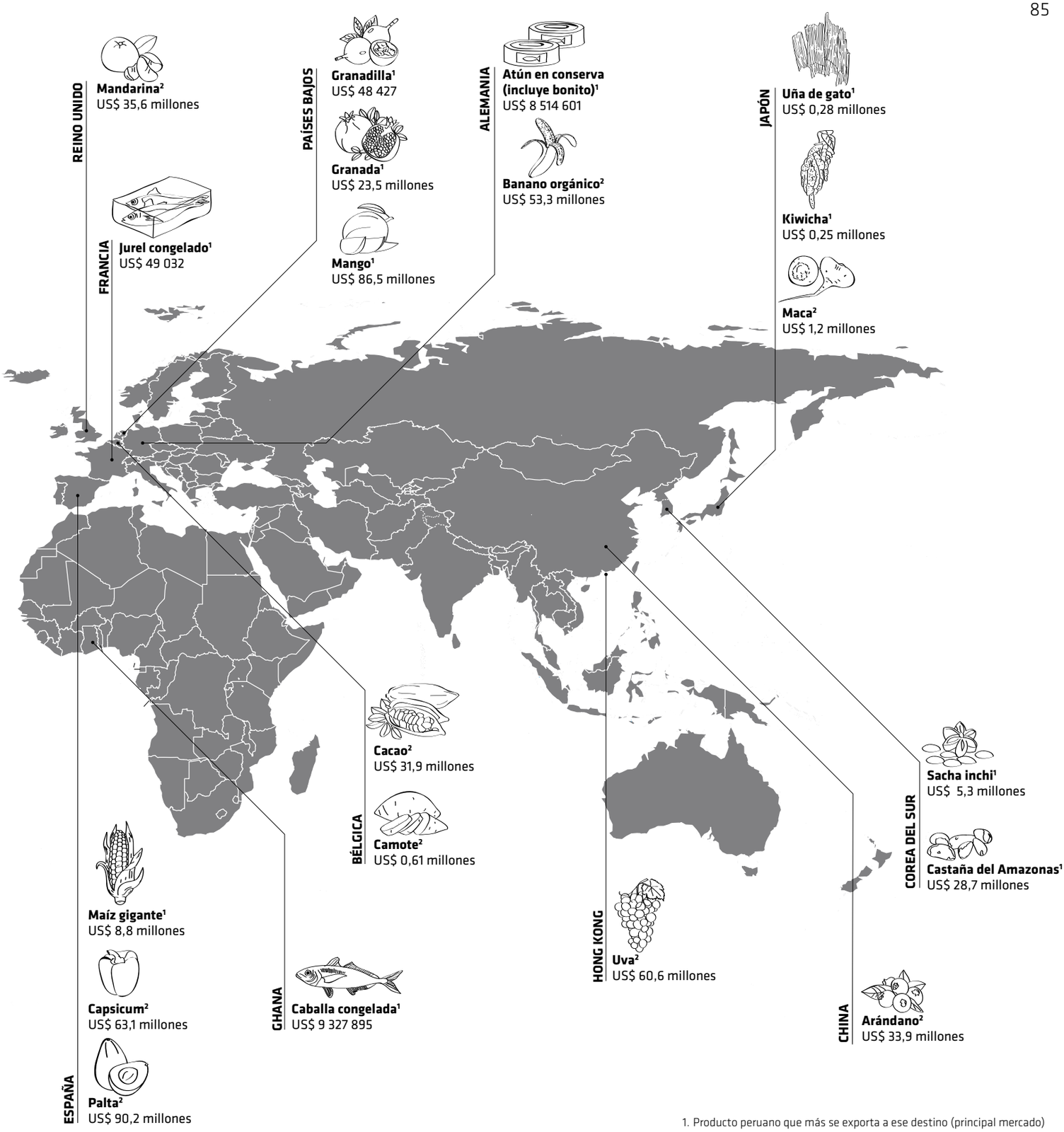
Somos la tierra de los *Capsicum*, las frutas sabrosas, las frescas hortalizas, los granos poderosos, las hierbas saludables, las raíces nutritivas, los pescados en abundancia. Esta gran biodiversidad, que es nuestro tesoro, la compartimos con el mundo, para alimentarlo, nutrirlo y brindarle salud.

Super Foods Peru

ENVÍOS CONSOLIDADOS
Las exportaciones de los productos relacionados con la marca Super Foods Perú consolidaron envíos por más de US$ 3461 millones en 2017. Esta cifra representa un incremento de 8,7% en relación al año anterior.

7415
empresas peruanas
(187 más que en 2016) exportaron en 2017 sus productos a 178 mercados (tres más que el año anterior).

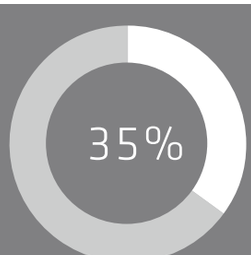
PRINCIPALES EXPORTACIONES
Perú es el proveedor número uno en el mundo de espárragos frescos, frejoles secos, quinua y maca. También es uno de los principales exportadores de castañas del Amazonas y espárragos en conserva (2°), arándanos y paltas frescas (3°), mangos y palmitos en conserva (4°), y aceitunas y conchas de abanico (5°).



1. Producto peruano que más se exporta a ese destino (principal mercado)
2. Otros productos que exporta el Perú

US$ 521 millones

fue el monto que alcanzaron las exportaciones del sector pesquero de consumo humano directo en 2016. Productos como pota, conchas de abanico, langostinos y anchovetas llegaron a Europa, lo que representa alrededor de 35% del mercado total.



PESCA PARA EL MUNDO

Las exportaciones pesqueras no tradicionales a Estados Unidos sumaron US$ 231 millones en 2017, ubicándolo en el primer lugar como mercado de destino y mostrando un incremento de 15% en relación al año anterior.

US$ 231 millones

en exportaciones pesqueras no tradicionales a Estados Unidos.

FUENTE: PROMPERÚ - COMISIÓN DE PROMOCIÓN DEL PERÚ PARA LA EXPORTACIÓN Y EL TURISMO

CABALLITOS DE TOTORA
En el norte del Perú, la tradición de hacerse al mar en caballitos de totora aún continúa. Los pescadores artesanales parten al amanecer o al caer la tarde en busca de la pesca del día para autoconsumo o venta. El respeto a las vedas y a las tallas mínimas es ley y clave para una gastronomía sostenible.

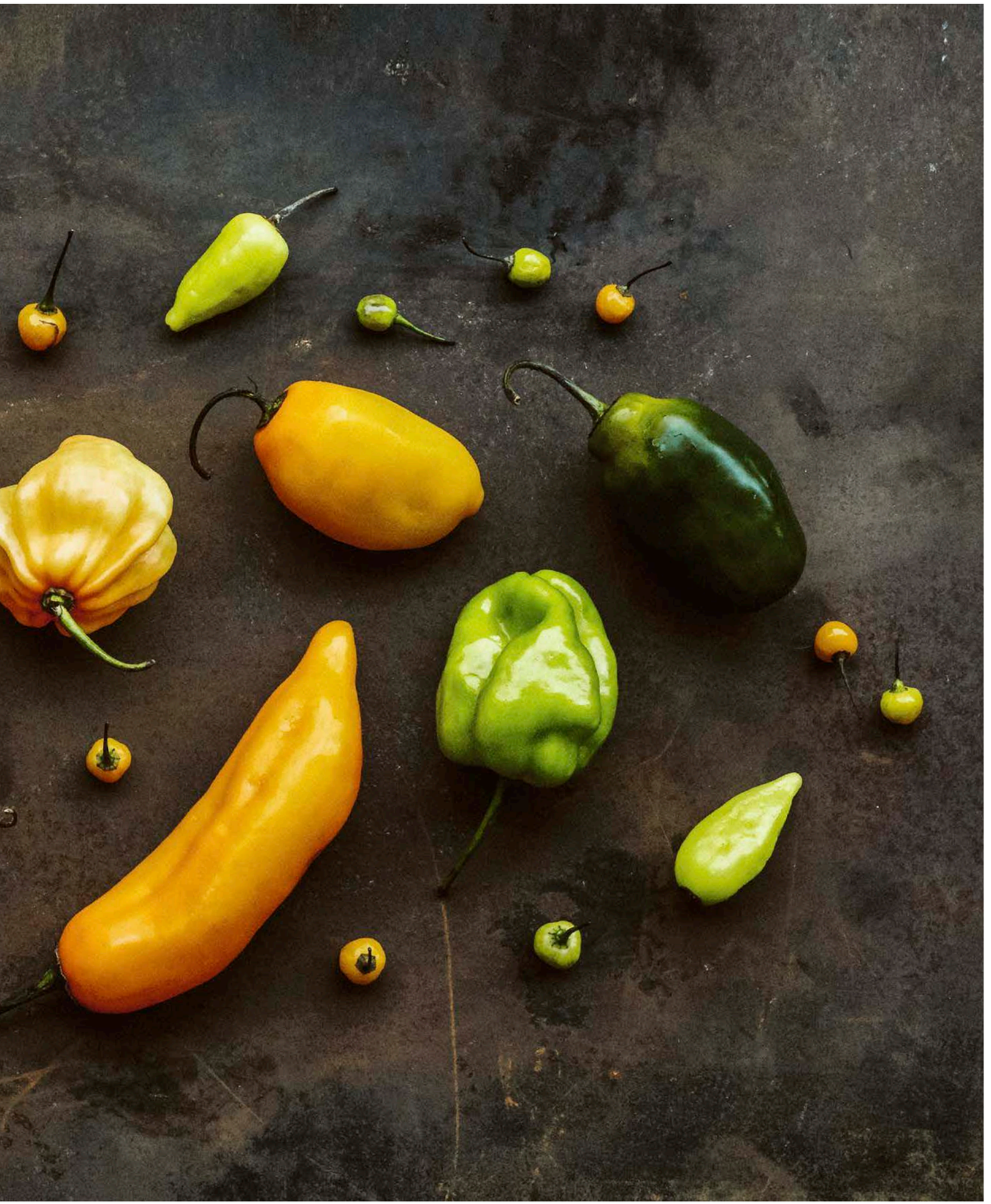
CADA VEZ QUE NUESTRA BIODIVERSIDAD SE MUESTRA EN TODO SU ESPLENDOR, RECONOCEMOS QUE EL PERÚ ES UN LUGAR PRIVILEGIADO. PERO TAL ABUNDANCIA NO HA SIDO CONSECUENCIA SOLO DE LA NATURALEZA QUE NOS RODEA. TAMBIÉN ES RESULTADO DE CIENTOS DE AÑOS DE ESFUERZO, EN QUE NUESTROS ANTEPASADOS DOMESTICARON PRODUCTOS TAN EMBLEMÁTICOS COMO LA PAPA –Y LOS VOLVIERON COMESTIBLES- Y LES ENSEÑARON A LAS NUEVAS GENERACIONES A PREVENIR LAS ADVERSIDADES CLIMÁTICAS, CONOCIMIENTOS CON LOS QUE GENERARON AUN MAYOR DIVERSIDAD.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA PROTEGERLA? EL COCINERO NO SOLO DEBE DEDICARSE A LA PRÁCTICA CULINARIA. ES SU RESPONSABILIDAD TAMBIÉN EJERCER LA INVESTIGACIÓN DE LOS PRODUCTOS QUE COMPONEN ESA RIQUEZA: CONOCER LA ESTACIONALIDAD DE LOS INSUMOS QUE MANEJAMOS, RESPETAR LAS VEDAS DE PESCADOS Y MARISCOS, PRIORIZAR EL USO DE PRODUCTOS SOSTENIBLES Y TRATARLOS CON EFICIENCIA, MEJORAR EL MANEJO DE DESPERDICIOS EVITANDO LA CONTAMINACIÓN AMBIENTAL, ENTABLAR UN TRATO DIRECTO CON EL PRODUCTOR Y EL PESCADOR, Y TAMBIÉN RECONOCER SU TRABAJO CON PRECIOS JUSTOS.

SI NOSOTROS MISMOS APRENDEMOS TODO ELLO, Y ENSEÑAMOS A NUESTROS HIJOS A ENTENDER Y RESPETAR DE ESTE MODO NUESTRA BIODIVERSIDAD, ASEGURAREMOS UN FUTURO SOSTENIBLE PARA LOS PERUANOS Y PARA EL MUNDO ENTERO.

Flavio Solórzano, chef

LA GRAN DESPENSA



AJÍES DEL PERÚ. La familia Capsicum peruana se extiende a más de 500 variedades. Algunas de ellas son CHARAPITA *(Capsicum chinense)*, ROCOTO *(Capsicum pubescens)*, AJÍ DULCE *(Capsicum chinense)*, CACHO DE CABRA *(Capsicum baccatum)*, ESCABECHE *(Capsicum baccatum)*, AYUYO *(Capsicum baccatum)* y CHARAPÓN *(Capsicum chinense)*.

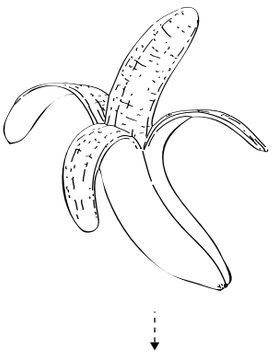
ESPÁRRAGOS *(Asparagus officinalis)*

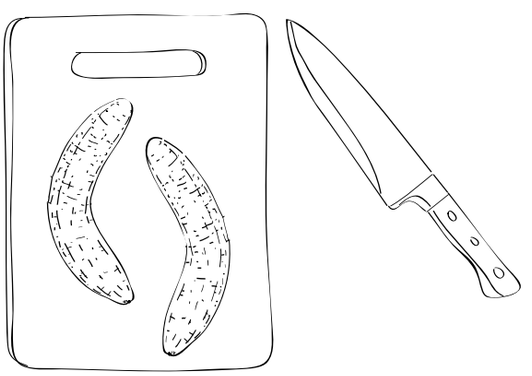
LÚCUMA *(Pouteria lúcuma)*

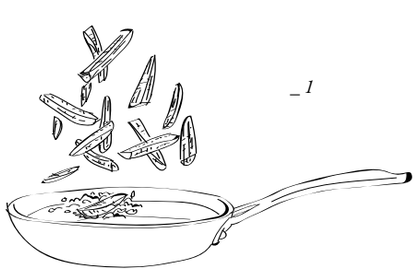
SACHA INCHI *(Plukenetia volubilis)*

AGUAJE *(Mauritia flexuosa)*

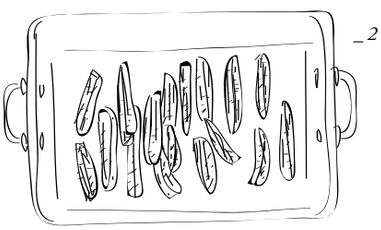
PLÁTANO BELLACO *(Musa paradisiaca)*



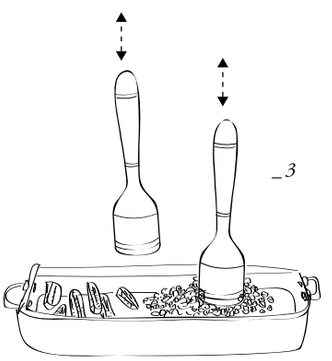




_1

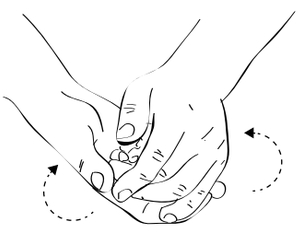


_2



_3

_4



_5

_6

TACACHO. Preparación típica de la selva peruana a base de plátano que es asado y luego machacado.

MASHUA *(Tropaeolum tuberosum)*

OCA *(Oxalis tuberosa)*

MACA *(Lepidium meyenii)*. La octava Denominación de Origen es la maca de Junín y Pasco, que crece entre los 3950 y los 4500 msnm. Destaca por su dulzura, sabor, aroma y colores negro, amarillo y rojo.

PAPA NATIVA *(Solanum tuberosum).* El Perú posee alrededor de 3500 de las 5000 variedades de papa que existen en el mundo. Muchas de estas son nativas, y se cultivan en comunidades campesinas localizadas a partir de los 3000 msnm.

MAÍZ *(Zea mays)*. Existen 55 razas de maíces en costa, sierra y selva.

CASTAÑA DE MADRE DE DIOS *(Bertholletia excelsa H.B.K.)*

SAL ROSADA DE MARAS. Proviene de las antiguas salineras de Maras (Urubamba, Cusco), a 3380 msnm. Se distingue por sus propiedades desinflamantes, exfoliantes y cicatrizantes. Además, posee baja concentración de cloruro de sodio, lo que beneficia la presión arterial.

CAMU CAMU *(Myrciaria dubia)*

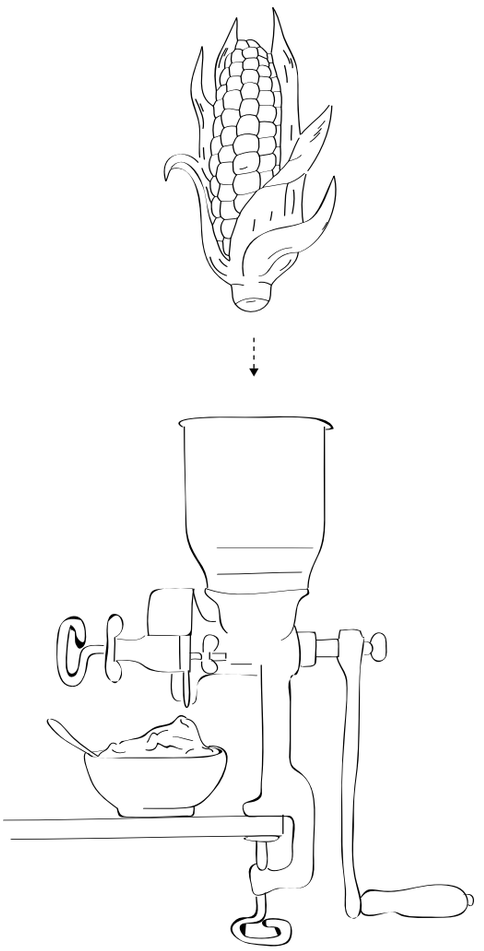
GRANOS ANDINOS. QUINUAS DE COLORES *(Chenopodium quinoa)*, KIWICHA *(Amaranthus caudatus)* y KAÑIWA *(Chenopodium pallidicaule)*.

MACAMBO *(Theobroma bicolor)*

MAÍZ MORADO *(Zea mays L.)*

HONGO DE PORCÓN *(Suillus luteus)*, también llamado hongo moreno.

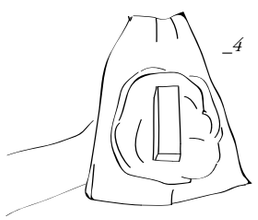
MAÍZ GIGANTE DE URUBAMBA *(Zea mays)*. O *paraqay sara* en quechua. La segunda Denominación de Origen reconocida.
Su zona de cultivo se limita a las provincias de Calca y Urubamba en Cusco.

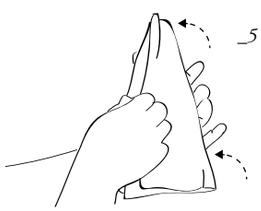


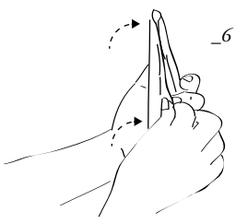
_1

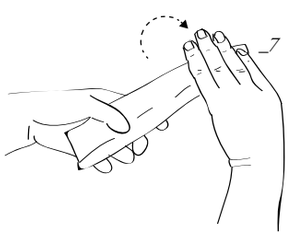
_2

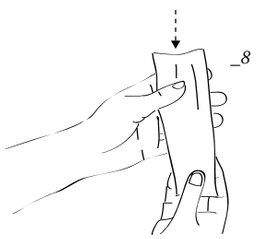
_3


_4


_5


_6


_7


_8

HUMITA. Pasta hecha de maíz fresco envuelta en panca de choclo que se cuece al agua o al vapor.
Puede ser dulce o salada.

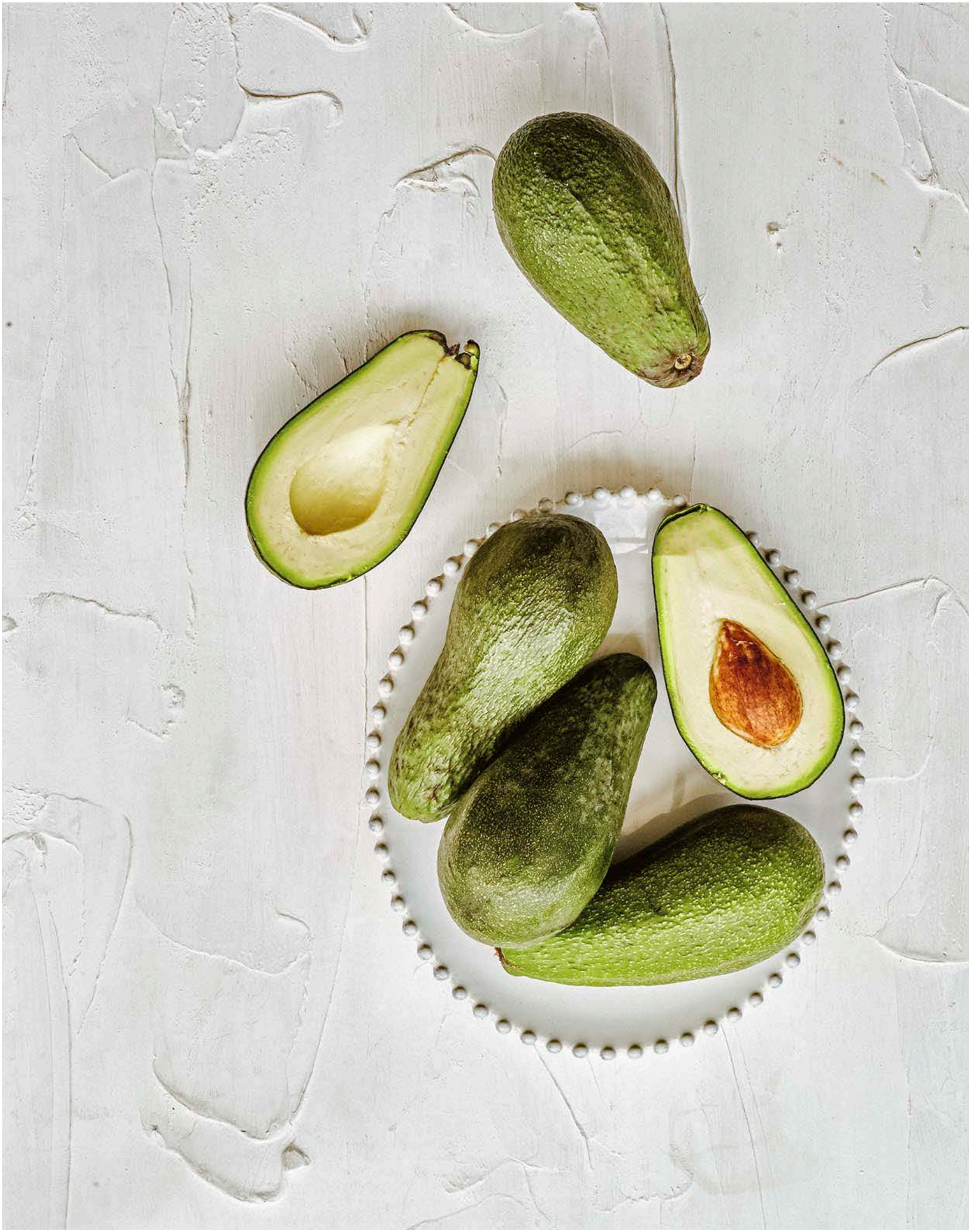
HIERBAS: CHINCHO *(Tagetes elliptica)*, HUACATAY *(Tagetes minuta)*, PAICO *(Chenopodium ambrosioides)*, MUÑA *(Minthostachys mollis)*, SACHACULANTRO *(Eryngium foetidum)* y HIERBABUENA *(Mentha spicata)*.

CHIRIMOYA CUMBE *(Annona cherimola Mill)*, ARÁNDANO *(Vaccinum corymbosum)*, FRAMBUESA *(Rubus idaeus)*, ZARZAMORA *(Rubus ulmifolius)* y TUNAS VERDE Y ROJA *(Opuntia ficus-indica)*.

MARISCOS DEL LITORAL. LANGOSTA DE PUERTO ETEN *(Panulirus gracilis)*, ERIZOS DE SAN JUAN DE MARCONA *(Loxechinus albus)*, CANGREJO DE HUANCHACO *(Platyxanthus orbignyi)*, CONCHA DE PARACAS *(Argopecten purpuratus)* y NAVAJAS DE HUARMEY *(Ensis macha)*.

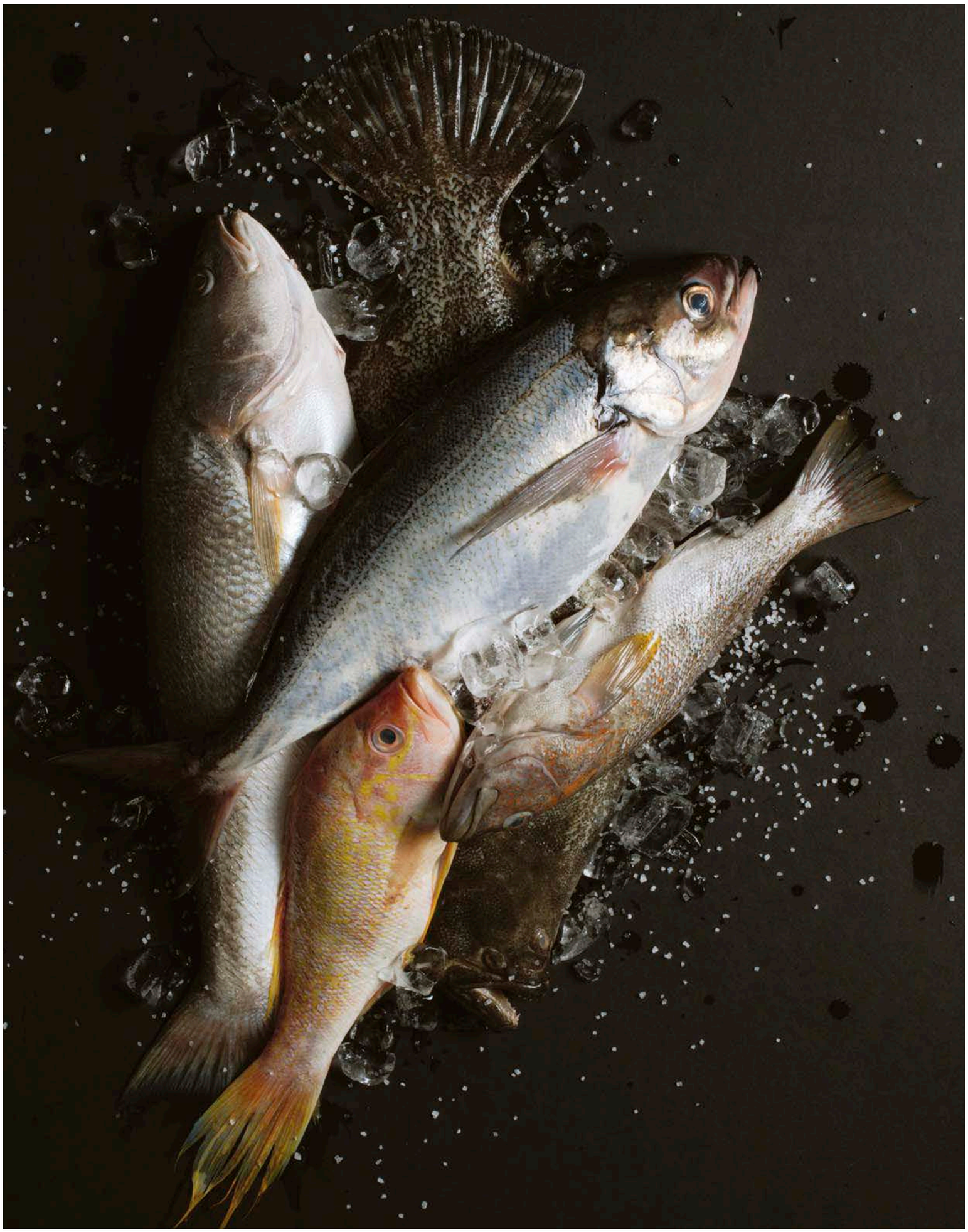
FRUTAS PERUANAS. PIHUAYO DE LA AMAZONÍA *(Bactris gasipaes)*, UVA BORGOÑA *(Vitis viniferea)*, PLÁTANO DE SEDA DE PIURA *(Musa paradisiaca)*, TUMBO ANDINO *(Passiflora mollisima)*, TUMBO COSTEÑO *(Passiflora quadrangularis)*, COCONA DE LA AMAZONÍA *(Solanum sessiliflorum)*, GRANADILLA *(Passiflora ligularis)*, MANGO *(Mangifera indica L.)*, AGUAYMANTO *(Physalis peruviana)*, MARACUYÁ *(Passiflora edulis)*, SACHATOMATE *(Solanum betaceum)* y LIMÓN SUTIL *(Citrus aurantifolia swingle)*.

PALLARES VAQUITA *(Phaseolus lunatus)*



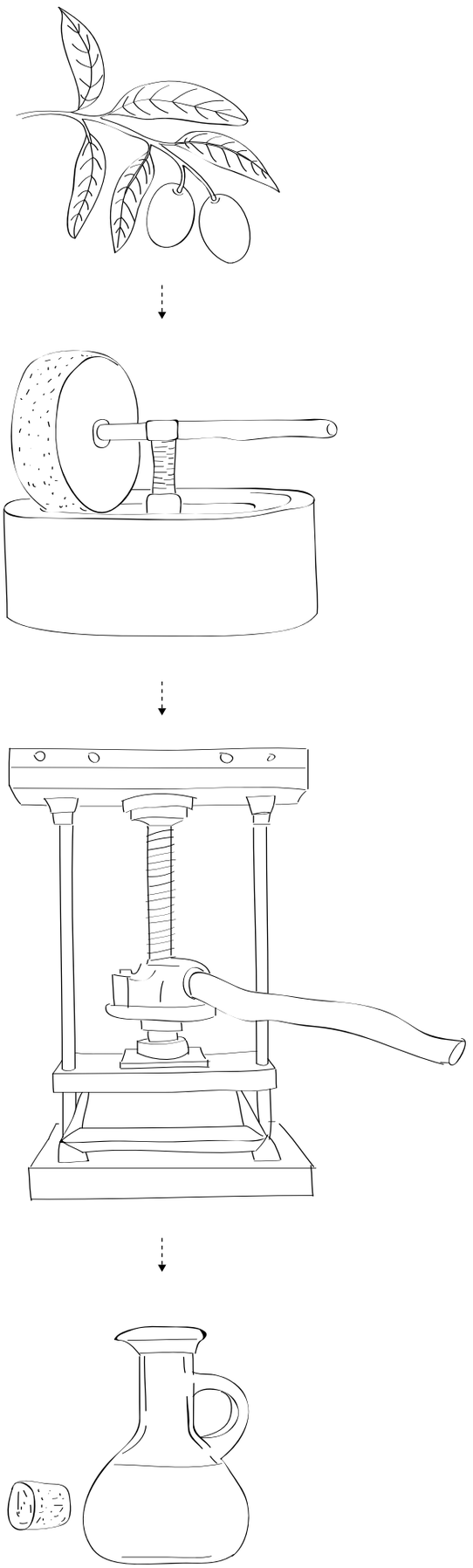
PALTA FUERTE *(Persea americana)*

ORO VEGETAL. ZAPALLO DE CARGA DE TACNA *(Cucurbita maxima Duchesne)*, LOCHE DE LAMBAYEQUE *(Cucurbita moschata Duchesne)*, sexta Denominación de Origen que abarca provincias de Chiclayo, Lambayeque y Ferreñafe; y ZAPALLO DE YUMINA (Arequipa), producto endémico y en peligro de extinción.



LA PESCA DEL DÍA. CABRILLAS *(Serranus cabrilla)*, COJINOVA O PALMERONA *(Seriolella violacea Guichenot)* Y SEÑORITA *(Halichoeres notospilus)*.

ACEITUNA DE TACNA *(Olea europaea)*. Variedad sevillana del Perú o criolla. Novena Denominación de Origen, fruto de su terruño, las técnicas de cultivo y la influencia de la corriente de Humboldt.



ACEITE DE OLIVA. Proceso de extracción artesanal.

EN PLENA FAENA
María Ccayancco, más conocida como "La Muñequita", prepara ocopa de manera tradicional: en batán.

6_
VIAJE AL INTERIOR

Vamos a escapar de Lima. De la capital que todo lo quiere y pareciera que todo lo puede. Vamos a mirar el campo, el mar, el bosque. Adentrarnos en nuestras más arraigadas tradiciones, ver cómo se yerguen orgullosas, rebuscar los orígenes para entender el presente y replantear el futuro. Estos años han servido para que nuestras cocinas regionales se afiancen en la mesa, para que pongan en vitrina sus insumos y técnicas. Vamos a quitarnos la venda, porque la cocina peruana no es solo aquella que se cuece en Lima.

María Ccayancco sonríe. Está sentada y lista para iniciar su danza diaria. Frente al batán, los cabellos recogidos en una trenza larga, el sombrero de paja protege del sol su cuerpo frágil. Le dicen Muñequita y es hacedora, que así llaman los arequipeños a quien ayuda en el quehacer culinario a la picantera. María toma entre sus manos una piedra grande que empieza a bambolear suavemente, siguiendo el ritmo en un baile que vuelve lo pesado más ligero, y que tritura con cada vaivén un manojo de ajíes, ajos y cebollas. Ya llegará el turno del huacatay.

El batán es un utensilio prehispánico que conecta las cocinas regionales, desde la costa norte hasta la sierra sur del Perú. Pieza fundamental de la culinaria artesanal, casera y tradicional, aquella que se practica en esos templos del sabor donde el olor de la leña lo penetra todo, desde las pailas donde hierven sabrosos guisos hasta las paredes selladas por el hollín. Lugares donde la cocina es un ajetreo y, la mayoría de veces, un matriarcado. Así son las picanterías de nuestro país, bastiones de identidad regional.

Su historia se empieza a tejer desde las antiguas chicherías del siglo XVI, lugares donde el expendio de la bebida hecha a base de maíz fermentado fue regulado por la autoridad española por medio de ordenanzas dadas en la ciudad de Arequipa, en noviembre de 1575. Según la disposición del virrey Toledo, la chicha ya no se debía ofrecer en las tabernas ubicadas en las rancherías de la periferia de la ciudad, sino "en una casa en cada pueblo", donde su consumo estuviese controlado. Allí, además, se debería ofrecer comida, para evitar el consumo de la chicha, "que el principal daño es beberla en ayunas y sin medida". Fueron estas chicherías –indica Alonso Ruiz Rosas[1], fundador de la Sociedad Picantera de Arequipa– el "embrión de las futuras picanterías".

Una bandera blanca o roja, colgada de un asta en la puerta, era para el viajante la señal de que en esa casa había chicha. Con el tiempo, las mujeres que servían la bebida y ofrecían un picante o piqueo para acompañarla hicieron más que evidente su buena sazón. Fue entre los siglos XIX y XX que, con un recetario vasto y casero que llamó la atención de los comensales, las chicherías adoptaron ese nombre popular con el que hoy las conocemos en varias regiones del país: picanterías. Pero del mismo modo que todo cuerpo tiene sangre, "no

1. Ruiz Rosas, Alonso (2012). *La gran cocina mestiza de Arequipa.* Arequipa: Cuzzi Editores.

LEVANTAMUERTOS
Adobo arequipeño con pan de tres puntas. Desayuno tradicional de los domingos.

hay picantería sin chichería", advierte la socióloga y cocinera Isabel Álvarez Novoa. Para ella, son estos espacios los que representan una manifestación (la chicha) que supone conocimiento, resistencia y técnica, y que además convoca instancias culturales y sociales, es ofrenda a la pachamama y cotidianidad, es alimento y sensualidad. Un vaso lleno de saberes milenarios.

Por siglos las picanterías fueron parte de la vida diaria en el interior del país, pero paradójicamente muchos peruanos vivimos de espaldas a ellas. Es reciente el reconocimiento que le estamos dando a su historia y legado cultural: en 2014, la picantería arequipeña fue declarada Patrimonio Cultural de la Nación, y un año después tal distinción se extendió a las picanterías y chicherías de las regiones de Tumbes, Piura, Lambayeque, La Libertad y Cusco. Al 15 de julio de 2015, la Sociedad Picantera de Arequipa (fundada en 2012) reunía en su directorio a 39 picanterías, haciendo la salvedad de que no son todas las que existen en la Ciudad Blanca. Sí especifica esta organización las características que estos espacios gastronómicos deben cumplir: ofrecer chicha de guiñapo, preparar un almuerzo típico diario (chaque los lunes, por ejemplo), servir picantes y otros extras, y ser espacios democráticos abiertos a toda persona.

Isabel Álvarez añade: "Las picanterías son comunidades donde se mantiene la memoria". Sus investigaciones por la costa y sierra del Perú nos permiten conocer el fenómeno picantero que, aunque tiene en Arequipa una ejemplar expresión, se extiende a las ciudades de Piura y Lambayeque, por el norte, y por la sierra central hasta la capital arqueológica de América, Cusco. Allí, en 2016 –y siguiendo el ejemplo de su homóloga arequipeña–, se fundó la Asociación de Picanterías de Cusco, cuya directiva inicial está compuesta por 11 picanteras y picanteros, aunque el chef Paul Rivera, su presidente fundacional, estima que serían 80 las que aún perviven en la ciudad imperial.

"EN EL PERÚ EL ANTECEDENTE MÁS REMOTO DE LOS LLAMADOS RESTAURANTES LO TENEMOS EN LA PRESENCIA DE LOS *CCATU*, LUGARES PÚBLICOS DE OFERTA Y CONSUMO DE ALIMENTOS QUE EXISTÍAN EN LA ÉPOCA INCAICA. SE SITUABAN A LO LARGO DE LOS CAMINOS, ENTRE PUEBLOS, DONDE SE ABASTECÍAN DE DIVERSOS PRODUCTOS DE CONSUMO ALIMENTARIO PARA LA OFERTA DEL TRUEQUE ENTRE POBLADORES DE DISTINTAS ZONAS. LUEGO SURGIRÍAN LAS CHICHERÍAS Y POSTERIORMENTE LAS PICANTERÍAS, INSTITUCIONES CULINARIAS CON MÁS DE CUATRO SIGLOS DE EXISTENCIA, UBICADAS EN CASI TODAS LAS REGIONES DE NUESTRO PAÍS, BAJO LA DIRECCIÓN DE LAS MUJERES".

Isabel Álvarez (2017)*

La cocina peruana reconoce hoy en estos espacios regionales sus más firmes cimientos. Lo que construyamos a futuro, la innovación, según opina Isabel Álvarez, debe reflexionar desde la investigación de la memoria histórica que subyace en cada plato. "La gran cocina que el Perú tiene –advierte la investigadora– no nace hace 20 años. La que hoy se reconoce como trascendente tiene sabores primigenios, donde se conforma y se configura una forma de hacer cocina producto del mestizaje del cual venimos". Es por eso que las picanterías brillan, teniendo como imán el sabor de sus insumos regionales, técnicas y platos más tradicionales. La Nueva Palomino en Yanahuara, La Chayo en Catacaos e incluso La Picantería –esa versión modernizada que creó en Lima el chiclayano Héctor Solís–, son paradas ineludibles en nuestro extenso circuito turístico-gastronómico actual. Pícaras, coloridas, cargadas de cultura y tradición, revelan sus sabores a viajeros nacionales y extranjeros.

* Álvarez, Isabel (2017). *Picanterías y Chicherías del Perú Patrimonio Cultural de la Nación.* Lima, Perú. Fondo Editorial USMP.

MÓNICA HUERTA
Picantera

¿Cómo eran las picanterías hace 12 años?
Las picanterías, en su esencia, no han cambiado, siguen siendo las mismas, con ese amor y tradición, solo que ahora han salido más a la luz y entonces se han preocupado en dar un mejor servicio y en estar a la vanguardia en las prácticas de manipulación de alimentos. Mantienen su espíritu mesocrático, como diría Alonso Ruiz Rosas: es donde puedes sentarte en una mesa larga y compartir por igual con un obrero o un ministro, porque es para todas las clases sociales. Por otra parte, se siguen haciendo los mismos platos y se han recuperado otros más antiguos que hacían nuestras madres y que dejaron de preparar porque requerían mucho tiempo.

¿Considera que en el Perú las picanterías ocupan hoy un lugar destacado?
Gracias al boom *gastronómico en el Perú se ha dado a conocer la gastronomía arequipeña, llena de tradición y, a mi parecer, una de las más intactas del Perú. Con técnicas prehispánicas que aún se siguen utilizando, sumadas a los productos de la región. Entonces salió a la luz un mundo increíble de sabores. Todavía falta mucho por conocer y promocionar, porque aunque se le asocia a una comida rica, aún quedan mitos, como que es muy condimentada y que se abusa de la fritura. Solo piensan en tres platos: rocoto relleno, chicharrón y cuy. Pero es todo lo contrario, es amplia, sana, nutritiva, balanceada, utiliza todas las técnicas y se trabaja con productos del día. Hay mucho jayari, que en quechua significa "llamador", es decir, muchos platos pequeños que te incentivan a consumir más chicha, que, en verdad, responde al comienzo de las picanterías. La picantería arequipeña solo funciona 100% cuando está en su entorno, con todos sus implementos; cuando nos ha tocado cocinar en otros lugares, es muy difícil lograr los mismos resultados.*

PICANTERAS AREQUIPEÑAS
Arriba.
Luis Alberto Gallegos de Los Geranios, Beatriz Villanueva, de la Laurita Cau Cau, Velmy Villanueva de La Cau Cau, Angélica Aparicio de Los Geranios, Rafael del Carpio de Los Leños de Yumina, Maruja Ramos de La Maruja y Aladhir Ortiz de Los Leños de Yumina

Abajo.
La picantera María Meza Cárdenas con sus hijas Lourdes y Mary Llerena de Sabor Caymeño.

Derecha.
Benita Quicaño de La Benita, José Alfonso Díaz de La Capitana, Mónica Huerta de La Nueva Palomino, Tatiana Villavicencio de Las Nieves, Saida Villanueva de La Cau Cau II y Ruth Salas de La Lucila.

SABORES ANDINOS
Arriba.
Desde el chupe de camarones pasando por la huatia, la pachamanca, los tallarines con pichón y los cuyes, la sierra peruana comparte sabores entrañables que se distribuyen entre Cajamarca, Junín, Pasco, Huánuco, Huancavelica, Puno. Cusco, Apurímac, Ayacucho y las alturas de Áncash, Arequipa Moquegua y otras regiones del Perú.

BANQUETES Y TRADICIÓN
Izquierda.
Potente mesa picantera arequipeña donde además destacan los principales insumos de esa tierra generosa.

Arriba.
La cocinera Trinidad Mamani, de la comunidad de Sangarará en Chahuay, Cusco, prepara una cremosa uchucuta en su batán con hierbas de su huerto.

Derecha.
La Asociación de Picanterías de Cusco busca rescatar y preservar aquella práctica cultural heredada que hoy es patrimonio nacional.

❀ ❀ ❀

La palabra *cebiche* es sinónimo de gastronomía peruana y, como bien apunta el chef Flavio Solórzano, ya está presente en casi todo el mundo. Si bien este plato también forma parte de otros acervos culinarios latinoamericanos, la versión peruana es la más difundida y ancestral (según el arqueólogo Carlos Elera, director del Museo Nacional de Sicán en Lambayeque, fueron los mochicas y chimúes quienes empezaron a sazonar crustáceos tiernos con ají y sal, en una suerte de proto-cebiche que luego el mestizaje se encargó de afinar). Algunos factores que posibilitaron su aparición son los 3080 kilómetros de costa, las más de 200 millas náuticas y la cuenca hídrica del Amazonas que afecta al 70% del territorio[2]; además del importante consumo de productos marinos en la dieta diaria y en la restauración a todo nivel, es decir, desde la alta cocina hasta los huariques.

Según datos del Ministerio de la Producción, el consumo de pescado en el Perú en 2017 fue de 14,5 kilogramos per cápita. En el mismo estudio se afirma que las regiones con mayor ingesta de este insumo son Loreto con 45,9 kilogramos y Ucayali con 34,1. También se precisa que las especies en estado fresco más consumidas son bonito (21,9%), jurel (20,7%) y caballa (11,5%). A la luz de estos datos, poner la lupa sobre todo lo relacionado con los productos y recursos marinos, y su vinculación a la mesa pública y privada, es fundamental, porque su injerencia no se limita al menú diario, sino que se extiende a la economía, la ecología y la salud.

La situación pesquera ha sufrido altas y bajas, una combinación de factores ambientales y de políticas públicas. Al respecto, un reportaje publicado

2. Data proporcionada por la ONG Amazónicos por la Amazonía (AMPA).

PICANTERAS CUSQUEÑAS
Nancy Romero de Wally 2, Rose Mary Meléndez de La Chomba, Emiliana Salazar de Las Manuelitas, Sofía Arnaut de El Fogón de las Manuelitas, Gualberta Ramos viuda de Romero de Wally, Irene Quispe de Los Cuatro Suyos, Nancy Carrión de Sol de Mayo, Felicidad Angélica Tapia de Quinta Eulalia, Hérica Carrión y doña Beatriz Salinas Ccachainca de Sol de Mayo.

FRESCURA COSTEÑA
Arriba.
Juanita Martínez de Gonzales, dama del Pisco y alma de La Olla de Juanita. Cebiche norteño con yuca y zarandaja. Picantera Josefa Sosa Chepita, y su hijo José Silva, de El Ganso Azul de Catacaos, Piura; y uno de los más pedidos, el majarisco.

Al centro.
En Pimentel, suculento platillo en La Picantería del Mar. Moquegua dulce y salada: tradicionales guargüeros y causa de pollo casera.

Abajo.
Catacaos: abrazo picantero entre Rosario Imaz de La Chayo y Walter Quintana del Mal Mandao. Cierra un potente cebiche de conchas negras, recurso proveniente de los manglares de Tumbes.

por el diario *El Comercio* señala que: "luego de una caída de 27,9% en el producto bruto interno (PBI) pesquero de 2014, no hubo un resultado anual que permitiese llegar a los niveles productivos de la década pasada. Si en 2008 la producción fue de S/ 2433 millones, el año pasado –incluso con un crecimiento de 4,7%–, la cifra fue de S/ 1921 millones"[3].

El cambio climático afecta a todos los ecosistemas. "El calentamiento global repercute en la calidad del agua y en el ambiente marino y en sus recursos", comenta Ángel Perea, biólogo e investigador del Instituto del Mar del Perú (Imarpe). "Por eso los recursos tienen que adaptarse a nuevas condiciones mínimas de oxígeno, que disminuyen el espacio o el hábitat de las especies, y también a migraciones, cambios de corrientes, acidificación del mar y otros factores". Estos son los detalles fundamentales que la escena gastronómica debe considerar.

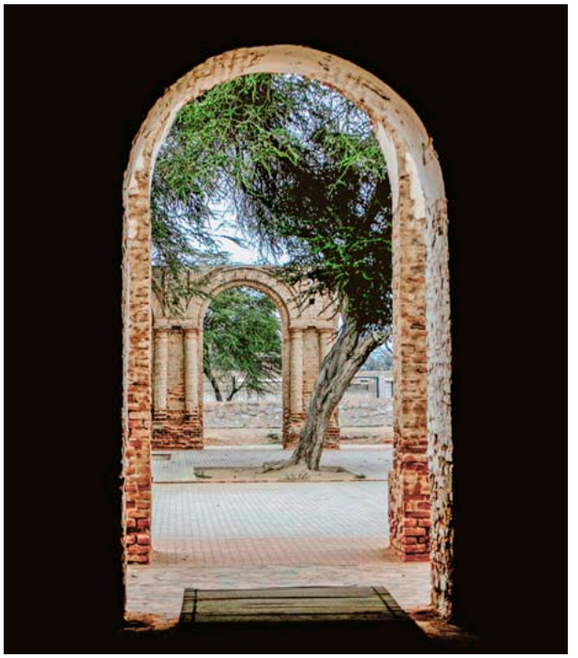
El biólogo Simone Pisu, de Sustainable Fishery Trade, asegura que no existe data oficial precisa de los efectos del llamado *boom* gastronómico sobre los recursos marinos de las costas del Perú. Básicamente, y desde el tema de la sostenibilidad, identifica tres tipos de compradores: los restaurantes de alta cocina que consideran las vedas y las tallas mínimas, conocen al pescador y la zona de procedencia del insumo (este es el grupo más pequeño); los que buscan calidad y eventualmente se preocupan por el origen del producto; y, por último, los que solo ponen atención al precio, es decir, la gran mayoría de los compradores.

Pisu coloca sobre la mesa el ejemplo del pulpo, cuyo precio alcanzó alzas históricas en 2017, debido a que el recurso no abundó en las costas

3. Macera, Daniel y Villalobos, María Rosa (28 de marzo de 2018). Semana Santa: ¿Qué tan devoto del pescado es el Perú? *El Comercio.* Recuperado de https://bit.ly/2pSvJH1

_____ “DESDE NUESTRA EXPERIENCIA LO PRIMERO QUE HICIMOS FUE ESTUDIAR NUESTRA COCINA CHICLAYANA. INVESTIGAR NUESTROS PLATOS Y PROFUNDIZAR EN ELLOS. EL CONOCIMIENTO NOS LLEVA A LA BÚSQUEDA DE LOS MEJORES INSUMOS Y PRODUCTOS. SI VAMOS A HACER EL PLATO LLAMADO CHINGUIRITO, USAMOS LA MEJOR GUITARRA QUE PODAMOS CONSEGUIR DE SECHURA, PIURA, PORQUE ESTA NO SE ENCUENTRA EN LAMBAYEQUE. SI QUEREMOS USAR CABRITO, BUSCAMOS EL MÁS ORGÁNICO QUE PUEDA HABER, EL QUE SOLO HA MAMADO Y CUYAS MADRES SOLO COMEN ALGARROBA. IGUAL CON EL PATO, DE CARNE MAGRA, NEGRA, QUE NO SE CONSEGUÍA ASÍ NOMÁS, NOSOTROS LO UBICAMOS Y AHORA LO CRIAMO. LO MISMO CON EL MEJOR ARROZ, EL MEJOR LOCHE... SER EXQUISITOS, EXCLUSIVOS. PORQUE NUESTRA COCINA EN LAMBAYEQUE ES ASÍ, FINA Y ELEGANTE. DESPUÉS DE ESO LA TAREA ES MÁS SENCILLA Y ESTÁ EN NUESTRAS VENAS: REFINAR SABORES, ESTILIZAR PLATOS, SER COCINEROS Y TRANSFORMAR”.

Héctor Solís, chef



BARRIOS DEL SOL
Pesca del día en Pisco (Ica); cocos tumbesinos, dicen que son mejor que el agua para calmar la sed; coloridas fachadas frente al mar de Puerto Eten (Lambayeque) y Zaña: mestizaje afroperuano, melancólicos y románticos vestigios de lo que fue una arquitectura imponente.

peruanas por fenómenos que alteraron la temperatura del agua. "Otro caso interesante son las algas. El Perú es el único país de América que las consume, pero hay una tendencia hacia la sobreexplotación que deberíamos corregir. Se trata de un tema delicado porque para algunas especies marinas son su zona de resguardo y reproducción".

La gastronomía es responsable directa del creciente uso de recursos marinos, pero también del respeto que les damos acatando vedas y tallas mínimas de pesca. Porque el mar es como una chacra: cuando no da, no da. Y el cliente tiene que entender que hay otros tipos de pescados y acabar con la creencia de que solo los de carne blanca son de calidad. En ello trabaja el programa A Comer Pescado del Ministerio de la Producción, cuyos objetivos se centran en mejorar los hábitos de consumo entre la población y fomentar la mejora económica de la pesca artesanal y la acuicultura de menor escala, articulando dichas actividades con el impulso a la demanda[4].

Desde el ámbito privado, Sustainable Fishery Trade capacita a pescadores artesanales en prácticas enfocadas en la sustentabilidad. Dentro de ello, Pisu destaca que en los últimos años muchos chefs han asumido el compromiso del cuidado sostenible del mar, una tendencia que se espera siga en alza e influyendo al consumidor final, cuyas decisiones no solo se toman sobre la mesa, sino también en sus acciones diarias. Por eso la gastronomía ha abrazado temas como el reciclaje, porque nada más el uso de envases de plástico, por ejemplo, tiene un impacto tremendo en nuestro océano. "Eventualmente, si no se llama a acciones de reciclaje y menor uso de productos desechables, no solo la pesca se verá directamente afectada, sino que cada vez comeremos y beberemos más

4. Portal del Ministerio de la Producción.

DEL MAR AL PLATO
La riqueza marina peruana se expresa de maneras infinitas en los fogones y la mesa.

LA GASTRONOMÍA ES RESPONSABLE DEL CRECIENTE USO DE RECURSOS MARINOS, PERO TAMBIÉN DEL RESPETO QUE LE DAMOS ACATANDO VEDAS Y TALLAS MÍNIMAS. EL MAR ES COMO UNA CHACRA; CUANDO NO DA, NO DA. Y EL CLIENTE TIENE QUE ENTENDER QUE HAY OTROS TIPOS DE PESCADOS Y ACABAR CON LA CREENCIA DE QUE SOLO LOS DE CARNE BLANCA SON DE CALIDAD.

plástico. Los eventos gastronómicos son fundamentales para concientizar al público", afirma Patricia Majluf, vicepresidenta de Oceana Perú.

La agenda de temas marinos del Perú está llena de pendientes, de retos vinculados a la conservación y cuidado de sus recursos, que deben responder a un mercado creciente dentro y fuera de sus fronteras, y que pasa por la acción directa de los cocineros y de las decisiones de compra de los consumidores. Sí, en estos últimos años se ha avanzado. Nuestra biodiversidad marina merece esta consideración, y ya son varias las autoridades enfocadas en prestar atención a los temas críticos.

❀ ❀ ❀

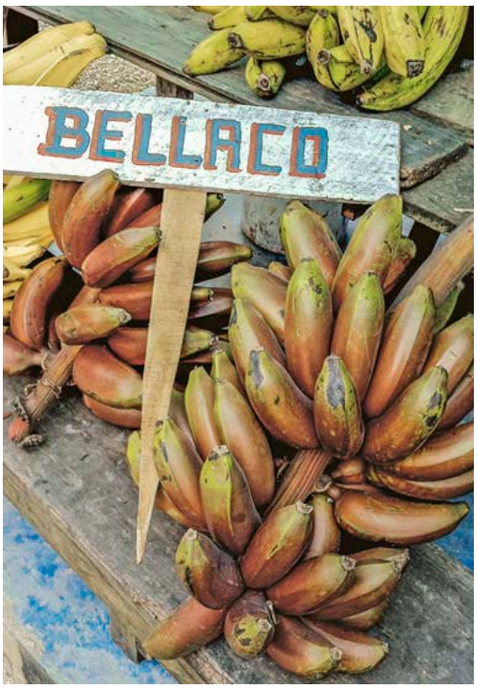
La puesta en valor de la gastronomía proveniente de la Amazonía ha sido la consecuencia de hechos que han surgido casi en simultáneo y que, increíblemente, se interconectan. El creciente interés en las despensas amazónicas es resultado de la búsqueda de un espacio novedoso que involucra temas sensibles como comercio justo, sostenibilidad, respeto a las etnias originarias y cuidado del ambiente. En el caso de nuestro país, si bien la Amazonía conforma alrededor del 60% del territorio y los cauces de sus ríos alcanzan incluso tierras desérticas, apenas hemos visto una pequeña expresión de su potencial e influencia.

EL GRAN DESAFÍO: EL MAR

TOMÁS MATSUFUJI
Chef

Si hablamos en términos locales, el conocimiento de las especies marinas y sus potenciales usos por parte de la población en general y de los cocineros en particular requiere de mayor cuidado e investigación. En las cebicherías aún se exige "pescado blanco" y en las barras de sushi, atún y salmón, que no es peruano. Debemos comenzar a abrazar diferentes especies, buscar las formas óptimas de maximizar su preparación y aprovechar los derivados como las vísceras, que son igualmente sabrosas y más nutritivas. En cuestión de mariscos, es necesario comenzar a diferenciar en el trato a las distintas variedades. Para ser un país que ostenta una de las mayores riquezas marinas del mundo, tenemos tarea pendiente. Muchos cocineros mediáticos optan por el tema de un manejo responsable en sus insumos y obviamente los clientes que tienen la capacidad de consumir en esos locales notan la diferencia en diversidad, calidad y frescura. Pienso que lo único que promovería un cambio sería la escasez, lo cual obligaría a los pobladores a consumir otros insumos. Para esto, una veda que dure años sobre las principales especies marinas extraídas y con peligro de extinción sería una solución, siempre y cuando, a la par, se combata la piratería de nuestros recursos.

TRANSPORTE FLUVIAL
En la Amazonía peruana la vida se da de cara al río, prácticamente todo viaja a través de su corriente.



QUEHACER NATIVO
Arriba.
Marina Inuma Yumi, de la nación Shawi. Ceramista y tejedora. Todo lo que produce es utilitario y se usa en el día a día de la comunidad. Vive en Alto Amazonas, Loreto. Es madre de dos niños y tiene 38 años.

Centro y abajo.
En las comunidades matsigenkas se cocina a leña con barro o al piso y a gas. Atrás de los fogones suelen colgar para su secado la tarrafa, red circular que los hombres de la selva usan para pescar. La Amazonía peruana alberga 162 tipos de frutas, En el caso del cacao se le considera uno de los de mayor calidad por su perfil organoléptico, apreciado por los mejores chocolateros del mundo.

SELVA QUE CURA
Hojas de bijao para los envueltos, macambo para postres y rostizados, plátanos bellacos para los tacachos y cacao de Amazonas para el chocolate. Los insumos de nuestra selva llaman la atención de especialistas de todo el mundo.
Doña Elia, de la nación Matsigenka (comunidad nativa de Nuevo Mundo, La Concepción, selva de Cusco), conocedora del potencial culinario y curativo de las plantas medicinales, prepara remedios con los que ayuda a niños y mujeres. También conoce perfectamente el antiguo arte de teñido de fibras con plantas, por el que ha sido convocada como expositora en ferias artesanales.

En una de sus primeras visitas al Perú, el chef español Ferran Adrià advirtió a su colega peruano Pedro Miguel Schiaffino que había que conceptualizar ese monstruo, que a su vez está vinculado a un recetario vivaz, colorido, lleno de sabores, texturas y técnicas poco convencionales, pero desconocido fuera de sus áreas de injerencia y de Lima. El chef de Malabar ya estaba abocado en ello. Este gigante que exige investigación "soltará al mundo una nueva despensa. Su valor está en el conocimiento y la relación que tiene el local con respecto a su naturaleza. La cocina amazónica es latinoamericana, puede tener mucha fuerza que no se restringe a límites geográficos. Son sabores identificables, tiene una estructura, una identidad", puntualiza Schiaffino.

Datos arrojados por Amazónicos por la Amazonía (AMPA) estiman 700 especies de peces y 162 tipos de frutas presentes solo en territorio peruano. "La cocina amazónica ha llegado de dos maneras al movimiento gastronómico actual, por las técnicas poco convencionales empleadas que pueden aplicarse a otros productos, tal como hace Schiaffino, pero también está la tendencia de utilizar ingredientes amazónicos en recetas convencionales o de cocina de vanguardia", afirma el biólogo de AMPA Miguel Tang. Ciertamente, cada vez es más común el uso de esa despensa en platos nikkei y en alta cocina, nuevos actores en una escena que ya había sido conquistada por cocineras como Celia Chong de Alarcón o Blanquita Cornejo, mujeres emblema de la cocina iquiteña. La primera, hija de cantonés y sanmartinense, publicó en 2012 *Mi gran tesoro*, recetario que reúne un centenar de platos de la región, que por tres décadas fue parte de la carta de su histórico restaurante El Exclusivo. La segunda, dueña del popular La Blanquita, huarique donde las empanadas de yuca, el tacacho con cecina, los pescados de río asados y los juanes son el imán que atrae por igual a turistas y locales, además de célebres chefs.

UN TEMA CLAVE CUANDO HABLAMOS DE AMAZONÍA ES SOSTENIBILIDAD, PORQUE RESPONDE A LOS TEMORES SOBRE CÓMO SE HA IDO DIEZMANDO LENTAMENTE ESE TERRITORIO, AL PUNTO QUE AMPA AFIRMA QUE ANUALMENTE DESAPARECEN 160 000 HECTÁREAS DE BOSQUE.

LAS CHEFS DE BELÉN
Durvia Flores, Rossana Céspedes, Alexandra Oreana Guevara y Rosa Pacalla, cocineras y emprendedoras, hoy tienen su canal de YouTube, donde transmiten sus microprogramas de recetas.

GUARDIANA LORETANA
La cocinera Celia Chong de Alarcón, autora del libro *Mi gran tesoro. Recetario de cocina loretana.*

Schiaffino, quien conoce bien a estas señoras, afirma que "la cocina es un buen vehículo para acercar la Amazonía a la gente". Inspirado en su quehacer diario, el chef acertó en llevar un poco de la selva a la costa limeña, primero vía Malabar (fundado en 2004) y luego en ámaZ (2012), un concepto que experimenta con técnicas e insumos que utilizan pueblos indígenas y que reinterpreta referentes tan populares como el juane. En su discurso, además, está inserto un tema que es clave para la Amazonía: la sostenibilidad. Según AMPA, anualmente desaparecen 160 000 hectáreas de bosque. A ello se suma la depredación por parte de pescadores y agricultores que, indica Tang, no son de la zona. "Pero también hay una pesca sostenible desde las comunidades, que respetan tallas y son muy eficientes", aclara. Él reconoce que el conocimiento de los cocineros ha traído soluciones, como es el caso del paiche: por sugerencia de Mitsuharu Tsumura se están realizando pruebas para su transporte en salmuera, proceso que reduce costos y beneficia a las comunidades amazónicas.

Cuando el restaurante Maido, en 2015, presentó un menú degustación basado en la despensa amazónica, los halagos no se hicieron esperar. Tal como describió la periodista María Elena Cornejo, "muchos de los platos de los 16 pasos son viejos conocidos, pero el talento de Micha está precisamente en darles una vuelta de tuerca a la luz de la Amazonía, a fin de hacerlos diferentes y poner en valor productos desconocidos para la mayoría de parroquianos". Esta tendencia, que sigue creciendo, ya ha ubicado a restaurantes peruanos de mantel largo, como ámaZ y Maido, en la lista de los mejores del mundo; sin embargo, son muchos los retos pendientes. El futuro se anuncia desafiante, lleno de mar, monte y bosque. Como debe ser.

PEDRO MIGUEL SCHIAFFINO
Chef

¿Cuán inexplorada sigue siendo la Amazonía peruana?
Gastronómicamente hablando, bastante inexplorada. Y eso puede ser emocionante.

¿Cómo se equipara el aprovechamiento con la sostenibilidad?
Sin aprovechamiento no hay sostenibilidad, van de la mano.

¿La Amazonía logrará dejar de ser exótica para ser cotidiana?
El día en que la cocina amazónica sea incorporada a la gastronomía de Sudamérica y en la alimentación latinoamericana, dejará de ser exótica. Si bien hemos avanzado en algo, aún andamos en pininos en ese aspecto.

REY DE LA AMAZONÍA
El paiche (*Arapaima gigas*) es el pez de río más grande de Sudamérica. Puede llegar a medir tres metros de longitud y pesar 200 kilos. En regiones como Ucayali se desarrolla su crianza en piscigranjas.

III

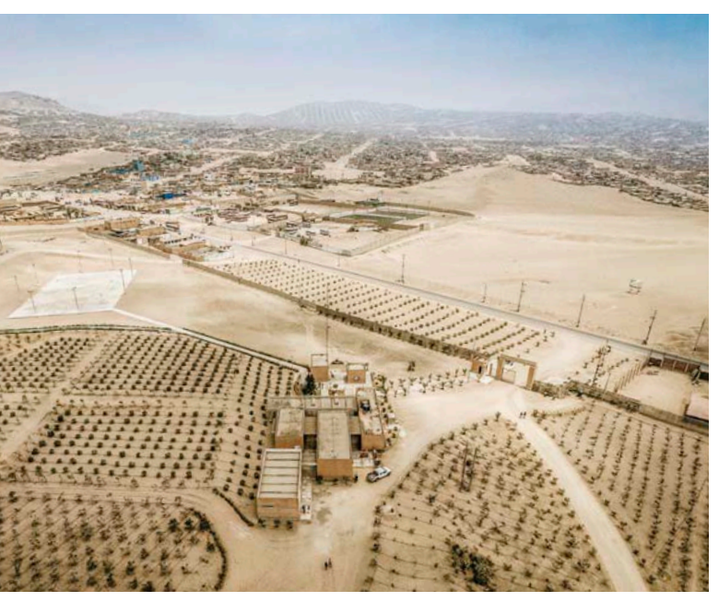
LA MIRADA CURIOSA

Como niños, empezamos a descubrir, innovar, aprender, reflexionar. Aflora esa curiosidad infantil tan natural y nos volcamos ansiosos, pero cautelosos, sobre nuevos conceptos. El futuro nos mantiene expectantes, pero también nos reta de manera sabrosa. Sí, hemos avanzado, se vienen cambios buenos y creemos que el camino que hasta hoy elegimos es el correcto.

7_ APRENDER A COMER, APRENDER A PENSAR

La gastronomía peruana ha puesto sobre la mesa temas propios de la globalización: educación, nutrición, sensibilización en vedas y protección de la biodiversidad, comercio justo, visibilización de la cadena de valor, reencuentro con las raíces y apuesta por la igualdad en el acceso a la información para una correcta alimentación. Estas son algunas de las aristas de una nueva forma de ver nuestra cocina y todas motivan a la reflexión y la acción.

PACHACÚTEC
El Instituto de Cocina Pachacútec, Callao, ha sido un hito en la educación gastronómica del Perú, al democratizar los estudios de una carrera que fue vista por muchos años como poco asequible.



A principios de este siglo el Perú era un país deprimido. Habíamos pasado por una reforma agraria, luego por 12 años de gobierno militar, después por un conflicto armado y finalmente por gobiernos inestables, lo que nos dejó terribles condiciones económicas: a la escasez de alimentos se sumaba una inflación absurda. Tras todo aquello, el país empezó su recuperación. La filósofa y cocinera Karissa Becerra, fundadora de La Revolución[1] y Manchamanteles[2], cuenta que, en este contexto, PROMPERÚ convoca a su equipo para elaborar las primeras gráficas de la marca Perú, mucho gusto, con la que el país intervino por primera vez en la cumbre Madrid Fusión. Ese fue, oficialmente, el punto de inicio en la concepción y desarrollo de la imagen de la gastronomía peruana.

Becerra recuerda bien cuál debía ser el primer mensaje a transmitir. Era 2004 y el tema de la inocuidad, cuando el país aún no despuntaba como destino culinario, era prioritario. La construcción del concepto Perú gastronómico se concentró en ello, pero también en temas asociados a la calidad de vida de los productores, sobre todo los de papas nativas. Aún no se hablaba de café, ni chocolate. "Estábamos enfocados en el *fair trade* y en un país como el nuestro había que ayudar a la pobreza extrema en agricultura. La cocina aún

1. La Revolución es una asociación sin fines de lucro fundada en 2013 con el objetivo de educar en la alimentación. Mediante la exploración sensorial de los alimentos, enseña a niños y adultos a desarrollar su pensamiento y emociones, con miras a un consumo consciente.

2. Empresa dedicada a proyectos gastronómicos.

PUBLICACIONES
En estos últimos 12 años, a pesar de lo difícil que significa publicar libros, nos hemos visto inundados por importantes investigaciones, recetarios y reediciones que felizmente han visto la luz.

PARAQAY
Alumnos del Restaurante Escuela Arariwa, en Urubamba, Cusco.

no se centraba en la biodiversidad ni en los insumos locales, a pesar de que varias instituciones trabajaban para poner estos aspectos en el mapa".

Con Bernardo Roca Rey y el cocinero Cucho La Rosa se remueve el terruño. Junto con Hirka Roca Rey comenzaron a promover un estilo de cocina que bautizaron como "novoandina", y si bien la propuesta no se afianzó, ayudó a sembrar en el mapa capitalino del *fine dining* insumos como la quinua y la kiwicha, las hierbas y técnicas andinas, además del cuy. Era el momento de comenzar a actuar y borrar desde la gastronomía esas fronteras sociales y culturales que a los peruanos nos separaban tanto.

❁❁❁

A sus 21 años, Jhosmery Cáceres Pizarro tiene claro que quiere dedicarse a la pastelería. Vive en San Martín de Porres y su familia viene del sur del país, de Arequipa, donde ella nació. El espíritu intenso y aguerrido lo heredó de su madre Guillermina, quien con tres niños pequeños nunca tuvo reparos en subirse a un autobús para ir a ver a su esposo, Efraín, que por trabajo solía moverse bastante. Los chicos crecieron, don Efraín decidió establecerse en Lima y armó una cebichería en casa. Ahí comenzó todo. "Tenía seis años y lo veía como un juego: empujábamos la carreta e íbamos a vender cebiche a la losa deportiva. Primero fue eso, luego ampliamos a comida a base de pescados y mariscos. Mi papá era el de la sazón, mi mamá ayudaba", cuenta. El bichito ya estaba dentro de su corazón. Jhosmery, sin saberlo, ya se había enganchado con los fogones. Postuló a Pachacútec[3] e ingresó.

En 2007, en un arenal del distrito limeño de Ventanilla, abrió sus puertas el Instituto de Cocina Pachacútec (ICP), donde la gastronomía es concebida

3. El Instituto de Cocina Pachacútec, en Ventanilla, fue fundado por Gastón Acurio en 2007 para impartir educación culinaria a jóvenes de escasos recursos del país.

ADOPTANDO EL NOMBRE DEL MAÍZ SAGRADO DE LOS INCAS, SE CREÓ EN URUBAMBA PARAQAY. EL RESTAURANTE ESCUELA, FUNDADO A INICIOS DE 2017 POR LA ASOCIACIÓN ARARIWA, SE PROPUSO PONER EN VALOR LAS TRADICIONES GASTRONÓMICAS E INSUMOS DE LA REGIÓN Y TRANSFORMAR LA VIDA DE JÓVENES CUSQUEÑOS DESDE LA EDUCACIÓN EN COCINA, HOTELERÍA Y NEGOCIOS AGROPECUARIOS.

como una herramienta de transformación social a fin de mejorar la vida de jóvenes con mucho talento, pero escasas oportunidades para acceder a una educación de calidad. Cocina profesional y servicio de sala son actualmente las dos carreras a las que se puede acceder. Por sus aulas han pasado, hasta la fecha, más de 7000 estudiantes (nueve de cada 10 egresados se encuentra trabajando), y los mejores de cada promoción son becados con pasantías en restaurantes de Europa.

"Para nosotros la gastronomía es un arma social porque nos da la oportunidad de transformar vidas, de poner en manos de los estudiantes las herramientas para salir adelante y luchar por un futuro mejor. Para que crezcan no solo como profesionales, sino también como personas con principios", explica Karina Montes, directora de la carrera de cocina del ICP. La vida de Jhosmery, precisamente, recorrió ese maravilloso camino. Mientras estudiaba en el ICP y trabajaba en la carnicería de su tío, la joven fue elegida para apoyar en las cenas que los hermanos Jordi, Josep y Joan Roca dieron en Lima, en 2014, en el marco de una gira que llevó El Celler de Can Roca por Estados Unidos, México, Colombia y el Perú. "Al final me dieron la oportunidad de ir por cuatro meses a hacer prácticas a su restaurante. ¡Estaba feliz! La experiencia me hizo aprender mucho y me ayudó a fortalecerme más. Siento que aún sé muy poco. Por el momento me gustaría seguir trabajando en restaurantes, luego abrir una pastelería y enseñar", comparte.

Alternativas como la del ICP representan grandes oportunidades para los jóvenes peruanos que hoy ven la cocina como un futuro prometedor. Antes no era así, pues ni el trabajo de cocinero era bien visto, ni existían centros de enseñanza que pudiesen acogerlos. Así, la educación culinaria se democratizó, marcando el inicio de un cambio de paradigma, donde la gastronomía se convirtió en un verdadero medio de transformación social.

El Ministerio de Educación contabiliza más de 600 entidades educativas (universidades, institutos técnicos superiores y Centros de Educación Productiva) en los que estudian más de 50 000 jóvenes[4]. "Sorprende el

4. Valderrama, Mariano (2017). *¿Cuál es el futuro de la gastronomía peruana?* Lima: Apega. Segunda Edición. 2017. Lima, Perú. p. 49

COMBATIR EL HAMBRE ES UNA TAREA HISTÓRICAMENTE POSTERGADA QUE YA NO SE PUEDE APLAZAR. TIENE QUE SER ENFRENTADA Y DERROTADA. ASÍ, COMO AFIRMÓ GASTÓN ACURIO, EN UNA NUEVA INICIATIVA DEL PROGRAMA MUNDIAL DE ALIMENTOS DE LA ONU LANZADA EN 2017, SE DECIDIÓ ADOPTAR LA AGENDA DE DESARROLLO SOSTENIBLE. SU SEGUNDO OBJETIVO, HAMBRE CERO, PREVÉ LA ERRADICACIÓN DEL HAMBRE PARA 2030 CONJUGANDO LOS ESFUERZOS DE INSTITUCIONES PÚBLICAS Y PRIVADAS.

surgimiento de estos centros de formación en casi todas las regiones y la oferta de cursos dirigidos a los sectores B y C. Sin embargo, no todos tienen la misma calidad", apunta el sociólogo Mariano Valderrama, miembro fundador de Apega. El cocinero que egresa tiene ofertas en el mercado local y extranjero, algo que no se daba una década atrás. Andrés Ugaz, consultor gastronómico de las ferias Perú, mucho gusto, anota que esto deriva en la necesidad de enriquecer más la educación en temas vinculados a las cocinas regionales desde una mirada contemporánea, algo en lo que aún falta trabajar.

El cocinero peruano se ha convertido en un gran activo, natural, cultural y social, como lo es la cocina, pero sin especialización se puede perder lo ganado. "Una mirada interdisciplinaria" es lo que plantea la socióloga Isabel Álvarez, apostando por un cambio estructural en las escuelas de cocina. "Un chico no debe aprender solo la receta, debe conocer el insumo, sus características, sus inflexiones", señala.

Pero la educación culinaria también recorre caminos distintos, aunque igual de importantes y efectivos. Publicaciones y programas de educación dirigidos a niños, comparten un mensaje fundamentado en la nutrición y aprender a comer como medio para mejorar la calidad de vida. Ejemplos al canto: *Historias deliciosas* (2007) fue una serie de cuentos escritos por la periodista Teresina Muñoz-Nájar con ilustraciones de Omar Zevallos, en los que se narran las aventuras de ocho insumos (cacao, papa, ají, maíz y otros); *Juega y aprende* (2007), colección de cuatro libros editada por Manchamanteles, para motivar el conocimiento gastronómico; *Cocina de colores* (2009) y *Riquisisísimo* (2015), ambos de Karissa Becerra, editados por la Universidad de San Martín de Porres, como una manera de acercar a los niños a productos y recetas de manera lúdica.

❁❁❁

En el Perú[5], el 43,6% de niñas y niños de seis a 35 meses de edad tiene anemia; considerando el área de residencia, en 2017, este problema afectó a una mayor población infantil en el campo (53,3%) que en la ciudad (40%). La desnutrición crónica en niños y niñas menores de cinco años de edad también es un tema al que ponemos atención: el año pasado alcanzó una tasa de 12,9%, y aunque bajó 5,2% con respecto a 2012, el problema sigue concentrándose en el área rural. El Ministerio de Salud registra que el 53,8% de la población de 15 y más años de edad padece sobrepeso, y que el 18,3% sufre de obesidad (cifras del 2016). Esta es la gran paradoja de un país que ha adoptado la gastronomía como un verdadero valor y patrimonio cultural y económico. Las estadísticas reflejan un problema de salud pública, tomando en cuenta que según los mismos reportes dos de cada tres adultos tienen exceso de peso en el Perú. Otras cifras difundidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) advierten que, entre 2000 y 2013, el Perú mostró el mayor crecimiento en la región de consumo de comida rápida (265%). Y, en el mismo plazo de tiempo, el consumo de bebidas y alimentos ultraprocesados creció en 107%.

5. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Encuesta Demográfica y de Salud Familiar - ENDES 2017.

LA REVOLUCIÓN
Enseñar a los niños a conectarse con los alimentos y a reconocerlos ha sido uno de los principales objetivos del proyecto La Revolución, generador también de iniciativas como Come Bien Rico y Sabe: Ciencia y Cocina.

SERVICIO DE SALA
En 2013 comenzó su camino la Escuela de Mozos de Pachacútec, como un nexo entre la cocina y el salón. Hasta principios de 2018 ya habían egresado seis promociones y 119 nuevos profesionales.

Erradicar el hambre es una tarea históricamente postergada que ya no se puede aplazar. Tiene que ser enfrentada y derrotada. Por ello, en una nueva iniciativa del Programa Mundial de Alimentos de la ONU lanzada en 2017, el Perú –y los jóvenes cocineros, animados por Gastón Acurio– decidió adoptar la Agenda de Desarrollo Sostenible cuyo segundo objetivo, Hambre Cero, prevé la erradicación de los problemas asociados a la mala alimentación para 2030 conjugando los esfuerzos de instituciones públicas y privadas.

Iniciativas como La Revolución, liderada por Karissa Becerra, ya tenían ese enfoque. El concepto es enseñar a chicos y grandes a pensar y comer saludablemente. Desde su plataforma, organiza talleres y otras actividades para niños y padres sobre educación alimentaria, ciencia de los alimentos, biohuertos y biodiversidad, entre otros. Sus proyectos se llevan a cabo en áreas de pocos recursos y se financian con una parte de los ingresos de talleres, publicaciones y otras actividades. La idea es comenzar a experimentar desde edad temprana con los insumos para que los niños desarrollen una memoria gustativa adecuada, ya que los sabores que se prueban en la infancia se registran en el cerebro y pueden desempeñar un papel importante en la dieta futura. Un claro ejemplo es el chocolate. Los pequeños pueden mirar, oler, sentir, saborear y agitar un mazorca de cacao para oír (o no) los granos dentro. De esta manera lúdica, los participantes descubren de dónde viene el chocolate, cuál es su proceso de elaboración, los ingredientes que hacen que un producto sea de buena calidad y registran los sabores. Esta experiencia ha logrado resultados impresionantes: los niños consumen con gusto barras de chocolate al 82% de cacao. La Revolución planea llevar este programa a nivel nacional. Su equipo está convencido de que la educación alimentaria debe incluirse en todas las escuelas y no limitarse a las acciones de una organización no gubernamental, porque daría soporte de manera tangencial a otros proyectos que apuntan a combatir a uno de los grandes enemigos silenciosos del Perú: la malnutrición.

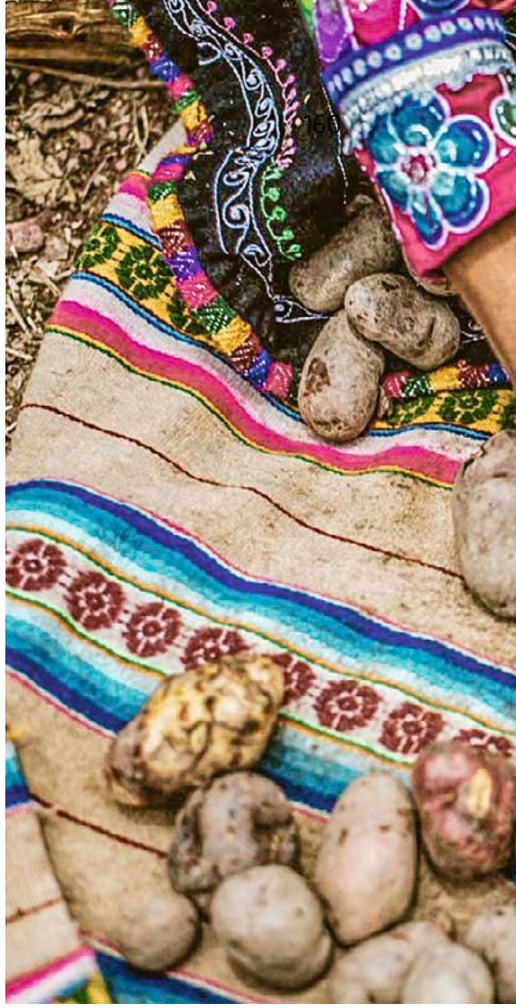
Otras iniciativas están concentradas en la campaña Preparemos la Mesa para la Igualdad (de la iniciativa Hambre Cero, del Programa Mundial de Alimentos de las Naciones Unidas), donde se pretende visibilizar las

IGNACIO MEDINA
Periodista, España

El servicio de sala vive, como el resto de la cocina peruana, el tránsito entre dos tiempos. Un pasado definido por una élite culinaria de corte clásico, basada en un juego de apariencias y una concepción del servicio severa, estratificada y a menudo servil, frente a un presente en el que la cocina es un fenómeno de masas que define un nuevo marco de relación con el cliente.

Los nuevos tiempos de la cocina alimentan un modelo basado en el respeto mutuo, la cercanía, el dinamismo y el conocimiento. El personal de sala debe vivir hoy más que nunca una sintonía absoluta con la cocina, asumiendo un papel cada día más importante, al pasar de ser el enlace entre la cocina y el cliente a convertirse en la prolongación del cocinero en la sala. Por ello, debe entender, asimilar y transmitir su trabajo tal como lo plantea él. La sala deja de ser atendida por mayordomos y siervos, para estar en manos de profesionales.

SELVA
Profunda e indómita, este infinito verde ocupa el 60% del territorio nacional.



COMER BIEN
Nuestra biodiversidad brinda una variedad inmensa de productos que permiten llevar una dieta balanceada. Las nuevas miradas de nuestra gastronomía apuntan a esa tendencia.

JOXE MARI AIZEGA

Director del Basque Culinary Center, España

¿Por qué es importante incorporar el concepto de innovación a la formación de un cocinero?
Frente a la transformación que vive la gastronomía en la actualidad, como realidad y como concepto, los profesionales que se integren a este sector deben estar preparados no solo para enfrentar los múltiples retos que se nos plantean, en ámbitos tan amplios como el de salud, ambiente, desarrollo social, industria alimentaria... Deben estar capacitados para innovar, para contribuir con la evolución del gremio. Y esto lo asumimos como algo transversal. Es decir, la innovación no solo entra en juego en el ámbito culinario de la profesión, sino en la cadena completa de eslabones que se conectan con la cocina: desde la relación con los productos y su valorización –y por tanto también en las relaciones que se entablan con los productores– hasta la aplicación de técnicas, procesos y dinámicas en los restaurantes, la relación con el consumidor y sus preferencias, la implementación de nuevos modelos de negocio… Todo esto se puede aprender mediante un modelo educativo que lo promueva y genere experiencias de aprendizaje efectivas.

¿Los cocineros formados con un concepto claro de la innovación están llamados a hacer los cambios que la gastronomía necesita?
La innovación es una actitud, algo que la persona lleva dentro. Pero es también una competencia. Es decir, el cocinero debe tener una aptitud para crear, pero también la capacidad para aplicar esa creatividad desde la innovación.

¿Cómo ve el caso de la gastronomía peruana de cara a la innovación?
Lo que ha pasado con la cocina peruana en las últimas décadas es sin duda interesante e inspirador. Con esa actitud y competencia para innovar, una generación de cocineros se dispuso a evolucionar, a llevar la cocina tradicional a otras esferas, pero también a explorar posibilidades insospechadas de productos originarios que no sabíamos que existían. Con todo ello construyeron un lenguaje propio y una manera auténtica de asumir un territorio e identidad. Profundizaron, investigaron. Conectaron con el productor, elaboraron propuestas con excelencia, le abrieron espacio a productos inadvertidos, cautivaron a comensales nacionales e internacionales. Y lo hicieron juntos. Todo eso es innovación.

diferencias entre el acceso a la información y educación entre hombres y mujeres, lo que impide que se lleve en casa una correcta alimentación; y en el trabajo de los comedores populares (generados por madres de vecindarios de la periferia de Lima para paliar la crisis económica que el Perú vivió en la década de los ochenta), esfuerzo que ha sido reconocido tanto en concursos públicos como privados, por sus logros y constancia en el objetivo de erradicar la malnutrición de sus zonas de acción.

No es un secreto que el patrimonio de la gastronomía peruana se sustenta en la biodiversidad y en una despensa privilegiada de recursos naturales que hay que preservar y desarrollar. “Sin embargo, debemos superar la pobre conciencia ecológica que persiste entre nosotros y que amenaza la conservación de los recursos”, sentencia Mariano Valderrama. El investigador también aboga, como muchos especialistas, porque se detengan las malas prácticas agrícolas, la pesca con explosivos y la constante violación de espacios que limitan el desarrollo artesanal de esta actividad, además de la posible invasión de semillas transgénicas y el desplazamiento de variedades autóctonas por otras con mayores índices de rendimiento, pero que traen consecuencias negativas al ambiente.

Una línea de pensamiento se comenzó a inculcar en las nuevas generaciones: mirar al campo, proteger la biodiversidad, cuidar lo que tenemos, que es la base de nuestra gastronomía. Con el tiempo esto se fue plasmando en iniciativas como el Parque de la Papa en Pisaq, donde cinco comunidades campesinas se unieron para recuperar semillas autóctonas y prácticas de cultivo. También en el proyecto culinario que impulsaron el científico Marino Morikawa y Franco Kisic, dueño del restaurante IK, bajo el título

SABER MÁS ES ALIMENTARNOS MEJOR

TERESINA MUÑOZ-NÁJAR
Periodista

De todas las expresiones culturales, la que más y mejor refleja nuestra identidad, se dice, es la cocina. Cierto. En los fogones –y desde tiempos inmemoriales– se cuecen historias, tradiciones, secretos y saberes. También lugares, climas, influencias y cambios. ¿Somos lo que comemos? Sí. ¿Sabemos lo que comemos? Tal vez no. Y eso está mal. Si aprendiéramos desde pequeños que, por ejemplo, detrás de esa deliciosa papa frita o el puré que devoramos en el almuerzo están los conocimientos, sueños y esperanzas de los hombres y mujeres que cultivan en los Andes; si supiéramos que los camarones, pulpos y otras especies de nuestros ríos y mares deben medir determinado tamaño antes de ser capturados, o deben pescarse en tales o cuales meses porque de lo contrario se extinguen (para siempre); si entendiéramos que nuestra biodiversidad es un tesoro; si respetáramos las cocinas regionales, lo que come el otro, sin respingar la nariz; y si, finalmente, imbricáramos todo esto con lo que significa "seguridad alimentaria"; seríamos más felices, más solidarios y más peruanos. Es en la escuela pública y privada donde las niñas y los niños tendrían que raspar las ollas hasta poder mirarse y reconocerse en el fondo mismo de estas. Le corresponde al Estado diseñar un curso al respecto. En el ámbito privado, ya destacan algunas iniciativas. Es innegable, por otro lado, que existe un buen número de mujeres y hombres de menos de 40 años, en todo el Perú, que cumple con las vedas, apuesta por el justo precio, busca productos estacionales y sabe, entre otras cosas, que la chirimoya es nativa del norte del país y el sur de Ecuador o que la quinua es un grano altamente proteico. No es suficiente, sin embargo. La olla tiene que crecer pero, sobre todo, mantenerse caliente.

"Irreversible, *pop ups* por un cambio sostenible: cenas a beneficio de diferentes casas-hogar", para capacitar a sus voluntarios en la optimización del consumo de recursos y la generación de energías renovables.

Dedicados estudiosos han decidido seguir ese camino. No solo en la esfera pública, sino también la privada. Investigar en cocina para saber a qué nos atenemos. El chef Flavio Solórzano, por ejemplo, realizó una exhaustiva exploración sobre la quinua de la mano de científicos, recorriendo las principales ciudades andinas y rescatando recetas precolombinas, información que fue plasmada en el libro *Ayara. Madre quinua* (2013). Virgilio Martínez, Pía León y Malena Martínez se enfocaron en el registro de productos endémicos y armaron el proyecto Mater Iniciativa, un centro de investigación biológica y cultural auspiciado por el restaurante Central y que hoy encuentra abrigo en Moray (Cusco), en Mil Centro. Allí no solo se siembra y se anota, sino que se experimenta con fermentados, macerados, cacao, café, hierbas. Y también se comparte: se organizó Momento Ande y Momento Amazonía, encuentros interdisciplinarios para reflexionar y conocer nuevas propuestas sobre la naturaleza alimentaria y la cultura peruana.

Las universidades también enfocaron sus fuerzas a la investigación, logrando publicaciones que son el resultado de estudios realizados por años. Desde la Universidad de San Martín de Porres, destacan Isabel Álvarez, autora de importantes tratados sobre gastronomía regional; Rosario Olivas Weston, quien contribuyó con compendios históricos de distintas regiones peruanas; Elmo León con su libro los *14 000 años de la alimentación en el Perú*; y Pablo Macera con libros sobre los movimientos sociales de la gastronomía en la Lima periférica y ambulante, además de la cultura asháninca. Del mismo modo, la Universidad Cayetano Heredia,

PESCA
Desde tiempos prehispánicos el mar nos provee de alimento. Hoy la trazabilidad apunta a saber de dónde proviene el pescado que llega a nuestra mesa.

CAMPOS EN MARCARÁ, ÁNCASH
La kiwicha de cultivo orgánico es considerada un *superfood* y crece entre los 2000 y 3800 msnm. Se usa en panadería, pastelería y como componente de barras energéticas.

PATRICIA MAJLUF
Vicepresidenta para el Perú de Oceana

En los últimos años ha aumentado la información sobre las vedas porque hay más difusión entre los pescadores y el público, en especial para los casos de los camarones y las conchas negras. Poco a poco la gente ha entendido que la veda es necesaria para garantizar la producción futura de las especies. En lo que se refiere al respeto a las tallas mínimas, se ha avanzado un poco menos: en los expendios de pescado se ofrecen ejemplares más pequeños y costosos. Lamentablemente el peruano en general recibe el pescado ya cortado y procesado y no tiene manera de ver al ejemplar completo. No se entera de este tema, salvo cocineros profesionales y aficionados, y encargados del hogar que se ocupan de su compra y procesamiento. Hay que concientizar sobre lo que está sucediendo a raíz de la alta extracción de los recursos marinos.

junto con el Instituto Nacional de Innovación Agraria (INIA), se han dedicado a la profunda investigación del ají en complejos tratados como el publicado en 2016 *Ajíes nativos peruanos: caracterización agro-morfológica, químico-nutricional y sensorial*; y el Instituto del Mar del Perú ha aportado una *Guía ilustrada para el reconocimiento de especies de moluscos bivalvos con valor comercial*.

Otro de los temas fundamentales a los que hoy se le está dando una nueva mirada es el manejo de los desperdicios. Revisando estimaciones de la FAO, un tercio de la comida que se produce en el mundo va a parar a la basura. Otro dato más: en un restaurante se generan entre 40 y 400 kilos de desechos diariamente y, en su mayoría, son alimentos. ¿Adónde vamos con tanto despilfarro? Buscando respuestas a esta premisa se creó Sinba (Sin Basura), novedoso emprendimiento socioambiental cuya propuesta apunta a convertir los desechos de nuestros alimentos en comida balanceada para cerdos.

Sinba está pensado en cuatro fases: gastronomía sin basura, con asesoría a restaurantes para implementar mejores prácticas en la gestión de residuos orgánicos; alianza con recicladores; biofábrica, que transforma los residuos en alimento animal con esterilización del producto; y granjas certificadas, que comercializan el alimento balanceado a porcicultores urbanos. De esta manera, se evitan prácticas sumamente riesgosas para la salud del criador de chanchos y del consumidor final.

Tras este sucinto repaso, vemos que en dos décadas se ha avanzado mucho. Hemos pasado de demostrar que en el Perú se podía comer

de manera inocua y sabrosa, a la incorporación de todo un abanico de filosofías vinculadas a educación, ecología, biodiversidad, comercio justo, sostenibilidad, entre otros temas. Y apenas se está rasgando sobre la superficie. Hay aún mucho por hacer. Propuestas innovadoras a partir de la gastronomía y la cadena alimenticia surgen todo el tiempo. "Hay iniciativas aisladas, fragmentadas y personales –explica la periodista María Elena Cornejo–. Creo que en algún momento todos estos focos que están alrededor van a tender a unirse, porque tienen que confluir en algún punto y, cuando lo hagan, daremos un nuevo salto". La filósofa Sandra Salcedo, en una reflexión panorámica de estas nuevas miradas en la gastronomía peruana, anota mediante el tamiz de la globalización: "Los pueblos adoptan enfoques distintos y el Perú lo ha hecho por medio de la cultura culinaria. Así, se da paso a asuntos importantes, grandes y transversales, incluso como el de la desigualdad y el tema de género, entre otros".

A lo ya construido se han ido incorporando poco a poco tópicos que responden a demandas del nuevo siglo. No se puede vivir aislados ni de espaldas a lo que sucede en todo el país. El intento de descentralización que ha despertado desde la gastronomía, si bien es aún incipiente, puede llegar a fortalecerse si se sigue por el buen camino. Lenta y sistemáticamente se ha apuntado a temas propios de la globalización: sostenibilidad y biodiversidad; educación nutricional, profesional y en valores como medio de cambio social y económico; uso de los productos de la despensa local que pasa por apoyo al productor, comercio justo, empoderamiento y establecimiento de las cadenas de valor; y la investigación e innovación para el rescate, registro y aprovechamiento de la despensa local y el conocimiento ambiental. Increíblemente, un país en esencia minero encontró en su patrimonio inmaterial una manera de insertarse a las tendencias de los nuevos tiempos y beneficiarse de ello.

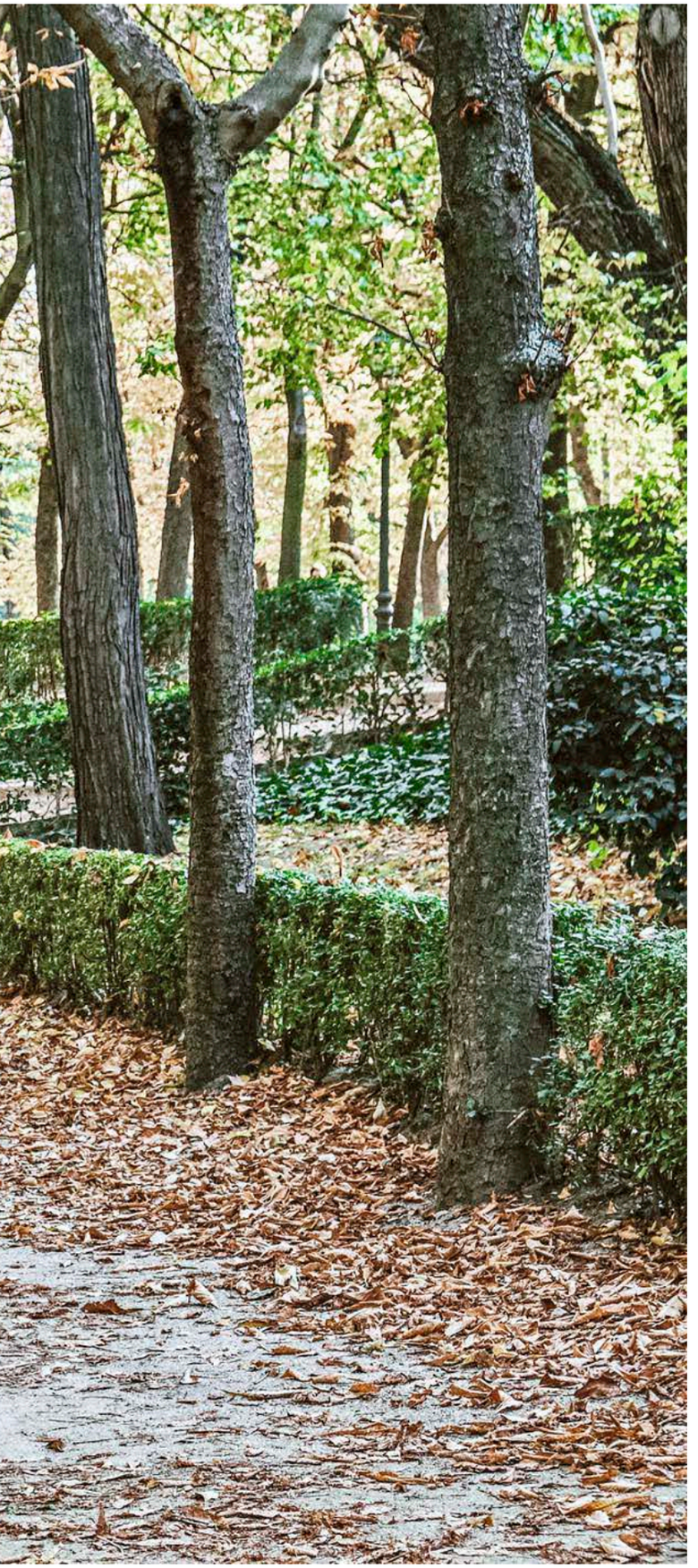
ROCÍO HEREDIA
Consultora gastronómica

Vivimos en un momento sumamente complejo, en el que la tecnología va tomando cada vez más el mando, al punto de que el cliente pueda dar una opinión a los cinco minutos de haberse retirado o incluso sentado en una mesa del restaurante. El comensal es el centro de gravedad de esta actividad y hacia él debemos dirigir la mayoría de los esfuerzos e iniciativas de mejora, pues en el fondo todos los clientes son iguales: seres humanos que buscan experiencias satisfactorias. ¿Cómo lograrlo? Primero, reconocer y aceptar que es importante la atención al comensal. Y segundo, implementar políticas efectivas de calidad de servicio y directrices adecuadas para mejorar el comportamiento del personal a cargo. Esto lo lograríamos con capacitaciones, educando, formando y entrenando a los colaboradores, para que, finalmente, brinden al cliente una grata vivencia que les provea sensaciones y recuerdos.

INTERCAMBIO
El biólogo Jan Brack explica al chef Andoni Luis Aduriz, al guía Manuel Acurio, al ecólogo Varun Swamy y al neurocirujano Atom Sarkar las propiedades y los usos de varios insumos de la selva baja en la estación ITA de Tambopata en Madre de Dios.

_____ “HE PODIDO OBSERVAR UN AVANCE EN EL AUTORRECONOCIMIENTO TANTO A NIVEL INDIVIDUAL DE MUCHOS COCINEROS, COMO EN LO COLECTIVO. SE UNIERON A UN MOVIMIENTO GLOBAL SIN DESATENDER LA CADENA DE VALOR DE SU PROPIO PAÍS, LO QUE DA SENTIDO A SU TRABAJO: ESTAR EN LA PUNTA DE LANZA A EFECTOS DE BÚSQUEDA E INNOVACIÓN, PERO TAMBIÉN TENER LOS PIES EN EL SUELO Y MIRAR LOS PROBLEMAS DE TODO UN SECTOR PRIMARIO. ESO HA OCURRIDO EN EL PERÚ, DONDE ADEMÁS ES SIGNIFICATIVO: PERCIBIMOS UNA SENSIBILIZACIÓN GENERAL, PORQUE ESTO NO SE QUEDÓ SOLO EN LA PROFESIÓN, SE HA FILTRADO A LA SOCIEDAD Y DE AHÍ A LA POLÍTICA. ALGUNOS COCINEROS PERUANOS HOY PASAN POR UNA AUTORREFLEXIÓN PARA SABER CÓMO QUIEREN QUE ESTO SIGA”.

Andoni Luis Aduriz, chef, España



8_ MÁS ALLÁ DE LA FRONTERA

La cocina peruana salió al mundo y comenzó a construir posibilidades. De ser una comida casera, hecha para aquellos que con nostalgia anhelaban un plato de lomo saltado o ají de gallina, pasó a refinar sus técnicas y ejecutarlas con insumos locales, pero sin perder su ADN. La globalización ayudó. Las conexiones mejoraron y hoy se expande sin prisa, firme, hasta llegar a todos los rincones.

PUERTA DE ENTRADA
Otoñal Parque del Retiro, en Madrid, la ciudad por donde la cocina peruana ingresó a Europa, para luego conquistar Asia. En la foto, Nicky Ramos de The Market Perú (Barcelona), Santiago Vidal y Omar Malpartida de Tiradito (Madrid), y Jhosef Arias de Piscomar y Callao 24 (Madrid).

Victoriano López y Diego Oka son los primeros en llegar. Es las 10 de la mañana en Nueva York. Ambos, chefs de La Mar, llegaron desde los destinos donde hoy cocinan: López voló desde San Francisco el día anterior, mientras que Oka aterrizó temprano procedente de Miami. El experimentado chef de la costa oeste de Estados Unidos ha traído todo su *mise en place* listo y el joven cocinero de la zona este del país se ha prestado vajilla de una tienda local para darle el toque final al plato que aparecerá en la foto: causa morada con florecillas de temporada y un final de oro. Así de delicado. Acomodados en The Waverly Inn, restaurante de Manhattan que en ese momento regentaba el chef peruano Óscar Lorenzzi (hoy en Nice Matin), los tres se relajan en un intercambio fraterno, de esos que se dan entre gente que se entiende. Entonces es cuando no importa mucho la distancia, cuando la cocina peruana borra fronteras creadas por el hombre y al final todos se unen frente a una mesa.

A los pocos minutos aparece Miguel Aguilar, de Surfish Bistró. La terraza del restaurante neoyorquino ahora se ha convertido en una suerte de obra de teatro: el reencuentro es la acción y la protagonista, esa cocina nuestra, que estrecha lazos allí donde se presente. Algunos no se ven hace más de 10 años, otros han coincidido en congresos, eventos y celebraciones. Aguilar y Lorenzzi son los veteranos por estas tierras. El primero llegó en 1992: su restaurante está en Brooklyn, a unas pocas cuadras de su casa y del colegio de sus hijos. Ya hizo su vida fuera del Perú, pero recuerda el mar, añora su brisa y practicar surf. Lorenzzi pisó la Gran Manzana hace más de 20 años y pasó por varios locales de la ciudad, obsesionado con la cocina francesa. Pero sucede que siempre, por algún lugar, se nos escapa lo peruano, y en estos últimos años ha comenzado a reconciliarse con sus insumos y recetas de toda la vida. Nuevamente, eso es lo que hace la comida. Une, recupera, reconforta.

JAIME PESAQUE
Chef

Desde mi experiencia como chef y empresario gastronómico, noté una aceleración en la expansión de la cocina peruana hacia el mundo entre 2010 y 2015. En Latinoamérica ha sido más fácil posicionarla; creo que en otros continentes hay mayor expectativa por conocer conceptos y no solo el sabor.
La cocina peruana es bastante conocida por cocineros, gourmands *y periodistas gastronómicos, pero el comensal de a pie, ese que representa el 90% de nuestra clientela, es a quien debemos conquistar.*
Tenemos trabajo por hacer: seguir apostando, investigando, conociendo los mercados locales y entendiendo las cocinas del mundo, para llevar propuestas competitivas a la ciudad a la que uno quiere llegar.
Entendamos que lo que funciona en nuestro país no necesariamente triunfa en el extranjero. La clave es adaptarse. Pero siempre conservando nuestro espíritu y esencia.

Según Arellano Márketing[1], en Estados Unidos había en 2006 un estimado de 200 restaurantes peruanos; tres años después la cifra se elevó a 400. En 2012 calculó más de 500 locales peruanos repartidos en 32 ciudades de ese país. Nuestro recetario se ha expandido rápidamente, y se abrieron desde conceptos sencillos y caseros hasta otros que apuntaban al *fine dining*, como Rosaliné de Ricardo Zárate, en Los Ángeles, o el Llama Inn de Erik Ramírez, en Nueva York, y cruzando la frontera, Madre de Mario Navarrete en Montreal (Canadá). El escritor Nicholas Gill explica los cambios más importantes, en estos últimos años, para nuestra cocina en Estados Unidos: el primero fue un mayor acceso a los ingredientes originales; el segundo es que "a la cocina peruana ya no se le etiqueta más como una práctica que debe ser económica. Esto es grande. Invertir en los mejores y más frescos ingredientes es esencial para capturar su espíritu. Estos cambios, algunas veces, significan que aquella hecha en Estados Unidos no siempre luce como la del Perú, y eso no tiene por qué ser malo. La autenticidad puede ser una trampa".

En eso coincide Diego Salazar. Considera el escritor y periodista que en estos últimos 12 años nuestra cocina pasó de ser únicamente de supervivencia y de nostalgia a una con reconocimiento gastronómico. "Hasta principios de este siglo los restaurantes peruanos

1. Basada en la Peruvian Restaurant Guide-Book United States.

"LA COCINA PERUANA EN MIAMI HA CAMBIADO MUCHÍSIMO CON EL TIEMPO. VIVO AQUÍ DESDE 2014, Y HE PODIDO EXPERIMENTAR Y VER LA EVOLUCIÓN EN GENERAL, YA SEA DE RESTAURANTES PERUANOS O DE OTROS TIPOS DE COMIDA. LOS LUGARES TÍPICOS PERUANOS CADA VEZ SON MÁS POPULARES Y HAY OTROS QUE DESARROLLAN PROPUESTAS INNOVADORAS. AHORA EL PÚBLICO NO SOLO ES LA COMUNIDAD PERUANA, SON TODOS".

Diego Oka, chef

PUNTO DE ENCUENTRO
Victoriano López de La Mar (San Francisco), Diego Oka de La Mar (Miami) y Miguel Aguilar de Surfish Cebiche (Nueva York) preparan un banquete improvisado en la Gran Manzana: causa, cebiche y tiradito en versiones personales.

EL CEBICHE SE COMPARTE
Álvaro Machado de Suviche (Miami) y José Luis Chávez, chef peruano-venezolano de Mission Ceviche (Nueva York) en el Gansevoort Market de Manhattan.

EL PAÍS CON MAYOR POBLACIÓN DE MIGRANTES PERUANOS ES ESTADOS UNIDOS. LE SIGUEN ARGENTINA (CON MÁS DE 350 000 PERSONAS), CHILE Y ESPAÑA. LA CIUDAD EXTRANJERA DONDE VIVEN MÁS PERUANOS ES BUENOS AIRES, SEGUIDA DE SANTIAGO DE CHILE, MADRID, NUEVA JERSEY, NUEVA YORK Y MIAMI*.

ubicados en ciudades grandes eran, con pocas diferencias, locales para la comunidad migrante que no salían de las 10 o 20 recetas caseras que los peruanos añoramos cuando vivimos fuera del país. Eso empezó a cambiar, y lo sigue haciendo".

Emmanuel Piqueras, las hermanas Ximena y Leyla Yrala, Mario y Giuseppe Lanzone, Ezequiel Valencia, Álvaro Machado, Michell Jurado, Carlos Delgado y José Luis Chávez, entre otros tantos más, lo han entendido así. El esfuerzo es constante, el cambio violento pero inteligente, para así mantener al comensal más que entretenido, enamorado.

❁❁❁

Cuando la periodista gastronómica peruana Ana Rivero llegó a vivir a Santiago de Chile, hace más de 37 años, resultaba más fácil encontrarse un billete en el suelo que toparse con un peruano en la calle. "Con la llegada de la democracia, entre 1989 y 1990, empiezan a aparecer los primeros inmigrantes peruanos y se da el primer quiebre de la historia". Según afirma Rivero, el gran precursor fue Ángel Santisteban, un cusqueño que le propuso al chef Emilio Peschiera llevar su restaurante barranquino El Otro Sitio a Chile. Así lo hizo, pero la revolución del sabor no ocurrió en estos locales sino en las casas. Muchos de los migrantes eran personas que trabajaban como asistentas del hogar, y fueron ellas, con su

* Estadísticas de la Emigración Internacional de Peruanos e Inmigración de Extranjeros, 1990-2015, e Instituto Nacional de Estadística e Informática.

DE MERCADOS
Los Peruvian Brothers (Giuseppe y Mario Lanzone), creadores de una red de *foodtrucks* con sabor peruano, llegan desde Washington DC y se sumergen en las opciones orgánicas del mercado de productores de Union Square. Los acompañan Ezequiel Valencia de The Inkan (Nueva York) y Óscar Lorenzzi de Nice Matin (Nueva York).

_____ “UN FACTOR IMPORTANTE QUE HA INFLUENCIADO LA EVOLUCIÓN DE LA COCINA PERUANA EN ESTADOS UNIDOS, EN LOS AÑOS RECIENTES, ES QUE EXISTE MÁS ACCESO A INGREDIENTES, DESDE AJÍES SECOS Y PULPA DE LÚCUMA CONGELADA EN LOS SUPERMERCADOS, HASTA PEQUEÑOS EXPERIMENTOS DE OCA Y HUACATAY CRECIENDO EN SUELO ESTADOUNIDENSE. ESTO HA PERMITIDO QUE LOS CHEFS CAMBIEN ESOS MENÚS, CON LOS MISMOS 20 PLATOS, QUE HAN SIDO POR TANTO TIEMPO EL ESTÁNDAR DE LOS RESTAURANTES PERUANOS EN ESTE PAÍS”.

Nicholas Gill, escritor, Estados Unidos

NUEVOS AMIGOS
Erik Ramírez de Llama Inn (Nueva York), Carlos Delgado de China Chilcano (Washington DC) y Ricardo Zárate de Rosaliné (Los Ángeles). Abajo, una de las confortables creaciones de Rosaliné, el restaurante al que Zárate dio el nombre de su madre.

MISSION CEVICHE (NUEVA YORK)
El espacio que dirige José Luis Chávez tiene una propuesta de cocina peruana y cebiche fácil pero completa. Hay días en que las colas para comer en este pequeño puesto del Gansevoort Market, en la zona de Chelsea, se extienden por toda la cuadra; por eso ya piensa en la expansión.

EL ENCUENTRO
Desde Rockaway Beach, llegaron a Manhattan, los cocineros Emmanuel Piqueras, chef ejecutivo y socio de Pisco Rotisserie & Cevichería y Carlsbad (San Diego), las hermanas Ximena y Leyla Yrala de Chicks to Go y Michell Jurado. Se les unió Mario Navarrete de Madre (Montreal). Abajo, una vista del interesante espacio que ha montado Erick Ramírez: Llama Inn en Brooklyn.

SABOR SUDAMERICANO
Anthony Vásquez de La Mar (Buenos Aires), Eddie Castro y Rodrigo Ferrer de Osaka (Buenos Aires) y Julio Marín de Quechua (Buenos Aires).

POTENTE MESTIZAJE
Gino Falcone y José Salkeld, creadores del concepto Sarita Colonia en Santiago de Chile. Luego de un periodo de cierre, se convirtió en Sarita Reloaded, "cocina peruana travesti", como afirma el propio Falcone.

BOGOTÁ, COLOMBIA
Adolfo Cavalié de Segundo Bogotá, Paul Hernández de Osaka, Alexander Torres de 14 Inkas, Alfredo Sakibaru de Osaka, Iván Castañeda de Rafael, José Luis Zárate de 14 Inkas y Ronald Bautista de Astrid & Gastón.

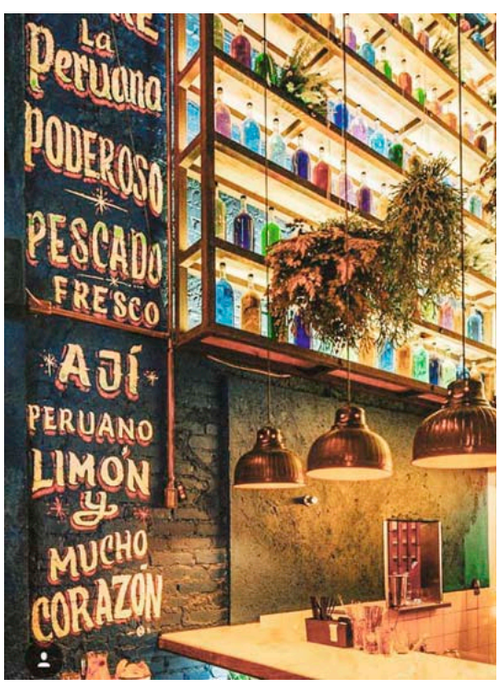
sabiduría y sazón, quienes comenzaron a introducir poco a poco y con harta nostalgia, nuestros insumos y recetas. "Se comía lomo saltado, ají de gallina, causa, y eso mismo hizo que los niños que hoy tienen entre 18 y 20 años, hayan crecido con ese sabor en la boca. Luego de aquello, salta a los restaurantes", puntualiza Rivero.

Son las siete de la mañana y el sol aún no asoma en Santiago. Ciro Watanabe apura el paso hacia La Vega Central, el mercado del barrio de Recoleta que data de 1895 y es considerado Patrimonio Cultural del país. Acá es donde el chef peruano, radicado desde 2009 en Chile, consigue los insumos necesarios para alimentar la cocina diaria de Osaka. Hay dos pabellones dedicados enteramente a nuestros insumos: el Inca y el Peruano. Al lugar llegaban (y hasta hoy llegan) las señoras chilenas, a comprar guiadas por la lista que sus asistentas les escribían en casa: "ají panca, ají amarillo, plátano bellaco, papa amarilla, maíz morado, por favor". Los puestos de verduras y frutas se acomodan ordenados, impecables. Los productos se ven brillantes y atractivos. Allí, en La Vega, también comenzó Norma Mallma, quien hace 12 años llegó a vivir a Santiago. Estudió cocina y pastelería en la Universidad San Ignacio de Loyola, en Lima, pero tras migrar optó por vender queques, tortas y empanadas de ají de gallina en una carretilla de este centro de abastos. Hoy tiene dos locales y atiende pedidos a domicilio.

"LA GASTRONOMÍA PERUANA HA HECHO EN CHILE MUCHO MÁS QUE CUALQUIER TRATADO COMERCIAL O POLÍTICO FIRMADO ENTRE AMBOS PAÍSES. ESTÁ EN LOS COCINEROS PERUANOS Y EN LOS DUEÑOS DE LOS RESTAURANTES EL RETO DE SER MÁS ESTRICTOS Y RIGUROSOS, QUE COCINEN COMO EN EL PERÚ, QUE NO TENGAN MIEDO".

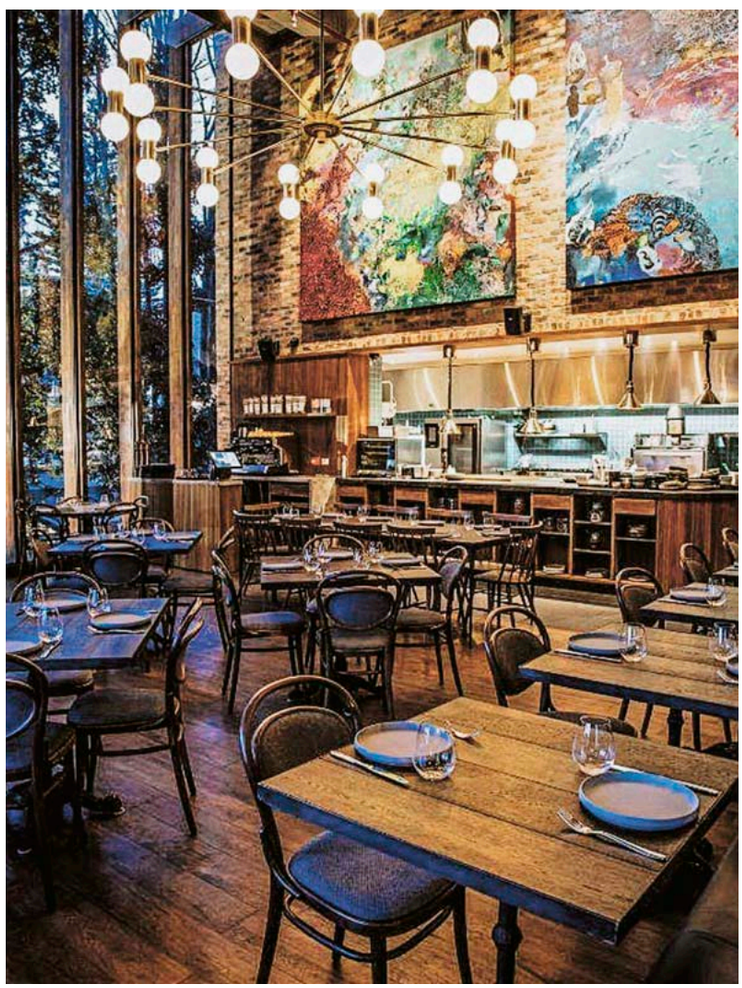
Ana María Rivero, periodista

QUE
VIVAN
LAS
TRILLA
PATAGONIA


La
Peruana
PODEROSO
PESCADO
FRESCO
AJÍ
PERUANO
LIMÓN
Y
MUCHO
CORAZÓN

LA REVOLUCIÓN DEL SABOR NO OCURRIÓ EN LOS RESTAURANTES SINO EN LAS CASAS. MUCHOS DE LOS MIGRANTES ERAN MUJERES QUE TRABAJABAN COMO ASISTENTAS DEL HOGAR, Y FUERON ELLAS, CON SU SABIDURÍA Y SAZÓN, QUIENES COMENZARON A INTRODUCIR POCO A POCO, Y CON HARTA NOSTALGIA, NUESTROS INSUMOS Y RECETAS.

LATINOAMÉRICA HABLA
Segundo Bogotá, La Mar Buenos Aires, Sarita Reloaded y Osaka en Santiago y La Peruana Cevichería en São Paulo. A la derecha, una vista de Segundo Bogotá en Colombia.



REDES AL MAR
Osaka llegó a Santiago de Chile en 2000 con una propuesta de *sushi bar* que se ha extendido también a Buenos Aires, Bogotá, São Paulo y Quito. Abajo, amplio comedor de La Mar Buenos Aires.

SABOR A CASA
Jardín comestible en Segundo Bogotá; detalle del espacio y coctelería en La Mar Buenos Aires.

EN CHILE EXISTEN MÁS DE 400 RESTAURANTES PERUANOS*. ENTRE LAS GRANDES APERTURAS DE 2017 Y 2018 EN SANTIAGO ESTÁN PANCHITA, BARRA CHALACA, QARAY, JERÓNIMO, LA NACIONAL, CAFÉ INDEPENDENCIA Y LA PANKA.

La evolución tiene líneas claras y en una segunda fase la gastronomía peruana se comenzó a diversificar. Este fenómeno ocurrió en tiempos y lugares distintos, en países de Latinoamérica, donde la fuerza de la comunidad migrante y el gusto del extranjero que exigía más y mejor calidad potenciaron nuestra cocina. "En el fondo el futuro depende de la capacidad que tengamos para generar expectativas –puntualiza el periodista Ignacio Medina–. Debemos cambiar las cartas, no podemos seguir trabajando con una de 50 platos. Tenemos que empezar a aplicar el producto, aprovecharlo y trabajar con insumos de temporada, lo que significa recortar gastos en el restaurante y mejorar rendimiento y, por otro lado, hay que lucir la carta y hacerla variada". No queda otra sino que adaptarse. Rivero agrega: "Cuando se empieza a cocinar en tono peruano, se empieza a pedir productos y la demanda genera oferta". Así, uno se puede abrir a otras preparaciones e incluso explorar en coctelería, en líneas más específicas como la nikkei, en sangucherías, en una cocina diversa más asentada. Incluso dar cabida al mestizaje como lo desarrolla Gino Falcone en Sarita Colonia, un estilo de cocina peruano-chilena que él llama travesti. Una visión propia y nueva.

RAQUEL TELIAS
Periodista gastronómica, Chile

El cebiche inoculó la cocina de occidente. Ya habíamos aprendido a comer pescado crudo pero con solemnidad japonesa. Perú lo aliñó, metiendo ese caos de sabores que da la abundancia de productos que tiene y que para muchos era nuevo, hasta para buena parte de los peruanos. Se exaltó el ají más allá del picor y jugó con el escalofrío del limón, dando casi un pasaporte para que cada cocina lo pueda incluir, sabiendo que con eso iba la potencia de Sudamérica, nunca antes vista con ojos enamorados. Esa campaña, social, económica y política, es el hechizo que todavía continúa.

* Peruanos en Chile. El Comercio. Recuperado de http://bit.ly/2u7IU9E

DE AQUELLA LIBERTAD QUE SE VIVE EN EL EXTERIOR SALEN Y SALDRÁN ALTERNATIVAS. SE ABRIRÁN MÁS PUERTAS A LA CREATIVIDAD. SE EXPERIMENTARÁ CON NUEVOS INSUMOS, COMO HIZO EL LORETANO LUIS ARÉVALO, DESDE LA MIRADA NIKKEI QUE EXPANDIÓ EN MADRID. SE DARÁ ORIGEN A NUEVOS MESTIZAJES, TAMBIÉN POR NECESIDAD, GRACIAS A ESA CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN QUE LA COCINA PERUANA Y SUS CHEFS HAN DEMOSTRADO TENER.

❁❁❁

Valeria Olivari ha traído una caja de alfajores de Las Cholas, de esos que la han hecho famosa en Lisboa. Está frente al Museo Reina Sofía, en esa Madrid que despertó a la fascinación por la cocina peruana, la irradió hacia toda Europa y luego contagió también a Asia. Mientras espera al resto de convocados para una sesión fotográfica, relata su historia: en 2010 se mudó a Portugal y en 2016 abrió un atelier de cocina que serviría de plataforma para mostrar un poco de nuestra gastronomía; había que enseñarle al pueblo portugués las diferentes posibilidades que tenemos. Hoy monta cenas degustación una vez por semana, y cada mes invita a un chef peruano, portugués o extranjero a cocinar con ella. El éxito de sus alfajores ya está garantizado: se venden en el mercado Time Out y en El Corte Inglés. Quien los muerde se traslada al Perú en la imaginación, a esos recuerdos de cumpleaños, de fiestas infantiles. Eso es, al fin y al cabo, lo que es comer peruano fuera. Pero también crear nuevas historias y construir memorias para quien prueba nuestra cocina por primera vez. Generar emociones que hilvanamos con sabores.

Los convocados llegan. Algunos ya se conocen, otros se abrazan por primera vez: Mainer Lozano y Chesko Salas

BARCELONA SE SUMA
Mario Pérez de Ieka, Jorge Muñoz de Pakta y César Bellido de Yakumanka. Tres conceptos nuevos y potentes que abrieron en la cosmopolita ciudad española.

LAZOS CULINARIOS
Mainer Lozano de Ekeko (San Sebastián), Valeria Olivari de Las Cholas (Lisboa) y Daniel Chávez de Ola y Tono (Singapur).

"NADA SIGNIFICATIVO SUCEDE EN LA GASTRONOMÍA O EN LA CULTURA PORQUE SÍ. EL PERÚ SE PROPUSO CONTAR AL MUNDO QUE ESE PAÍS ERA MUCHO MÁS QUE LOS CONFLICTOS Y MACHU PICCHU. LO LOGRÓ. HACIA ADENTRO Y HACIA FUERA, CON EL COMPROMISO DE MUCHOS COCINEROS, PERIODISTAS, FORMADORES DE OPINIÓN. ESTO EVOLUCIONÓ CON UNA IDEA, LA DE EXPORTAR EL TIRADITO Y EL CEBICHE AL MUNDO, COMO QUIEN LO HIZO CON EL SUSHI, EL KIMCHI O LA HAMBURGUESA. EN EL CAMINO ESTUVO EL IMPRESCINDIBLE APOYO DE GASTÓN ACURIO, JAIME PESAQUE, VIRGILIO MARTÍNEZ Y MITSUHARU TSUMURA COMO EMBAJADORES DE LA COCINA PERUANA, POR MENCIONAR A ALGUNOS".

Marcela Baruch, periodista gastronómica, Uruguay

PURA IDENTIDAD
Miguel Ángel Valdiviezo de Tampu y La Cevicuchería (Madrid), Chesko Salas de Ekeko (Bilbao), Yuri Herrera de Cantina Peruana (Lisboa) y Diego Molina de 130 Grados (Madrid).

ESTÉTICA
Propuesta digna de una estrella Michelin como Víctor Gutiérrez. Abajo, aires nikkei invaden China con el nuevo restaurante de Mitsuharu Tsumura llamado Ají en el MGM Cotai, Macao.

CREATIVIDAD PERUANA
Los productos locales hallados en España dieron origen a una nueva tanda de creaciones, como resultado de un mestizaje natural que se desarrolla poco a poco y donde la esencia peruana perdura. Arriba, patacones del restaurante Tiradito de Omar Malpartida. Derecha, maíz en Luma, nuevo proyecto de Malpartida en Madrid.

“LA GASTRONOMÍA PERUANA LANZÓ LA COCINA SUDAMERICANA AL MUNDO. ES UN VERDADERO EJEMPLO DE COLABORACIÓN ENTRE EL SECTOR PRIVADO Y EL SECTOR PÚBLICO PUJANDO POR UN MISMO OBJETIVO. UN VERDADERO MOMENTO HISTÓRICO CON TANTOS TALENTOS TRABAJANDO PARA RESALTAR UNA MESA LLENA DE TRADICIÓN. EL GRAN TRABAJO ESTÁ AHORA EN MANTENER ESA SINERGIA Y SEGUIR ADELANTE PARA UN JUSTO REPARTO EN LA INDUSTRIA: DESDE EL PRODUCTOR HASTA EL CONSUMIDOR FINAL, PARA ASÍ MANTENER LAS COSTUMBRES Y LA GRAN BIODIVERSIDAD CON LA QUE CUENTA EL PERÚ”.

Mauro Colagreco, chef, Argentina

DIEGO SALAZAR
Periodista

En estos últimos 12 años la nuestra dejó de ser una cocina de nostalgia del migrante. Esa fue la clave. Y quizás aquí puedo pecar de hispanocéntrico, porque vivía en España en esa época, pero el éxito de Astrid & Gastón en Madrid, y la acogida que tuvieron Pedro Miguel Schiaffino, Rafael Piqueras y Virgilio Martínez en el escenario del que por entonces era uno de los congresos gastronómicos más importantes del mundo, Madrid Fusión, fueron hitos importantes. Eso, sumado a Mistura en su momento, a las visitas y el padrinazgo de Ferran Adrià y otros chefs reconocidos. Y a que estudiantes de cocina peruana trabajando fuera empiezan a mirar a su país y a venir a aprender y emprender, hizo eco. Todo eso hizo que lo peruano se volviera atractivo en capitales gastronómicas. De un tiempo a esta parte, el mundo gastronómico vive obsesionado por las novedades y Perú debe haber sido uno de los países y culturas gastronómicas que mejor aprovechó eso a principios de la década del 2010; el peligro es que pasada la novedad, el interés por la cocina peruana no eche raíces en ciudades en donde no hay comunidades fuertes de migrantes peruanos. Eso es sobre lo que hay que reflexionar hoy.

ALTO VUELO
Víctor Gutiérrez de su restaurante homónimo en Salamanca; Ernesto Espinoza de Pacífico (Milán) y Percy Menéndez y Gonzalo Amorós del Inti de Oro (Madrid).

PROYECTOS PROPIOS
Uno de los más grandes representantes de la cocina nikkei en el mundo, Luis Arévalo, y la joven chef Mónica Kisic, hoy radicada en Berlín, conversan sobre esa larga lista de iniciativas personales que vienen planeando alrededor de la cocina peruana.

"ES INCREÍBLE HABER LLEGADO A LO QUE TANTO SE SOÑABA: VER A GENTE DE TODAS PARTES DEL MUNDO DISFRUTAR CON LA COCINA PERUANA. SIENTO QUE ES SOLO EL COMIENZO Y EL RESULTADO DE UNA GLOBALIZACIÓN QUE BRINDA A MUCHAS COMUNIDADES LA OPORTUNIDAD DE MOSTRARSE Y PARTICIPAR DE ACTIVIDADES ECONÓMICAS, CULTURALES Y, POR SUPUESTO, GASTRONÓMICAS; PERO TAMBIÉN DEL TRABAJO DE LOS GRANDES COCINEROS QUE REPRESENTAN NUESTRA COCINA CON GRAN PASIÓN Y COMPROMISO, Y DE AQUELLOS PERUANOS ENTUSIASTAS QUE COMPARTEN DONDE ESTÉN SU ALEGRÍA Y EL AMOR POR LO SUYO. FALTA MUCHO POR REMAR, PERO PODEMOS DECIR QUE ESTO YA ES UNA REALIDAD".

Diego Muñoz, chef

NORA SUGOBONO
Periodista gastronómica

El cebiche es un concepto. Entenderlo como tal nos ha tomado los últimos 25 años. Un concepto que podemos comer con cuchara o tenedor; un concepto que representa nuestra complejidad, mestizaje y riqueza; y un concepto que podemos, sobre todo, exportar. Si uno fuese a servir un cebiche en Moscú, coronar los dados de pescado crudo y frío con brillantes huevas de esturión quizá no resulte tan disparatado. Si estuviésemos en la colorida San Francisco, a nadie le sorprendería encontrar una barra cebichera a modo de food truck *entre la oferta de comida callejera. Si se tratase de Macao, una versión empapada de sabores orientales bien podría ser lo indicado para viajeros que buscan una experiencia sin precedentes en un hotel de vanguardia. Todo es posible cuando existe un concepto sólido como base. Y esa idea es, probablemente, la consecuencia más valiosa del* boom *que cambió para siempre el esquema de la gastronomía en nuestro país. Todo es posible, también, cuando hay talento, productos a la mano, ganas y responsabilidad. Ese camino ya se ha iniciado. La generación de jóvenes cocineros peruanos que hoy viaja por todos los rincones del planeta lo sabe muy bien. Mantener el equilibrio entre el sueño y el desafío es la tarea pendiente. Un cebiche en Londres; una salsa de rocoto para el pollo frito de una taberna en Texas; una empresa de* catering *con productos de nuestra Amazonía en Madrid. La puerta está abierta para formatos y modelos de negocio que vayan más allá del restaurante. El mundo ya nos conoce. Ahora toca romper esquemas.*

de Ekeko (Bilbao); Yuri Herrera de Cantina Peruana (Lisboa), Daniel Chávez de Ola y Tono (Singapur), Diego Molina de 130 Grados (Madrid) y Miguel Ángel Valdiviezo de Tampu y La Cevicuchería (Madrid). Tienen en común el ímpetu y el atrevimiento que regala la juventud. La libertad que te permite vivir fuera de tu país. Ignacio Medina reflexiona: "El primer restaurante peruano que vi en mi vida fue en Madrid, eso fue hace 20 o 25 años, donde conocí el cebiche, el arroz con pollo… Existía el problema del ají amarillo, no había ni por casualidad. Eso obligaba a trabajar más. Hoy creo que hay una generación más joven, con más facilidades, no tiene deudas, puede saltarse los principios, puede hacerlo todo".

De aquella libertad salen y saldrán alternativas. Se abrirán más puertas a la creatividad. Se experimentará con nuevos insumos, como hizo el loretano Luis Arévalo, desde la mirada nikkei que expandió en Madrid. Se dará origen a nuevos mestizajes, también por necesidad, gracias a esa capacidad de adaptación que la cocina peruana y sus chefs han demostrado tener. Ese encuentro orgánico de culturas que en siglos pasados desarrolló nuestra culinaria se dio también fuera del país, abrió un nuevo capítulo en un recetario que apunta a ser universal. Infinitas posibilidades surgen de todo ello, y no se enfrentan. Por el contrario, se retan y retroalimentan. Crecen.

LA VEGA CENTRAL
Puesto peruano de alimentos en uno de los mercados más tradicionales y visitados de Santiago de Chile.

OFERTA
$1500
2500
el Kilo
OFERTA
$2000 KILO

9_ LOS NUEVOS RETOS

Seguirle el paso a una comunidad de cocineros como aquella que despertó hace más de 10 años no es tarea fácil. Sobre todo porque fue esa generación la que puso al Perú en el mapa culinario e hizo que todo un país se llene de orgullo y afiance, desde lo gastronómico, su identidad. Los jóvenes chefs peruanos nacen bajo el paraguas de una herencia potente y su trabajo plantea una nueva mirada, explorando conceptos actuales e integrando visiones necesarias para una cocina respetuosa del ambiente, sostenible y nutritiva. Esto es el futuro.

El mercado San Pedro del Cusco se encuentra activo desde temprano, como todos los sábados, pero la emoción que se percibe en sus pasillos no es la misma de siempre: varios de los comerciantes han cedido sus puestos para apoyar una causa noble comandada por un batallón de más de 20 jóvenes cocineros peruanos que se juntaron para darle una mano al Hogar Juan Pablo II en un evento llamado Popular. Lo que en un principio se pensó sería una idea descabellada (cerrar el mercado más turístico de la ciudad para montar un almuerzo pago en su corredor principal) terminó siendo una fiesta de colaboración, intercambio cultural y alegría en la que se demostró que trabajando en equipo las cosas salen bien.

❋❋❋

Los tiempos han cambiado y las necesidades son distintas. La generación de cocineros peruanos que emerge desde hace un par de años procede de un contexto más abierto y estable, donde las posibilidades estaban más al alcance de la mano y las nuevas comunicaciones permitían un mayor acceso a la información. A lo largo de su aprendizaje, las escuelas de cocina planteaban más y mejores opciones y facilidades, aumentó la conectividad y el intercambio, así como la posibilidad de realizar pasantías en algunos de los mejores restaurantes del mundo. El cocinero en ciernes recibió un estado de bienestar y no tuvo que luchar por cambiarle la cara a un país resquebrajado por los conflictos internos ni por poner en valor una cocina desconocida de la que apenas sentíamos orgullo. Esa fue la labor que cumplieron sus predecesores.

Así, con el camino allanado pero todavía lleno de retos, la nueva generación de cocineros continúa fortaleciendo una identidad que nos permita seguir alcanzando reconocimientos como país, pero, principalmente, que consolide sus proyectos individuales. Como anota la crítica gastronómica María Elena Cornejo, hoy existen cocineros cuyo trabajo de modo particular es bien interesante, pero también hay iniciativas conjuntas para colaborar en temas como el control del desperdicio y anemia, sobre todo la infantil, que en algunas zonas (como es el caso de Puno o Loreto) alcanza niveles alarmantes[1].

Un interés que también parece común en estos cocineros es el mayor compromiso con el productor como eslabón fundamental del circuito alimenticio, lo que se ha traducido en un acercamiento al campo, pero también en promover la importancia de la estacionalidad. El chef joven se preocupa por conocer de cerca a sus proveedores, viaja, asiste a ferias artesanales o bioferias, busca pesca del día y, si es posible, procura la trazabilidad. Esta interrelación constante con los actores de la cadena teje nuevos compromisos que los ayudan a consolidar sus propias empresas gastronómicas, pero también los enganchan con la comunidad y los involucran en todo el proceso de sostenibilidad.

1. Información obtenida de la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) que ejecuta el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). Datos de 2000 a 2016.

"NUNCA NOS CANSAREMOS DE REPETIR QUE LAS NUEVAS COCINAS NO NACEN PARA HACER DESAPARECER LAS ANTERIORES".

Cucho La Rosa, chef

MARÍA ZÚÑIGA
Chef

¿Cuáles son los valores que rescata la nueva generación de cocineros?
Los valores son responsabilidad, tolerancia y apoyo mutuo. Que los cocineros se alineen a una serie de trabajos que el Perú necesita y que esta fórmula se pueda replicar en muchos países del mundo, de acuerdo con cada cultura.

¿Cuáles son los retos país que enfrenta esta nueva generación?
Enfrenta el tema del hambre cero, es decir, generar conciencia entre la cocina y la labor social para ayudar a erradicar dicha problemática en la sociedad. Por otra parte, conocer y determinar las fortalezas y debilidades de la cadena de valor de productores y saber el origen de sus productos, a lo que se suma el cuidado y puesta en valor de los productos hidrobiológicos. Deben también relacionarse con los productos con Denominación de Origen (DO), proteger nuestras raíces, costumbres y recetas de antaño.

Y hablamos de propuestas en general porque no todos hacen carrera en restaurantes: muchos han comprendido que la labor de un cocinero no solo se aplica detrás de un fogón, sino que pueden encontrar la misma satisfacción y proyección en actividades y emprendimientos paralelos que tienen como eje la cocina. En los últimos años, además de repensar los espacios tradicionales de comida casual y de *fine dining*, de diseñar proyectos de cocina callejera para un mejor disfrute del espacio urbano y de crear conceptos que apuestan por la calidad del producto endémico, la nueva generación de chefs suma iniciativas asociadas a la investigación de la biodiversidad, el desarrollo de productos gastronómicos y de experiencias que complementan el trabajo que se luce en la mesa. Si bien hay emoción para lograr objetivos de mayor alcance, es necesario tener en cuenta que hay que concentrar fuerzas y trabajar para resolver los problemas del cotidiano. El bienestar se proyecta desde casa y hay varios que lo tienen claro.

A las cinco de la tarde ya todo ha concluido en San Pedro. Comida, baile, música… El mercado regresa a su rutina mientras un equipo de jóvenes cocineros agradece a los comensales que se retiran satisfechos. La ganancia no se cuenta solo en función del dinero recaudado para el albergue, ni por la buena cocina o el trabajo en comunión, sino por la esperanza potente de que, si hay compromiso, se pueden lograr objetivos mayores. Lo que se viene pinta bien y va más allá de la mesa: 74 jóvenes peruanos[2] lo demuestran a continuación con 28 recetas creadas en equipo.

2. Los datos en las leyendas fueron proporcionados por los mismos chefs y han sido validados hasta el cierre de esta edición.

"DESDE HACE CINCO AÑOS QUE OBSERVO LO QUE PASA CON LA GASTRONOMÍA EN EL PERÚ. ES CLARO QUE LA NUEVA GENERACIÓN DEBE SEGUIR INSISTIENDO EN REFORZAR LA IDENTIDAD DEL PAÍS MEDIANTE EL PLATO Y REVALORAR PRODUCTOS Y PREPARACIONES; ADEMÁS, DIVERSIFICAR LAS PROPUESTAS DE RESTAURANTES Y QUE SE ATREVAN A SALIR DE LO SEGURO E IR A CONTRACORRIENTE".

Liliana López, periodista gastronómica, Colombia

LEGUMBRES Y BAHÍA DE MARCONA

ANDRÉ PATSIAS
MIGUEL PULACHE
JUAN CARLOS VALDERRAMA

2 PORCIONES

FREJOL DE PALO Y ACEITE DE HUACATAY
1 tz. de frejol de palo verde
35 g de hojas de huacatay
2 cdas. de aceite de girasol

ESPUMA DE PALLAR
3/4 de tz. de pallar de Ica
1 cda. de mantequilla andina
1/2 cebolla blanca
3 dientes de ajo
1/2 cda. de ají de amarillo molido
2 cdas. de crema de leche
1/2 cda. de queso crema de cabra
Sal

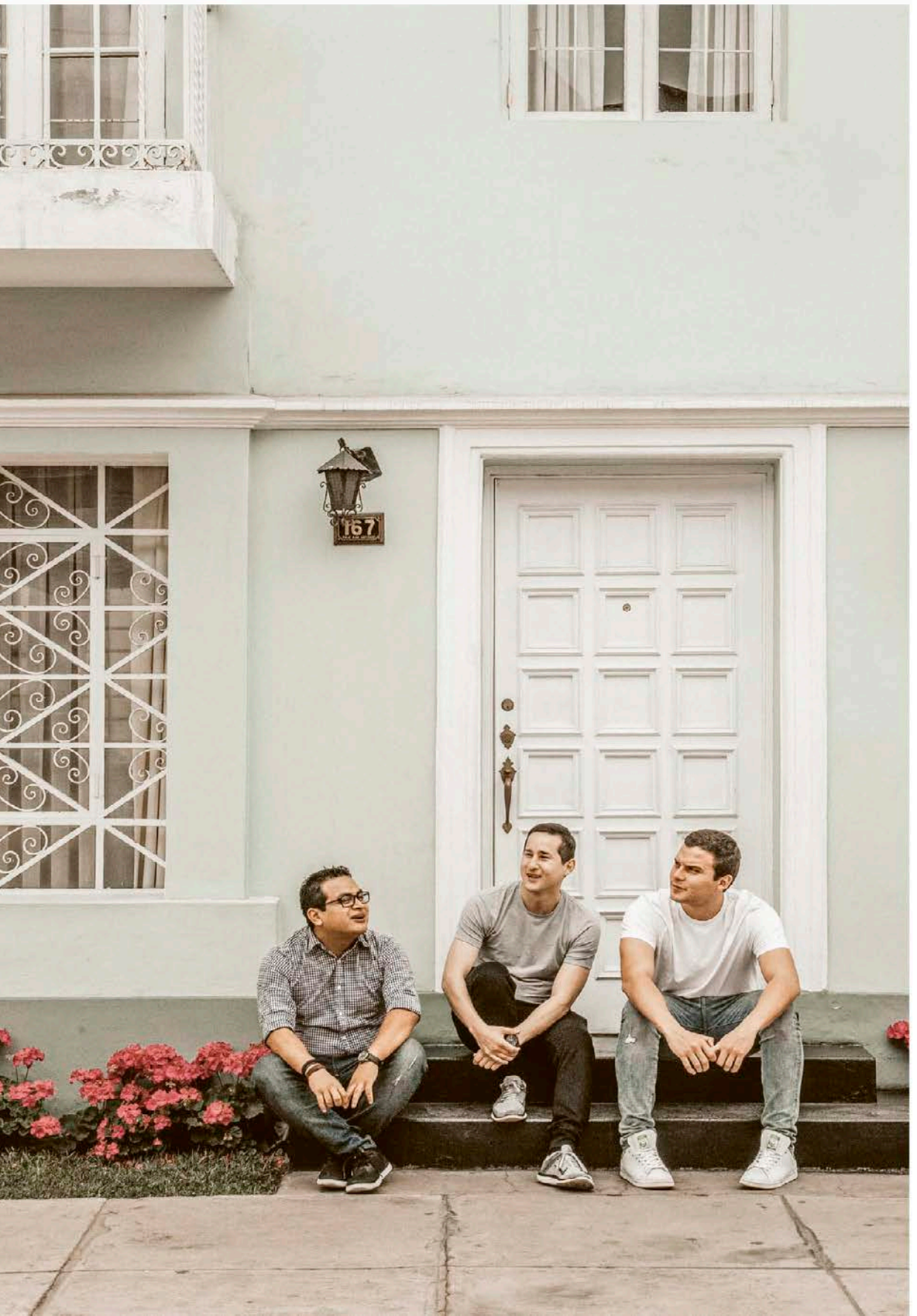
PIEL DE AJÍ
6 ajíes amarillos sin semillas
60 ml de agua
1 cda. de fécula de papa
Flores de amaranto y borraja

FREJOL DE PALO Y ACEITE DE HUACATAY
En agua hirviendo blanquee el frejol durante un minuto. Retire y corte la cocción colocándolo en agua con hielo. Haga lo mismo con las hojas del huacatay –de 10 a 12 segundos– y luego séquelas y procéselas con el aceite, hasta obtener una salsa de color verde.

ESPUMA DE PALLAR
Cocine los pallares en agua con sal. Cuele y reserve.
En una sartén, prepare un aderezo con la mantequilla, la cebolla, el ajo y el ají amarillo. Luego, procese junto con los pallares, la crema de leche y el queso de cabra. Pase este puré por un tamiz y luego ponga en sifón con una carga.

PIEL DE AJÍ
Desvene y blanquee los ajíes tres veces. Procéselos con el agua y la fécula de papa, y cuele. Lleve a fuego medio hasta que espese y retire. Vierta la preparación en un silpat, extiéndala y deshidrate en el horno a 57 °C durante seis horas o con un deshidratador. Sopletee la piel de forma desigual.

Coloque en un plato la piel de los ajíes como base, con el fin de que vaya absorbiendo humedad y adquiera una textura similar a la de los ajíes estofados. Luego, agregue la espuma de pallar y encima los frejoles. Decore con las flores.



MIGUEL PULACHE
(Callao, 28 años). Estudió en el Instituto Argentino de Gastronomía en Buenos Aires. Hoy es chef ejecutivo del Hotel Paracas A Luxury Collection, donde desarrolla una propuesta de autor ligada al concepto km 0.

JUAN CARLOS VALDERRAMA
(Lima, 30 años). Estudió en la Escuela de Chefs USIL, realizó prácticas en Blue Hill – Stone Barns (Nueva York), Quintonil y Pujol (México). Actualmente es jefe de cocina en el restaurante Central.

ANDRÉ PATSIAS
(Lima, 26 años). Estudió en el Institute Paul Bocuse; ha pasado por restaurantes como Quique Dacosta, Noma, Central, Astrid & Gastón Casa Moreyra, entre otros. Es creador del proyecto culinario Statera en Lima.

SENBEI Y PULPO CHALACO

JORGE TOMITA
MAYRA FLORES
RENATO KANASHIRO

4 PORCIONES

SENBEI
2 tzs. de aceite vegetal
1 hoja de masa de arroz

PULPO
250 g de pulpo
1/2 tz. de nabo en rodajas
1 bolsa de té negro filtrante
2 cdas. de sal

CHALACA
1/2 cebolla roja en brunoise
1/2 ají limo sin semillas en brunoise
1 rama de culantro picada

GEL DE LECHE DE TIGRE
1/2 tz. de cebolla roja en brunoise
1/4 de tz. de apio en brunoise
1 cdta. de ají limo sin semillas en brunoise
1/4 de tz. de hojas de culantro
2 cdas. de sal
2 tzs. de zumo de limón
1/2 cdta. de hondashi
2 cdas. de chuño
1/4 de tz. de agua

PURÉ DE CAMOTE
3/4 de tz. de agua
3/4 de tz. de azúcar blanca
1 tz. de camote amarillo cocido, en trozos
1/4 de tz. de palta en cubos
1 cdta. de brotes de culantro

SENBEI
Caliente el aceite en una olla a fuego medio y fría un cuarto de hoja de masa de arroz. Deje que infle y retire rápidamente del aceite. Reserve en una bandeja sobre papel absorbente. Proceda de igual manera con el resto de la hoja de arroz.

PULPO
Llene con agua una olla mediana y lleve a hervor. Mientras hierve el agua, échele sal al pulpo y restriegue fuertemente para retirarle la sustancia viscosa que lo cubre. Enjuague bien y ponga a cocinar junto con el nabo y el té negro durante 30 minutos, aproximadamente. Una vez cocido, retire el pulpo, deje enfriar y píquelo finamente. Reserve en el refrigerador.

CHALACA
Mezcle todos los ingredientes en un bol y reserve.

GEL DE LECHE DE TIGRE
Ponga en un bol la cebolla, el apio, el ají y el culantro, agregue la sal y deje reposar por 10 minutos. Vierta el zumo de limón, el hondashi, mezcle bien y deje reposar durante cinco minutos más. Luego, cuele, vierta en una olla pequeña y lleve al fuego. Añada lentamente el chuño –antes disuelto en el agua fría– hasta que la leche de tigre vaya tomando consistencia. Evite que hierva. Coloque sobre un bol con hielo y agua para enfriar.
Mezcle el gel de leche de tigre con el pulpo picado y la chalaca. Rectifique la sazón y reserve en el refrigerador.

PURÉ DE CAMOTE
En una sartén pequeña, a fuego medio, prepare un almíbar con el agua y el azúcar. Licúe el camote incorporando el almíbar suavemente hasta obtener una textura cremosa. Tamice el puré de camote para que quede con una textura suave y homogénea.

Sobre las galletas de arroz sirva el pulpo chalaco, la palta y el puré de camote, y decore con los brotes de culantro.

JORGE TOMITA
(Lima, 26 años). Estudió en Le Cordon Bleu Perú. Junto con Mayra Flores y Renato Kanashiro es propietario de Shizen Barra Nikkei.

MAYRA FLORES
(Piura, 30 años). Estudió en Le Cordon Bleu Perú y el Instituto D'Gallia.

RENATO KANASHIRO
(Lima, 26 años). Estudió en Le Cordon Bleu Perú y el Instituto D'Gallia. Trabajó en Edo y Maido.

TATAKI DE ALPACA, ROCOTO EN TEXTURAS, CHICHA DE GUIÑAPO DULCE Y CECINA DE ALPACA

RODRIGO BARCO
PAÚL PEREA

4 PORCIONES

TATAKI
4 hojas de eucalipto seco
150 g de lomo ancho de alpaca
1/2 cda. de sal
1/4 de cdta. de pimienta negra recién molida
2 cdas. de aceite vegetal

CHICHA DE GUIÑAPO DULCE
1 tz. de chicha de guiñapo
2 cdas. de azúcar rubia
1/2 cdta. de aceite vegetal

CECINA
40 g de lomo angosto de alpaca
10 cdas. de sal gruesa
5 cdas. de azúcar rubia

ROCOTO SUFLADO
1 tz. de arroz
3 tzs. de agua
3 cdas. de rocoto molido
1/2 cdta. de sal
2 tzs. de aceite vegetal

ROCOTOS GLASEADOS
2 rocotos sin venas ni semillas
1/2 tz. de azúcar rubia
1/2 cda. de aceite vegetal

Sal negra carbónica
Hojas y flores de texao

TATAKI
Ponga hojas de eucalipto en un bol y enciéndalas con un soplete. Coloque el lomo de alpaca y cúbralo con papel film para que adquiera todo el olor y el sabor ahumado. Retire el lomo, sazone con sal y pimienta y, en una sartén con aceite caliente a fuego muy alto, selle cada lado por 30 segundos. Retire y deje reposar durante 15 minutos.

CHICHA DE GUIÑAPO DULCE
En una olla pequeña vierta la chicha, el azúcar y unas gotas de aceite vegetal y reduzca a fuego bajo por cinco minutos, hasta que la chicha tome consistencia de salsa líquida, pero con cuerpo. Reserve.

CECINA
Coloque el lomo de alpaca en una bandeja, cúbralo con la sal y el azúcar, tápelo con papel film y colóquelo en un lugar seco y fresco, de tres a cuatro días. Lávelo con agua y reserve.

ROCOTO SUFLADO
Haga hervir el agua en una olla y agregue el arroz. Deje cocinar hasta que quede almidonado. Retire y lleve a la licuadora junto con el rocoto molido. Sazone con sal. Pase por un tamiz fino y, con ayuda de una espátula, extienda la pasta en papel manteca sobre una placa de horno. Lleve al horno o a un deshidratador de 20 °C a 35 °C, durante nueve horas. Espere que enfríe y retire cuidadosamente el papel manteca. El rocoto con arroz debe quedar como una lámina fina. Reserve.
En una olla pequeña caliente el aceite a fuego bajo, sumerja la pasta de arroz con rocoto hasta que sufle. Retire y coloque sobre una rejilla.

ROCOTOS GLASEADOS
Aparte, en una olla, coloque los rocotos con agua, el azúcar y el aceite vegetal. Lleve a fuego bajo por 30 minutos, hasta que se forme un almíbar y queden glaseados. Retire del fuego, corte los rocotos en cubos pequeños y reserve.

Corte el lomo de alpaca en lonjas y colóquelas en un plato, esparza encima sal carbónica y bañe con la reducción de chicha de guiñapo. Sobre cada trozo de carne disponga unos cubitos de rocoto glaseado, rocoto suflado y cecina de alpaca. Finalmente decore con las hojas y flores de texao.

RODRIGO ALONSO BARCO
(Arequipa, 28 años). Trabajó en el restaurante Tiradito en España. Hoy es chef y propietario de El Garage, Cocina Rebelde, en su ciudad natal.

PAUL PEREA
(Arequipa, 40 años). Estudió cocina en Le Cordon Bleu Perú. Hoy es chef de Salamanto Restaurante en Arequipa.

ENSALADA TIBIA DE OCAS, OLLUCOS Y TRUCHA

MATÍAS CILLÓNIZ
VIRGINIA NAJARRO
JERÓNIMO DE ALIAGA

4 PORCIONES

TRUCHA CURADA
1 betarraga
1 cda. de sal
1 cda. de azúcar
250 g de filete de trucha sin piel

ENCURTIDO
3/4 de tz. de vinagre de manzana
11/2 cdtas. de sal
2 ollucos largos en láminas finas

VINAGRETA
6 cdas. de aceite de oliva extravirgen
2 cdas. de vinagre de manzana o zumo de limón

PURÉ
500 g de oca
5 dientes de ajo
1 cdta. de cúrcuma
2 cdas. de aceite de oliva extravirgen
Sal

ROSTIZADO
3 ocas
2 cdtas. de aceite de oliva extravirgen
1 cdta. de sal de Maras

ENSALADA
1/4 de tz. de hojas de berro bebé
1/4 de tz. de hojas de arúgula bebé
1/4 de tz. de hojas de culantro
1/4 de tz. corazón de lechuga bebé

TRUCHA CURADA
Ralle la betarraga y deje escurrir sus jugos. Mezcle con la sal y el azúcar, y cubra la trucha con esta mezcla. Asegúrese de llegar a toda la superficie. Tape y deje reposar en el refrigerador durante toda la noche. Al día siguiente lave la mezcla de betarraga, seque y corte el pescado en láminas finas. Reserve en el refrigerador en porciones de 50 gramos.

ENCURTIDO
Mezcle el agua, el vinagre y la sal. Sumerja las láminas de olluco y deje remojar por 15 minutos como mínimo. Reserve.

VINAGRETA
Mezcle el aceite con el vinagre o el zumo de limón, y reserve en el refrigerador.

PURÉ
Sancoche las ocas en agua con sal, retírelas del agua y, aún tibias, páselas por un colador o pasapuré. Reserve.
Hierva los ajos en abundante agua, deseche el agua y repita este proceso tres veces más para obtener unos ajos de sabor más suave y de textura cremosa. Mezcle dos dientes con el puré de ocas y reserve los otros para el rostizado. Aparte, en una sartén caliente la cúrcuma con el aceite para activar sus aromas y teñir el aceite. Mezcle con el puré y vuelva a pasar por un colador para lograr una textura sedosa. Verifique la sazón y mantenga tibio.

ROSTIZADO
Corte las ocas en mitades, a lo largo. Sazónelas con los ajos blanqueados que reservó, el aceite y la sal de Maras. Cocine las ocas en una sartén hasta que doren, vierta tres cucharadas de la vinagreta sobre las ocas calientes. Retire del fuego y corte los ajos en trozos.

ENSALADA
Mezcle las hojas y aderece con la vinagreta.

Al momento de servir, coloque el puré tibio de ocas sobre el plato. Acomode encima las ocas rostizadas con la parte plana hacia abajo y tres pedacitos de ajo por plato. Continúe con las láminas de trucha curada, los ollucos encurtidos y la ensalada.

MATÍAS CILLÓNIZ
(Lima, 32 años). Estudió en Le Cordon Bleu Perú y trabajó en hoteles de Miami y Australia. Además pasó por La Terraza del Casino by Paco Roncero (Madrid), 42 Grams (Chicago) y Central (Lima). Es dueño de Mo Bistró.

VIRGINIA NAJARRO
(Ayacucho, 28 años). Estudió en el Instituto D'Gallia. Es jefa de cocina en el restaurante Fiesta. También manejó La Picantería.

JERÓNIMO DE ALIAGA
(Lima, 33 años). Estudió en Le Cordon Blue Perú. Trabajó en Malabar y Symposium (Perú), en Mugaritz y El Celler de Can Roca (España) y en el restaurante D.O.M. (Brasil). Actualmente conduce el *catering* de la Casa Aliaga en el centro histórico de Lima y tiene el restaurante Pan Sal Aire y el bar Barra 55.

CONCHA, POTA Y EMULSIÓN DE HIERBAS ANDINAS

OMAR BEN-HAMMOU
ALDO YARANGA

2 PORCIONES

5 conchas de abanico
2 cdas. de mantequilla
1 diente de ajo
100 g de pota en cubos pequeños
1/2 cda. de aceite de oliva extravirgen
2 ocas
2 cdas. de sal de Maras
2 hojas de huacatay
2 hojas de chincho
2 hojas de paico
2 hojas de oxalis moradas

EMULSIÓN DE HIERBAS ANDINAS
1 tz. de agua
2 chalotes
1/4 de ají limo
1 cabeza de dientes de ajo
1/4 de tz. de vino blanco
5 almejas
1 cda. de hojas de huacatay
1 cda. de hojas de muña
1 cda. de paico
100 g de alverjas cocidas

PURÉ DE YUCA
2 yucas blancas con cáscara
1 kg de carbón de coco
1 cdta. de sal
Pimienta negra recién molida

Selle por un solo lado las conchas en mantequilla y ajo. Reserve.
Cocine la pota en agua con sal por dos minutos. Retire y corte en cubos pequeños.
Aparte, agregue un chorro de aceite de oliva a una placa de horno y cocine las ocas cubiertas con la sal de Maras y las hierbas durante 25 minutos a 165 °C.

EMULSIÓN DE HIERBAS ANDINAS
Vierta el agua, los chalotes, el ají limo y la cabeza de ajos en una olla. Sazone con sal, lleve a hervor y retire del fuego. Deje reposar por cinco minutos y cuele.
Aparte, coloque el vino blanco y las almejas en una olla, tape y caliente hasta que abran. Luego, cuele y reserve por separado, el líquido y las almejas.
Blanquee las hierbas por 10 segundos y refresque en agua y hielo por cinco minutos. Escurra y licúe las hierbas andinas con el fondo de almejas y el agua sazonada, hasta obtener una salsa verde homogénea. Pase por un colador fino, añada las alverjas y licúe nuevamente para llegar a la consistencia deseada.

PURÉ DE YUCA
Cocine las yucas directamente al carbón durante 15 minutos por lado, hasta que estén completamente negras y cocidas. Retire, pélelas y páselas por un colador fino cuando aún estén calientes. Sazone con sal y pimienta.

Coloque todos los ingredientes junto con el puré en un plato hondo y vierta el caldo caliente al momento de servir.

OMAR BEN-HAMMOU (Lima, 32 años).
Trabajó en el Perú y en Colombia con Rafael Osterling. Pasó por las cocinas de Alex Atala en D.O.M. (Brasil), Eric Ripert en Le Bernardin y Flora Bar en The Met Breuer (Nueva York) y Claude Legras en Le Floris (Ginebra).

ALDO YARANGA (Lima, 28 años).
Estudió en Columbia, Le Cordon Bleu Perú y en el Basque Culinary Center. Fue jefe de cocina de Malabar y Taller Malabar. Hoy trabaja en el restaurante La Niña.

TIRADITO FRESCO ANDINO

EDUARDO CHANG
CÉSAR CHOY
ALONSO ARAKAKI

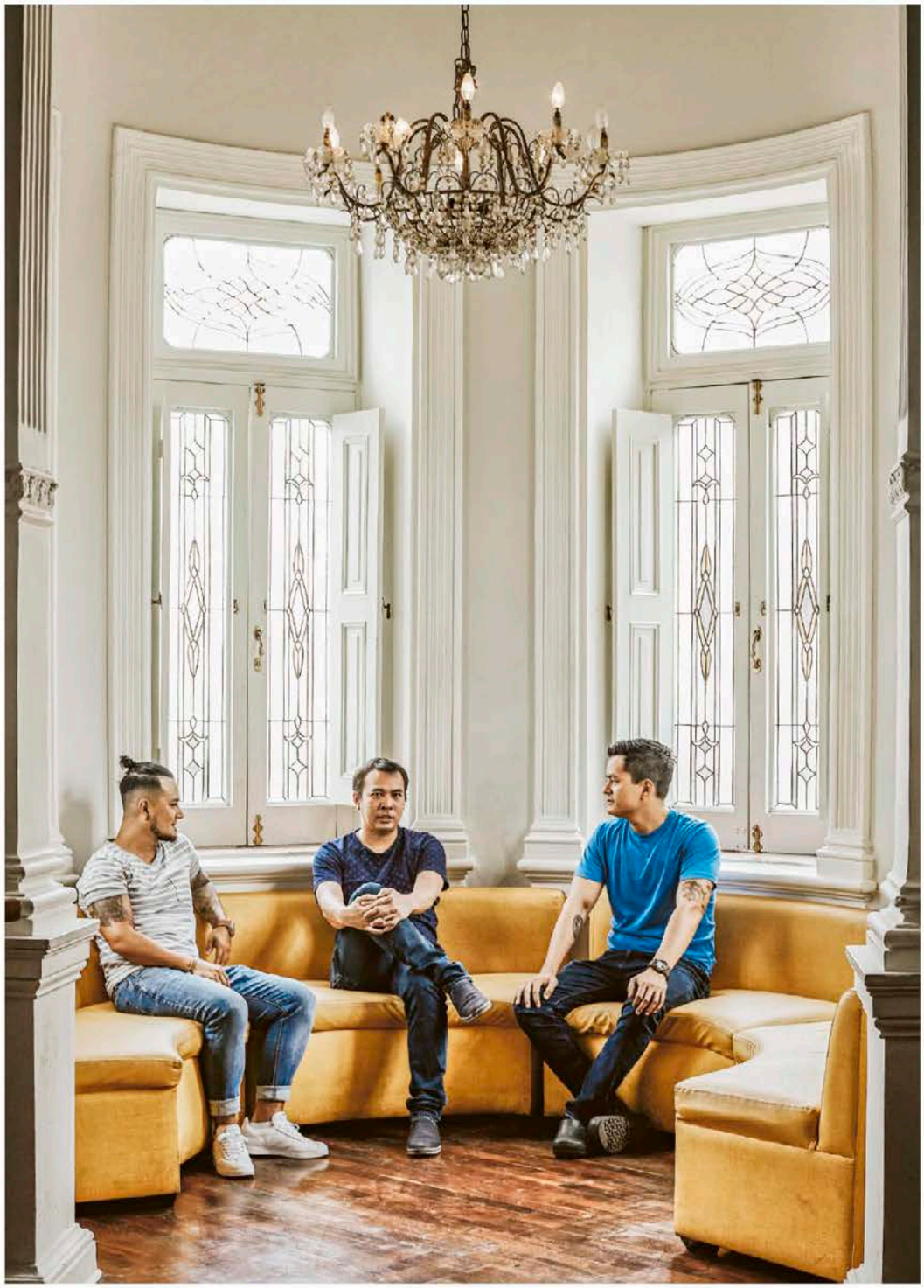
2 PORCIONES

LECHE DE TIGRE CON MACA
5 cdas. de *dashi*
7 cdas. de jugo de limón
Sal
Ajo molido
1 1/2 cdas. de maca rallada

TIRADITO
1 cda. de maíz *chullpi* frito
1 1/2 cdas. de maíz morado cocido y deshidratado
150 g de filete de jurel en láminas
Sal
2 cdas. de chalaquita
3 cdas. de maca rallada
1/2 cdta. de ají limo en *brunoise*
Brotes de culantro

LECHE DE TIGRE CON MACA
En un bol mezcle todos los ingredientes y reserve en el refrigerador.

TIRADITO
Muela los maíces. Ponga en un plato y coloque encima los cortes de jurel. Sazone el pescado con una pizca de sal, la chalaquita y la maca rallada. Añada con cuidado la leche de tigre con maca, el ají limo y los brotes de culantro.



ALONSO ARAKAKI (Lima, 31 años).
Trabajó en Edo Sushi Bar, Fujisan y Barbot en Buenos Aires y Geisha House en Dubái. Es chef corporativo de los hoteles Tucán Suites y Pumarrinri Lodge (Tarapoto), Gocta Lodge (Chachapoyas) y Moche Sanctuary Lodge (Trujillo).

CÉSAR CHOY (Lima, 31 años).
Estudió Turismo y Hotelería en la Universidad San Martín de Porres. Trabajó en Edo Sushi Bar, Makoto y actualmente es socio y gerente de operaciones gastronómicas en el restaurante Maido.

EDUARDO CHANG (Lima, 32 años).
Trabajó en Edo Sushi Bar y ahora es chef y propietario de Yume Sushi & Bar, donde muestra una propuesta de sushi contemporáneo con productos de temporada.

SOPA CRIOLLA DE GYOZAS CORAZÓN

RODRIGO ALZAMORA
BETSI ALBORNOZ
JORGE MATZUDA

4 PORCIONES

GYOZAS
40 g de molleja de res picada
40 g de carne de cerdo con grasa picada
20 g de corazón de res picado
35 g de col china picada
15 g de poro picado
1 diente de ajo rallado
1/2 cdta. de kion rallado
1/2 cdta. de aceite de ajonjolí
8 láminas de masa
1 cdta. de salsa de soya
Sal
1/2 cdta. de maicena
2 cdas. de aceite vegetal

FONDO CRIOLLO DE CERDO
1 kg de pata y huesos de cerdo
1 cebolla blanca
1/2 poro
3 dientes de ajos

COL Y PAC CHOY
4 hojas de col
4 hojas de pac choy
Aceite vegetal
Sal
Pimienta

ROCOTO CARRETILLERO
20 g de cebolla blanca en *brunoise*
20 g de rocoto en *brunoise*
2 dientes de ajos en *brunoise*
3 g de culantro picado
Zumo de 3 limones
1 cda. de aceite
Sal
Pimienta

EMPLATADO
10 g de aceite
15 g de ají panca molido
80 g de cebolla blanca a la pluma
Cebolla china en *brunoise*

GYOZAS
Mezcle en un bol la molleja, la carne de cerdo, el corazón de res, la col china, el poro, el ajo, el kion y el aceite de ajonjolí hasta integrar bien. Deje reposar en el refrigerador durante 20 minutos. Coloque 15 gramos de este relleno en cada lámina de masa y cierre humedeciendo los bordes con agua y dándole forma de gyoza. Colóquelas en una placa, tape y reserve en el refrigerador para que la masa no se seque.
Caliente el aceite vegetal en una sartén, fría las gyozas y, cuando se forme una costra en su superficie, agregue un poco de agua y tape para que terminen de cocerse.

FONDO CRIOLLO DE CERDO
Ponga en una olla con agua hirviendo las patas y los huesos de cerdo. Deje cocinar y retire. En otra olla con ocho litros de agua eche las patas y los huesos, y lleve a hervir a fuego alto junto con la cebolla blanca, el poro y los ajos durante cuatro horas. Cuele y reserve el fondo.

COL Y PAC CHOY
Pase las hojas de col y de pac choy por agua caliente, luego escúrralas y séquelas con un paño. Enrolle de una en una presionando ligeramente para que se compacten, sazone con sal y pimienta y saltéelas en el aceite caliente. Reserve.

ROCOTO CARRETILLERO
Coloque en un recipiente la cebolla, el rocoto y los ajos. Añada el aceite caliente, el culantro, el zumo de limón y sazone.
Justo antes de servir, caliente en una olla el aceite y cocine el ají panca, la cebolla y el fondo criollo. Retire del fuego cuando la preparación empiece a hervir.

En un plato hondo sirva 200 ml de sopa, tres gyozas, un rollo de col y el pac choy cortado por la mitad. Decore con el rocoto carretillero encima de cada gyoza y cebolla china.

RODRIGO ALZAMORA
(Lima, 34 años). Estudió en Le Cordon Bleu Perú y en el Italian Culinary Institute for Foreigners (Italia). Trabajó en Bogotá como chef de Rafael, El Mercado y La Despensa. Hoy es jefe de cocina en Rafael Lima.

BETSI ALBORNOZ
(Lima, 29 años). Estudió en Le Cordon Bleu Perú. Trabajó en el Sonesta Hotel El Olivar en San Isidro; en los restaurantes Marea y El Gobernador de Colombia; y en el Toro Toro del Hotel The Grosvenor House de Dubái. Junto con su hermano, es dueña de El Populacho.

JORGE MATZUDA
(Lima, 30 años). Estudió en la Escuela de Chefs USIL, en JPC (Japón) y en el Italian Culinary Institute for Foreigners (Italia). Trabajó en Edo Sushi Bar e hizo prácticas en Osteria Francescana (Italia). Es chef ejecutivo de Tzuru.

CAPCHI DE SETAS

JOSÉ LUJÁN VARGAS
PAUL RIVERA

3 PORCIONES

CALDO DE CHOCLO Y SETAS
1 tz. de choclo Paraqay fresco
3 1/2 tzs. de agua
1/2 tz. de setas secas
Sal

PAPA ENCURTIDA
1/4 de tz. de papa amarilla
1 cda. de vinagre de chicha de jora
1/2 cdta. de sal de Maras

MAÍZ PARAQAY TOSTADO
1/4 de tz. de maíz Paraqay
1 1/2 cdas. de aceite vegetal
1/2 cdta. de rocoto sin venas ni semillas, en juliana

CAPCHI
2 1/2 cdas. de aderezo base
2 cdas. de ají amarillo molido
1 rama de huacatay
1 tz. de papas amarillas cocidas
1/4 de tz. de habas verdes
1/4 de tz. de setas
3 1/2 cdas. de leche evaporada
1/8 de cda. de sal de Maras
2 cdas. de quesillo madurado un mes
1 cda. de cushuro
1 rama de huacatay

CALDO DE CHOCLO Y SETAS
Hornee la coronta del choclo por 30 minutos a 160° C. Retire y prepare un caldo con las hojas (pancas) del maíz. Sazone con sal y pimienta. Retire, cuele y reserve el caldo y los granos del choclo por separado. Aparte, coloque en un bol las setas y vierta el caldo del choclo caliente hasta hidratarlas e infusionar el líquido. Reserve el choclo y las setas en el caldo por separado.

PAPA ENCURTIDA
Corte la papa con piel en láminas finas. Lávelas bien para retirar el exceso de almidón. Colóquelas en un bol, vierta el vinagre de chicha de jora y la sal de Maras. Reserve.

MAÍZ PARAQAY TOSTADO
Tueste el maíz en una sartén a fuego bajo. Retire y sazone con sal de Maras. Ponga los hilos de rocoto en agua con hielo hasta que se ondulen. Reserve.

CAPCHI
En una olla cocine el aderezo base y el ají amarillo. Vierta el caldo de choclo y las setas. Agregue una rama de huacatay para aromatizar y, luego, la mitad de la papa machacada. Cocine a fuego medio por cuatro minutos. Añada las habas, la papa restante y las setas frescas. Finalmente, vierta la leche, sazone con sal de Maras y retire la rama de huacatay.

Sirva el capchi en un plato hondo y disponga armoniosamente las setas, el quesillo, el cushuro, la papa encurtida, los rulos de rocoto y las hojas de huacatay. Esparza por encima el maíz Paraqay tostado.

JOSÉ LUJÁN
(Lima, 31). Estudió en el Instituto de Gastronomía Expro y en la Escuela de Chefs USIL. Trabajó en Astrid & Gastón (Lima) y D.O.M. (São Paulo). Autor del libro *Cusco, cocina milenaria*. Hoy comparte su tiempo entre los restaurantes cusqueños Chullpi y Ayasqa, Rinconcito Peruano en São Paulo y es asesor del restaurante Escuela Paraqay en Cusco. Impulsor de la Denominación de Origen de sal de Maras.

PAUL RIVERA
(Callao, 34 años). Estudió ingeniería de sistemas y cocina en el Instituto D'Gallia y en Le Cordon Bleu Perú. Es dueño y chef de Taytafé y socio de Chullpi, en Cusco.

SUDADO DE CAMARONES A LA BRASA, AJÍ AMARILLO, COCONA Y AJÍ CHARAPITA

RICARDO MARTINS
DIEGO ARCINIEGA

4 PORCIONES

ADEREZO BASE
30 g de panceta curada
4 dientes de ajo machacado
1 cda. de aceite vegetal
1 tz. de cebolla blanca en *brunoise*
1 tz. de cocona en *brunoise*
3/4 de tz. de quito quito en *brunoise*
2 cdas. de chicha de jora
1/2 tz. de fondo de vongoles
6 ramas de sachaculantro

CHALAQUITA DE COCONA
1/2 tz. de cocona en *brunoise*
1/2 tz. de tomate en *brunoise*
1/2 tz. de cebolla roja en *brunoise*
1/4 de tz. de culantro picado
Zumo de 3 limones
1 cdta. de sal
2 cdas. de aceite de oliva
1/4 de tz. de ají limo picado

ACEITE DE AJÍ CHARAPITA
3 cdas. de aceite vegetal
10 ajíes charapita

SUDADO
8 camarones pelados
2 cdas. de aceite de oliva
1 cebolla roja a la pluma
1 tomate sin piel ni semillas, a la pluma
4 cdas. de ají amarillo molido
Culantro

ADEREZO BASE
En una sartén dore la panceta y el ajo con aceite vegetal. Agregue la cebolla, la cocona y el quito quito. Sofría hasta llegar a punto de aderezo y apague con la chicha de jora y, luego, el fondo de vongole. Eche las ramas de sachaculantro, deje unos minutos. A continuación, retírelas y procese todo hasta formar una pasta.

CHALAQUITA DE COCONA
Mezcle todos los ingredientes, sazone con limón, sal y aceite de oliva.

ACEITE DE AJÍ CHARAPITA
En una olla pequeña caliente el aceite vegetal hasta que alcance los 80 °C, aproximadamente. Agregue el ají charapita, retire del fuego e infusione por 30 minutos.

SUDADO
Sazone los camarones y frótelos con el aceite de oliva. Séllelos a fuego fuerte en la parrilla por un solo lado. Aparte, en una sartén, saltee la cebolla y el tomate a fuego alto. Agregue el ají amarillo, sofría y, luego, incorpore el aderezo base. Suelte con un poco de fondo de vongole y agregue los camarones hasta llegar al punto de cocción. Rectifique con un toque de limón o, si desea más sabor, prepare leche de tigre. Sirva con la chalaquita de cocona y rocíe encima el aceite de ají charapita.

RICARDO MARTINS (Lima, 32 años).
Estudió cocina y trabajó en los restaurantes Central y Rafael (Lima). Chef ejecutivo de Félix Brasserie y creador del proyecto culinario Siete.

DIEGO ARCINIEGA (Lima, 26 años).
Estudió en Le Cordon Bleu Perú. Trabajó en el restaurante Wallqa. Actualmente es chef corporativo y encargado de desarrollo de nuevos productos y recetas en Osso Restaurante & Carnicería.

CABALLA CURADA CON SALSA DE CHUPE REGIONAL Y TUBÉRCULOS ANDINOS A LA SAL

LUIS VALDERRAMA
ENRIQUE PAREDES
JOHN EVANS RAVENNA

4 PORCIONES

2 tzs. de sal
3/4 de tz. de azúcar blanca
10 hojas de chincho fresco
4 filetes de caballa
1/4 de tz. de aceite vegetal
2 tzs. de cebolla roja en *brunoise*
2 cdas. de ajo en *brunoise*
1 cdta. de palillo
1/2 tz. de loche rallado
1/4 de tz. de cocona pelada y rallada
4 hojas de sachaculantro picado
1/4 de tz. de chicha de jora
1 cdta. de mix de pimientas
1 cda. de ají amarillo molido
1/4 de tz. de leche evaporada
1/2 tz. de crema de leche
Ralladura de 1 limón
1 cda. de cushuro
1 kg de sal
10 ocas
10 mashuas
10 ollucos
10 papas nativas
8 ajíes finamente picados
3 hojas de sachaculantro
5 flores de culantro
Cebolla roja picada

En una bandeja mezcle la sal, el azúcar y el chincho, y cubra los filetes de pescado. Lleve a refrigeración por dos horas.

Lave los filetes de caballa con mucho cuidado para retirar toda la mezcla. Cubra con papel film y reserve en el refrigerador.

Para preparar la salsa de chupe regional, caliente el aceite en una olla a fuego medio y deje sudar una taza y media de cebolla y el ajo por 10 minutos. Agregue la cúrcuma, el loche y la cocona, y cocine por 10 minutos más hasta que se evapore el líquido de cocción. Incorpore el sachaculantro, la chicha de jora y sazone con sal y mix de pimientas. Cocine por 10 minutos más, hasta que se evapore el líquido y el aderezo tenga consistencia de pasta. Retire del fuego y licúe.

En otra olla eche el aderezo y el ají amarillo molido, y cocine por 10 minutos. Añada la leche evaporada y la crema de leche. Cocine la salsa de chupe regional a fuego medio hasta que espese, aproximadamente 15 minutos más. Al final, agregue la ralladura de limón y el cushuro. Reserve con papel film en contacto para evitar que se genere una costra en la superficie.

Aparte, extienda la sal en una placa para horno, acomode encima todos los tubérculos y lleve al horno por 45 minutos a 150 °C. Retire el exceso de sal de los tubérculos y reserve.

En una sartén antiadherente selle los filetes de caballa por la parte opuesta a la piel y sirva con la salsa de chupe y acompañe con los tubérculos andinos. Decore con hojas frescas de sachaculantro, flores de culantro y la cebolla restante.

LUIS DAVID VALDERRAMA
(Lima, 30 años). Estudió en la Escuela de Chefs USIL y realizó trabajos de investigación en el Basque Culinary Center, España. Trabajó en Central. Hoy es jefe de cocina en Mil Centro, en Moray, Cusco, y forma parte del área de creatividad e investigación de Mater Iniciativa.

ENRIQUE PAREDES
(Lima, 28 años). Trabajó en Lima 27, Astrid & Gastón (Lima) y Tanta (Santiago de Chile). Hoy tiene el restaurante Barra Khuda.

JOHN EVANS RAVENNA
(Lima, 30 años). Estudió en la Escuela de Chefs USIL y en Le Cordon Bleu Perú. Trabajó en Borago (Chile), Martín Berasategui (España), entre otros. Es dueño de Barra Lima Restaurante.

MI CUY

MARÍA JOSÉ JORDÁN
ARLETTE EULERT

4 PORCIONES

2 cuyes eviscerados y reposados de 800 g cada uno (aproximadamente)
1 tz. de chicha de jora
1 tz. de cañazo o Pisco
1 rama de chincho
1 rama de hierbabuena
1 rama de orégano
1 cdta. de comino
Sal
2 dientes de ajo
1 cdta. de ají panca molido
Zumo de 2 limones
500 g de grasa de cuy o de cerdo (se puede usar aceite vegetal)
400 g de chuño (opcional)

AJÍ DE TARWI CON MANÍ

1 tz. de aceite vegetal
8 dientes de ajo
3/4 de tz. de cebolla roja en cuadrados
6 ajíes amarillos sin venas ni semillas, en trozos grandes
1/2 tz. de ají panca molido
4 tzs. de fondo de pollo o de verduras
1 1/2 tzs. de maní tostado
1 cdta. de sal
1 cda. de miel
3 tzs. de tarwi cocido
3 cdas. de chincho picado

Lave los cuyes en abundante agua. Ponga a macerar con la chicha de jora, el cañazo y las hierbas durante tres horas como mínimo. Séquelos con papel absorbente y porcione la carne. Aparte, procese en un mortero el comino, la sal, el ajo, el ají panca y el zumo de un limón, hasta que se forme una pasta homogénea.

Frote la piel de los cuyes con el jugo de limón restante y la pasta.

En una sartén caliente la grasa animal a fuego bajo y evite que rompa ebullición. Coloque los cuyes con la piel hacia arriba y confite durante 45 minutos, siempre a fuego bajo. Retire los trozos de cuy, elimine el excedente de grasa y, si desea, pase el lado de la piel del cuy por chuño y dore en otra sartén con grasa a fuego alto durante seis minutos, aproximadamente. Puede colocar algún peso o una piedra sobre el cuy para que no se levante y la piel quede crocante.

AJÍ DE TARWI CON MANÍ

En una sartén a fuego bajo sude en aceite los dientes de ajo, la cebolla roja y el ají amarillo con una pizca de sal. Cuando la cebolla esté transparente (después de 10 minutos), añada el ají panca y siga cocinando a fuego bajo por cinco minutos más, removiendo constantemente para evitar que se queme la preparación.

Añada el fondo de pollo o de verduras y deje cocinar de cinco a 10 minutos más para que los sabores se integren. Retire del fuego y reserve por un momento. Cuando la preparación esté tibia, licúe con una taza de maní tostado. Una vez que la mezcla esté homogénea, vierta la salsa en una olla. Agregue el tarwi cocido y rectifique con sal y miel. Lleve al fuego y cocine por unos minutos para que se integren los sabores. Sirva con el maní tostado restante y el chincho picado junto con el cuy.

MARÍA JOSÉ JORDÁN
(Lima, 28 años). Trabajó en WD-50 (Nueva York) y De Superette (Gante, Bélgica). En Lima fue parte del equipo de Astrid & Gastón y luego jefa de pastelería en âmaZ. Fue una de los tres finalistas del concurso S. Pellegrino Young Chef 2015, donde quedó en segundo lugar. Actualmente se encuentra en Europa buscando ampliar sus horizontes en el campo de la alimentación a nivel académico.

ARLETTE EULERT
(Lima, 35 años). Egresada de la Escuela de Artes en la PUCP y Le Cordon Bleu Perú. Fue *sous chef* en el restaurante Rafael y El Mercado. Hoy es propietaria de Matria, propuesta de autor con carta estacional e influencias de cocinas del sudeste asiático, mediterránea y peruana.

CACHEMA, GARBANZOS Y JUGO DE SECO ENTOMATADO

HEINE HEROLD
FRANSUA ROBLES

4 PORCIONES

4 filetes de cachema de 150 g, cada uno, con piel
1 cda. de aceite de oliva extravirgen

PURÉ DE GARBANZOS
350 g de garbanzos cocidos
1/2 cda. de sal de Maras ahumada
2 cdas. de aceite de oliva extravirgen

GARBANZOS CON VEGETALES
6 espárragos verdes gruesos
4 zanahorias bebé
2 corazones de alcachofas
2 cdas. de aceite de oliva extravirgen
6 tomates cherry
6 papas coctel amarillas o nativas

JUGO DE SECO ENTOMATADO
2 cdas. de aceite de oliva extravirgen
1 cebolla roja en *brunoise*
1 cda. de ajo en *brunoise*
2 cdas. de ají amarillo molido
120 g de loche con piel rallado
400 g de tomates en *concasse*
6 ramas de culantro
200 ml de chicha de jora
1 tz. de fondo de pescado
1/3 de cdta. de comino
1/2 tz. de chalaquita
1 cda. de rabanito picado
Sal
Pimienta

Haga unos cortes superficiales en la piel de la cachema, y sazone con sal y pimienta. Caliente el aceite en una sartén antiadherente a fuego medio y selle cada filete por el lado de la piel durante cuatro minutos. Voltee y después de un minuto, cuando estén dorados, reserve sobre papel absorbente.

PURÉ DE GARBANZOS
Licúe 200 gramos de los garbanzos con el aceite de oliva y un poco de agua. Sazone con la sal de Maras, pase por un colador fino y reserve.

GARBANZOS CON VEGETALES
Blanquee los espárragos y las zanahorias por un minuto. Luego, detenga la cocción en agua con hielo. Blanquee también las alcachofas durante seis minutos y lleve a un recipiente con agua y hielo. Escurra y corte los corazones en triángulos. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio y dore los vegetales blanqueados durante unos minutos. Retire y mezcle con los tomates cherry cortados en mitades, el resto de los garbanzos y las papas. Sazone y reserve.

JUGO DE SECO ENTOMATADO
En una olla con aceite dore la cebolla a fuego bajo por 15 minutos, incorpore el ajo, el ají molido, el loche, el tomate y el culantro, y rehogue por 15 minutos más. Vierta la chicha de jora y desglase. Añada el caldo de pescado, sazone con sal, pimienta y comino, y deje que dé un hervor. Luego, licúe, cuele y reserve la salsa de seco entomado.

Sirva el puré de garbanzos en la base de un plato, coloque encima los vegetales salteados, los garbanzos y las papas y, sobre estos, el filete de cachema con la piel hacia arriba. Bañe con la salsa de seco entomatado alrededor y acompañe con la chalaquita mezclada con los rabanitos.

HEINE HEROLD
(Lima, 40 años). Estudió arquitectura pero hoy se dedica a la cocina. Trabajó en restaurantes de la isla Margarita (Venezuela) y Estados Unidos. Regresó al Perú y montó el restaurante de cocina criolla puesta al día Catalina 555.

FRANSUA ROBLES
(Lima, 29 años). Estudió en el Instituto D'Gallia. Fue formado en la cocina tradicional limeña en los fogones de El Señorío de Sulco, La Paisana, La Red e Isolina, donde fue chef corporativo. Hoy es dueño del restaurante de pescados y mariscos La Picante.

PESCA EN EL VALLE SAGRADO Y COSECHA EN HUAMA

GERSON FIGUEROA
ALEXANDER MCGREGOR
NELSON ROQUE

2 PORCIONES

TRUCHA
1 tz. de hojas de muña fresca
180 g de trucha
1 cdta. de ajo molido
1 cdta. de kion rallado
4 limones en rodajas
1 cdta. de sal de Maras

GUARNICIÓN DE PAPAS NATIVAS
30 hojas de chincho
40 hojas de huacatay
1 ramita de orégano fresco
1 ramita de culantro
4 papas cacho de toro
2 papas *yana sonqo*
2 cdas. de aceite de oliva extravirgen
1 cdta. de sal de Maras
1 tz. de aceite vegetal
1 cdta. de sal

UCHUCUTA
2 rocotos sin venas ni semillas
1/4 de tz. de cebolla roja en trozos
2 dientes de ajo machacado
1 aji amarillo en trozos
1/4 de tz. de vino blanco
60 hojas de huacatay
3 cdas. de aceite de oliva
2 cdas. de cancha *chullpi* tostada
2 cdas. de queso andino
1 cdta. de sal

PAPAS ENCURTIDAS
5 g de papa *llunchuy waqachi*
2 tzs. de vinagre blanco
1/4 de tz. panela orgánica
Flores de sauco y de caléndula
Hojas de muña

TRUCHA
Cubra la base de una vaporera con las hojas de muña. Haga un corte longitudinal por la parte inferior de la trucha, sazone con sal, el ajo molido y el kion, y coloque las rodajas de limón dentro del pescado para luego acomodarlo sobre las hojas de muña. Tape la vaporera y cocine de 10 a 12 minutos hasta que quede lista.

GUARNICIÓN DE PAPAS NATIVAS
En una olla con agua hirviendo eche las hierbas y la sal, y sancoche en ella las papas cacho de toro y *yana sonqo*. Cuando estén listas, escúrralas, agregue encima un chorro de aceite de oliva y sal de Maras. En el caso de las papas cacho de toro, quémelas con un soplete y, luego, dada su forma alargada, enlácelas con cuidado de no romperlas. Pele y corte en cubos las papas yana sonqo. Reserve cada tipo de papa por separado.
Aparte, fría en aceite vegetal las cáscaras, las papas que se reventaron y las mermas del corte. Seguidamente, hornéelas a 60 °C, hasta que se tornen crujientes. Una vez listas, colóquelas sobre papel absorbente hasta que drene todo el exceso de grasa. Lleve a una procesadora de alimentos y procese hasta que se forme una mezcla con textura de tierra. Pase por un colador fino de ser necesario.

UCHUCUTA
Ponga en una sartén el rocoto junto con la cebolla, el ajo y el ají amarillo, dore ligeramente y desglase con el vino. Retire el aderezo del fuego y licúelo con el huacatay. Agregue aceite de oliva, sal al gusto y la cancha chullpi tostada. Con un tenedor deshaga el queso: añada una parte a la uchucuta y reserve el resto para decorar.

PAPAS ENCURTIDAS
Lave bien las papas *llunchuy waqachi*. Sin pelarlas rebánelas con una mandolina a lo largo. Enjuáguelas con agua para quitarles el exceso de almidón. Aparte, en una olla pequeña a fuego medio vierta el vinagre, el azúcar y una pizca de sal; cuando rompa el hervor, retire del fuego y sumerja las papas laminadas para que se encurtan en caliente y espere hasta que la preparación se enfríe.

Coloque en el plato un nido de muña fresca y encima la trucha con un chorro de aceite de oliva y sal de Maras. Al lado coloque las papas cacho de toro ya quemadas y enlazadas, los cubos de la papa *yana sonqo* y la papa *llunchuy waqachi* encurtida. Distribuya en el centro la tierra de papas y decore con las flores de sauco y de caléndula. Sirva aparte la uchucuta en un recipiente pequeño.

GERSON FIGUEROA
(Cusco, 29 años).
Estudió en la Escuela de Gastronomía Santa María Reyna de Tacna y Le Cordon Bleu Perú. Trabajó en Astrid & Gastón, y desarrolló proyectos de investigación para poner en valor la cocina cusqueña. Está a cargo de la cocina del restaurante Nuna Raymi en Cusco.

ALEXANDER MCGREGOR
(Lima, 41 años).
De formación culinaria empírica. Trabajó en Le Gavroche (Londres) y Le Manoir aux Quat'Saisons (Inglaterra). Actualmente trabaja con Renzo Garibaldi en Osso.

NELSON ROQUE
(Huaral, 28 años).
Trabajó en Central y Astrid & Gastón, desarrolló proyectos para distintos chefs como Toshiro Konishi (Perú-Colombia), Coque Ossio y Cusco Restaurants de Rafael Casabonne. Ahora está a cargo del desarrollo y jefatura de cocina en RedFish Restaurante en Barcelona, España.

PANCETA CRUJIENTE CON ENSALADA FRESCA SOBRE CREMA DE GARBANZO

GUSTAVO MONTESTRUQUE
JAVIER MUÑIZ
MIGUEL ÁNGEL INTIQUILLA

4 PORCIONES

PANCETA CRUJIENTE
1 kg de panceta de cerdo
1 tz. de sal
1/2 tz. de zanahoria en *brunoise*
1/2 tz. de cebolla roja en *brunoise*
1/4 de tz. de apio en *brunoise*
10 dientes de ajo en *brunoise*

SALSA ADOBADA
2 tzs. de chicha de jora
2 cdas. de aceite vegetal
1/2 tz. de cebolla roja en *brunoise*
2 cdtas. de ajo molido
3 cdas. de ají panca molido
1 cdta. de sal
1 cdta. de azúcar
1/4 de cdta. de pimienta negra recién molida
1/4 de cdta. de orégano seco

CREMA DE GARBANZOS
1 tz. de garbanzos secos
1/4 de tz. de aceite de oliva extravirgen
1 cdta. de sal

ENSALADA FRESCA
1/2 tz. de lechuga morada en trozos
1/2 tz. de lechuga crespa en trozos
1/2 tz. de arúgula en trozos
1/4 de tz de echalotes en aros
1/4 de tz. de rabanitos en láminas
6 cdas. de aceite de oliva extravirgen
1/8 de cdta. de sal
2 cdas. de vinagre balsámico

PANCETA CRUJIENTE
Deje la panceta remojando en salmuera de dos litros de agua y sal durante ocho horas. Retírela y enjuague. En una olla incorpore todas las verduras, la panceta y cúbrala con agua. Deje cocinar a fuego medio por dos horas hasta que la carne esté tierna. Retire. Coloque la panceta en una asadera con la piel hacia arriba y lleve al horno a 200 °C durante 40 minutos o hasta que la piel esté crujiente y la carne, jugosa. Córtela en cuatro porciones. Reserve.

SALSA ADOBADA
Desglase los jugos de la asadera donde coció la panceta agregando chicha de jora. Aparte, en una sartén, prepare un aderezo con el aceite, la cebolla, el ajo y el ají panca. Deje dorar por unos minutos. Agregue el desglasado de la panceta y reduzca hasta la mitad. Licúe y rectifique la sazón.

CREMA DE GARBANZOS
Deje remojando los garbanzos desde la noche anterior. Sancóchelos en abundante agua y sazone con sal. Una vez cocidos, licúe con el aceite de oliva hasta que la preparación quede cremosa. Rectifique la sazón.

ENSALADA FRESCA
Mezcle las lechugas, la arúgula, los echalotes y los rabanitos. Aderece con aceite de oliva, sal y vinagre balsámico.

Sirva colocando en el plato dos cucharadas de crema de garbanzos a lo largo y, encima, una porción de ensalada. Al lado, sirva una cucharada de salsa haciendo un espejo y, sobre este, coloque la panceta con la piel hacia arriba.

GUSTAVO MONTESTRUQUE
(Lima, 30 años). Egresado de Le Cordon Bleu Perú, trabajó en restaurantes en Lima y Punta del Este (Uruguay). Realizó una pasantía en El Celler de Can Roca (Girona, España). Hoy es jefe de cocina de la cebichería La Mar en Lima.

JAVIER MUÑIZ
(Cusco, 33 años). Estudió en Cenfotur y en el Instituto San Martín del Perú. Ha trabajado en varios restaurantes limeños, en Cusco y en Santiago de Chile. Hoy es parte del equipo de Maido y está a cargo de la jefatura de Cascajo Restaurant en Huaral y Full House en Aguas Calientes, Cusco.

MIGUEL ÁNGEL INTIQUILLA
(Lima, 29 años). Egresado de gastronomía del Instituto de Cocina Pachacútec. Trabajó en diversos restaurantes de Lima como Pasquale Hermanos y cebichería La Mar. Hoy es jefe de cocina del restaurante Panchita.

JUREL EN CAZUELA DE PASTA CRIOLLA AL AJÍ MOCHERO

SOLANGGE LÓPEZ
CINZIA REPETTO

4 PORCIONES

- 1/4 de tz. de aceite de oliva
- 1 cda. de ajo picado
- 2 tzs. de tomates cherry en mitades
- 1/4 de tz. de vino blanco seco
- 1 tz. de fondo de cangrejo (*ver preparaciones base)
- 3 ramas de culantro
- 3 ajíes mochero
- 500 g de *penne rigate* o canuto chico
- 600 g de filete de jurel
- 50 g de harina sin preparar
- 1 cda. de perejil picado
- 1 cda. de culantro picado
- Zumo de 1 limón
- Hojas de perejil
- Hojas de culantro
- Sal
- Pimienta

Caliente dos cucharadas de aceite en una sartén a fuego bajo y dore el ajo y el tomate. Sazone con sal y pimienta, y deje cocinar a fuego bajo de seis a ocho minutos.

Vierta el vino y, una vez que se evapore el alcohol, unos cinco minutos aproximadamente, agregue el fondo de cangrejo y las ramas de culantro. Deje reducir la salsa casera de tomate a la mitad.

Soase los ajíes mochero directamente al fuego hasta que la piel quede chamuscada. Añada dos de ellos a la salsa de tomate y cocine durante 10 minutos más a fuego bajo. Quite las ramas de culantro de la salsa y rectifique la sazón. Reserve.

Cocine la pasta al dente en una olla con abundante agua y sal. Escurra y agregue una cucharada de aceite de oliva para evitar que se peguen.

En tanto, sazone los filetes de pescado con sal y pimienta, y páselos por harina. Caliente el aceite y selle el pescado.

Lleve nuevamente la salsa al fuego, mezcle con la pasta cocida, el perejil y el culantro picados, y el pescado, y deje cocinar unos minutos para que los sabores se integren. Añada el zumo de limón y, si fuese necesario, agregue un poco más de fondo de cangrejo. Sirva y decore con el ají mochero restante y las hojas de perejil y culantro.

SOLANGGE LÓPEZ (Arequipa, 25 años).
Estudió en el Instituto D'Gallia. Trabajó en el restaurante Maraka, propiedad de sus padres, en la playa Tanaka (Yauca, Arequipa); y como jefa de cocina de La Picantería de Lima. Acaba de partir a Chile para ser jefa de cocina de La Picantería de Santiago.

CINZIA REPETTO (Lima, 38 años).
Estudió cocina en Le Cordon Bleu Perú. Fue jefa de cocina corporativa en Tanta, trabajó en La Rosa Náutica, Figari Catering, Il Pastificio y Los Bachiche. Hoy es jefa de cocina de El Bodegón.

QUINUA ORIENTAL CON PEJERREYES EN EMPANIZADO

BRATZO VERGARA
FRANCESCA FERREYROS
ALDO ESPINOZA

2 PORCIONES

EMPANIZADO
2 huevos
Sal
2 tzs. de harina sin preparar
1 tz. de harina de chuño
8 pejerreyes
3/4 de tz. de aceite vegetal

QUINUA ORIENTAL
1 1/2 cdas. de aceite vegetal
1/2 cdta. ajo en *brunoise*
1/2 cdta. de kion en *brunoise*
2 1/2 ajíes limo
6 cdas. de holantao en *brunoise*
5 cdas. de brócoli en *brunoise*
3 hongos shiitake en láminas
5 cdas. de pimiento en *brunoise*
1/2 zapallito italiano pequeño en tiras finas
1 cdta. de azúcar
3/4 de tz. de quinua blanca cocida
3/4 tz. de quinua roja cocida
1 1/2 cdas. de salsa de ostión
1 cda. de salsa de soya
Ralladura de lima
12 castañas tostadas en láminas
6 cdas. de frejolito chino
2 cdtas. de aceite de ajonjolí
2 huevos escalfados
1/2 cdta. de semillas de ajonjolí
1 cda. de cebolla china picada

EMPANIZADO
En un bol bata los huevos con una pizca de sal. Coloque un tercio de la harina sin preparar en un bol y la restante en otro bol junto con la harina de chuño. Pase los pejerreyes por la harina sin preparar, luego por los huevos batidos y finalmente por la mezcla de harinas. Caliente el aceite a fuego medio y fría los pejerreyes durante un par de minutos, hasta que floten y estén crocantes. Retire y reserve sobre papel absorbente.

QUINUA ORIENTAL
Caliente el aceite en una sartén a fuego medio y dore por unos segundos el ajo, el kion y medio ají limo cortado por la mitad. Retire el ají e incorpore el holantao, el brócoli, el shiitake –previamente hidratado– y saltee. Agregue cuatro cucharadas de pimiento rojo y el zapallito italiano cortado y, después de un minuto, agregue sal, el azúcar, toda la quinua, la salsa de ostión, la salsa de soya y una pizca de ralladura de lima. Saltee por unos minutos más, removiendo la preparación para juntar los sabores. Retire del fuego, mezcle con las castañas, el frejolito chino, el aceite de ajonjolí y rectifique la sazón. Sirva la quinua con los pejerreyes empanizados, coloque encima los huevos escalfados y decore con las semillas de ajonjolí, la cebolla china, el resto del pimiento picado y los ajíes limos en rodajas.

BRATZO VERGARA
(Lima, 39 años). Tras culminar sus estudios culinarios en el Perú, viajó a España para especializarse en cocina mediterránea (Valencia) y vasca (San Sebastián). En 2013 retornó a Lima y hoy es profesor en el Instituto de Cocina Pachacútec y chef corporativo de Tanta.

FRANCESCA FERREYROS
(Lima, 28 años). Empezó en Cala, con Iván Kisic, a quien considera su mentor. Trabajó en El Celler de Can Roca (Girona, España), Gaggan (Bangkok) y en cenas de colaboración con Ana Ross, Massimo Bottura, Vladimir Muhin, Zaiyu Hasegawa, Jorge Vallejo, entre otros. Hoy es la chef del restaurante IK.

ALDO ESPINOZA
(Ancón, 31 años). Cocinero y activista de la pesca sostenible, estudió en el Instituto Columbia. Trabajó en hoteles y restaurantes de Lima, como el Sheraton y el Swissôtel, antes de abrir su restaurante La Quinta 615, en Ancón (norte de Lima), donde promueve el consumo de pesca del día.

ASADO DE TIRA, ÑOQUI DE YUCA Y YACÓN AROMATIZADO

LUCIANO CAYCHO
FRANK PONCE
ANDRÉS ORELLANA

4 PORCIONES

1 1/2 kg de asado de tira con hueso
1 cdta. de sal
3 cdas. de aceite vegetal
1/4 de tz. de poro en trozos
1 tz. de cebolla roja en trozos
1 1/2 tzs. de tomate en trozos
200 g de hongos de Porcón secos en trozos
4 tzs. de vino tinto
4 bayas de pimienta de chapa
10 bayas de pimienta negra

ÑOQUI DE YUCA

3 tzs. de agua
1 maíz morado
2 tzs. de yuca amarilla en trozos
4 cdas. de chicha de jora
1/4 de cdta. de sal
3 cdas. de harina de yuca
5 cdas. de harina sin preparar
1 yema
1 cda. de queso parmesano rallado
1/4 de cdta. de romero fresco y triturado

YACÓN AROMATIZADO

12 láminas de yacón
1/4 de tz. de vinagre blanco
3 cdas. de azúcar blanca
1/4 de cdta. de sal
2 de hojas de molle
4 bayas de pimienta molle
1/4 de pepinillo criollo con piel, en *brunoise*
3 cdas. cebolla blanca en *brunoise*
3 tomates cherry en *concasse*
1/2 cdta. de ají limo en *brunoise*
4 hojas de albahaca fresca

Caliente el aceite vegetal en una sartén a fuego alto o medio hasta que humee y selle el asado de tira, previamente sazonado con sal y pimienta, durante tres minutos. Retire. En esa misma sartén, ase las verduras (poro, cebolla y tomate) y los hongos de Porcón, y desglase con el vino tinto.
En una bandeja alta coloque el asado de tira junto con las verduras, el vino y las pimientas. Cubra con papel de aluminio y lleve al horno a 150 °C durante cuatro horas, hasta que el asado quede suave. Retire y corte en porciones de 100 gramos cada una (sin hueso). Aparte, licúe el jugo de cocción hasta que esté homogéneo. Vierta en una olla y deje reducir hasta que tome textura de salsa. Rectifique y reserve.

ÑOQUI DE YUCA

Coloque el maíz morado y taza y media de agua en una olla y cocine hasta que el líquido reduzca a menos de la mitad.
Cocine la yuca en chicha de jora con el resto del agua y sal. Cuando esté tierna, escúrrala y prénsela. Mezcle en un bol las harinas, la yuca prensada aún caliente, la yema y el queso parmesano. Incorpore el romero con la reducción del maíz morado. Mezcle bien hasta obtener una masa uniforme. Tome porciones pequeñas y estírelas dándoles forma de tubos de dos centímetros de diámetro. Corte con un cuchillo trozos de aproximadamente tres centímetros de largo. Con ayuda de un tenedor, marque los surcos característicos de los ñoqui. Justo antes de servir, cocínelos en abundante agua con sal durante dos minutos.

YACÓN AROMATIZADO

Pele el yacón y con ayuda de una mandolina corte láminas finas de, aproximadamente, un milímetro de grosor. Aparte, vierta el vinagre en una olla junto con el azúcar, la sal, las hojas de molle y la pimienta molle. Cocine sin que rompa a hervir, apague el fuego y deje infusionar. Incorpore las láminas de yacón, tape y deje enfriar a temperatura ambiente. Una vez encurtido el yacón, retírelo del vinagre y seque el exceso de líquido. Reserve.
Mezcle las verduras picadas (el pepinillo, la cebolla, el tomate y el ají) con la albahaca. Reserve.

***GREMOLATA* ANDINA**
8 de hojas de ortiga
15 de hojas de menta
4 hojas de chincholina
20 de hojas de perejil
Ralladura y zumo de 1 lima
Ralladura y zumo de 1 limón
10 cdas. de aceite de oliva extravirgen
5 dientes de ajo rallado
Pimienta negra recién molida
1/4 de cdta. de sal

GEL DE AGUAYMANTO
1/4 de tz. de zumo de aguaymanto
1 g de agar agar

***GREMOLATA* ANDINA**
Lave y seque las hojas de ortiga, menta, chincholina y perejil. Píquelas finamente y mezcle con el resto de ingredientes. Reserve.

GEL DE AGUAYMANTO
Vierta la mitad del zumo de aguaymanto en una olla y cocine a fuego medio. Cuando comience a calentar, agregue el agar agar. Remueva sin parar hasta que este rompa ebullición. Retire del fuego y agregue el zumo restante. Vierta la preparación en un biberón o dispensador de sala y deje enfriar para que tome la textura de un gel.

Sirva el asado de tira en su salsa con los ñoquis de yuca. Tome una lámina de yacón, coloque una cucharada de la mezcla de vegetales y enrolle. Repita la operación hasta colocar tres por plato. Al lado del asado coloque tres pequeñas porciones como círculos pequeños de gel de aguaymanto.

FRANK PONCE (Lima, 27 años).
Estudió en el Instituto D'Gallia, en la Escuela Peruana de Sommeliers y en el Italian Culinary Institute for Foreigners (Italia). Trabajó en Astrid & Gastón, L'Erba del Re (Italia) y en Picca Peruvian Cantina (Estados Unidos). Actualmente es jefe de cocina del restaurante Don Ignacio.

LUCIANO CAYCHO (Lima, 32 años).
Estudio en Cenfotur. Trabajó en La 73, Central y Astrid & Gastón. Hoy es chef ejecutivo de El Mercado.

ANDRÉS ORELLANA (Lima, 28 años).
Estudió en Le Cordon Bleu Perú y en el Basque Culinary Center. Es *sommelier* WSET Nivel 3 y formador homologado de vino de Jerez. Fue dueño del restaurante Tr3s en el emporio textil de Gamarra y hoy tiene La Niña.

CALDO DE PAICHE CON BELLACO ASADO Y CHALAQUITA AMAZÓNICA

PALMIRO OCAMPO
RENZO MIÑÁN
DENNYS YUPANQUI

4 PORCIONES

- 150 g de chorizo amazónico en trozos
- 1 1/2 tzs. de cebolla roja en *brunoise*
- 3 dientes de ajo
- 1 cda. de achiote fresco
- 1 cdta. de mishkina
- 2 tzs. de fondo concentrado de pescado
- 3 plátanos bellaco (reserve la cáscara de uno de ellos)
- 4 hojas de sachaculantro
- 2 hojas de orégano
- 3 cdas. de vinagre blanco
- 4 cdas. de panela o chancaca rallada
- 1/2 cdta. ají charapita en láminas finas
- 1 cdta. de ají ayuyo
- 30 g de semillas tostadas de macambo
- 1 cdta. de culantro finamente picado
- 5 cdas. de aceite de oliva extravirgen
- 6 tzs. de agua
- 3 tzs. de hielo
- 1 cda. de chuño
- 2 cdas. de harina sin preparar
- 1/3 de tz. de aceite vegetal
- 3 callampas en *brunoise*
- 2 cdas. de cocona en *brunoise*
- 1 cdta. de sal de Maras molida
- 200 g de filete de paiche
- Sal
- Pimienta negra recién molida

En una olla dore el chorizo y reserve. En el mismo aceite que ha desprendido el chorizo, haga un aderezo con media taza de cebolla, dos dientes de ajo, el achiote y la mishkina. Luego, desglase con el caldo de pescado, incorpore los trozos dorados de chorizo, un plátano en cubos, dos hojas de sachaculantro y orégano, y deje hervir durante 45 minutos. Ya listo, retire las hierbas, licúe la preparación y cuele. Reserve el caldo.

Aparte, ponga en una olla un plátano en cubos, el vinagre, la panela o chancaca, una hoja de sachaculantro, el ají charapita y el ayuyo. Hierva a fuego medio hasta que espese. Reserve la compota de plátano.

En un mortero, triture las semillas de macambo con el culantro, la sal, el ajo restante y el aceite de oliva hasta obtener una pasta. Reserve.

Corte en tiras finas la cáscara del plátano y remójela en dos tazas de agua con una taza de hielo durante 30 minutos. Escurra y repita el procedimiento dos veces más. Blanquee las tiras de cáscaras por 10 minutos. Luego mezcle el chuño y la harina, empanice los crotones de cáscara de plátano y fríalos en el aceite vegetal hasta que queden crujientes. Reserve.

En un bol mezcle la cebolla restante con las callampas y la cocona. Sazone la chalaquita amazónica con sal de Maras y la hoja que queda de sachaculantro. Reserve.

Rebane el plátano restante en cilindros y dórelos en la parrilla u hornee. Reserve.

Sazone el paiche con sal y pimienta. Dore solo por una lado, hasta formar una costra. Incorpore el caldo de pescado, hasta que se termine de cocer el pescado.

En un plato coloque el paiche con la costra hacia arriba y vierta el caldo. En envases separados sirva la compota de plátano y el inchiuchu de macambo. Acompañe con los cilindros de plátano, los crotones de cáscara de plátano y la chalaquita amazónica.

PALMIRO OCAMPO
(Lima, 34 años). Estudió en Le Cordon Blue Perú. Trabaja apoyando la sostenibilidad y la lucha contra el hambre y la malnutrición. Plasma su propuesta en Ccori: Reciclaje Culinario, organización dedicada a contrarrestar el desperdicio de alimentos capacitando a cocineras de comedores de Lima.

RENZO MIÑÁN
(Lima, 30 años). Estudió en La Escuela de Chefs USIL. Hoy es dueño de Alzo Café Restaurante y Qalani Barra Marina - Picantería.

DENNYS YUPANQUI
(Lima, 38 años). Chef e investigador de productos amazónicos. Jefe de cocina en el restaurante Kawsay Espacio Amazónico del Sumaj Lagoon Lodge y de Natural Restaurante Amazónico, ambos en San Martín.

MAGRET EN SALSA DE CHICHA Y TUMBO

FRANCESCO DE SANCTIS
ALCIDES ALEGRE

4 PORCIONES

- 4 filetes de pechuga de pato
- 4 tzs. de jugo de tumbo
- 4 tzs. de chicha de jora
- 1 rama de canela
- 1/4 de tz. de azúcar blanca
- 800 g de loche
- 4 dientes de ajos enteros
- 80 g de zanahoria bebé
- 80 g de choclo bebé
- 4 cdas. de aceite
- 1 cdta. de sal
- 1/8 de cdta. de pimienta negra recién molida

Sazone los filetes de pechuga de pato con sal y pimienta y lleve a la sartén con aceite. Selle por cuatro minutos por cada lado y reserve.

Reduzca en una olla el jugo de tumbo con la chicha de jora (réstele cuatro cucharadas para el puré de zapallo), la canela y el azúcar, hasta obtener una salsa consistente. Reserve.

Aparte, coloque en una placa el loche cortado por la mitad sin pelar. Sazone con sal, pimienta negra, ajos y las cuatro cucharadas de chicha de jora. Lleve al horno precalentado a 180 °C durante 45 minutos, hasta que se cocine. Luego, tritúrelo con un tenedor. Rectifique la sazón del puré.

Saltee la zanahoria y el choclo en una sartén con aceite a fuego alto. Sazone con sal y pimienta.

Corte la pechuga de pato en láminas. Arme quenelles con el puré de loche y agregue la salsa de chicha. Decore con las verduras salteadas.

FRANCESCO DE SANCTIS (Sullana, 28 años).
Estudió en Le Cordon Bleu Perú. Trabajó en Londres, Barcelona, Cusco y Lima. Es dueño de Sibaris, Cocina Libre.

ALCIDES ALEGRE BOCÁNGEL (Cusco, 31 años).
Estudió en Cenfotur y en Le Cordon Bleu Perú. Fue jefe de cocina del restaurante Lima 27 y hoy es dueño de Maíz, Cocina de Raíz.

DACQUOISE DE CASTAÑAS, MANJAR DE LÚCUMA Y CHIRIMOYA

MARÍA JOSÉ MUÑOZ
VALERY SCHROTH
REBECA DELGADO

6 PORCIONES

DACQUOISE
3 cdas. de harina sin preparar
1/4 de tz. de castañas tostadas y trituradas
1/3 de tz. + 2 cdas. de azúcar en polvo
4 claras
Aceite vegetal

MANJAR DE LÚCUMA
1 1/3 de tzs. de azúcar rubia
2 latas de 410 ml de leche de coco
1 rama de canela
1/4 de cdta. de bicarbonato de sodio
Sal de Maras
6 yemas
1 tz. de pulpa de lúcuma

MANJAR DE CHIRIMOYA
1 1/3 de tzs. de azúcar rubia
2 latas de 410 ml de leche de coco
1 rama de canela
Bicarbonato de sodio
Sal de Maras
6 yemas
1 tz. de pulpa de chirimoya en trozos
Ralladura de 1 limón

HELADO DE CAFÉ Y CHOCOLATE
200 ml de agua
160 ml de leche de coco
5 cdas. de cacao en polvo
2 cdas. de azúcar rubia
1 1/2 cdtas. de estabilizante para helados
3/4 de tz. de miel de abeja
3/4 de tz. de chocolate al 64%
1 1/8 de tzs. de café expreso

DENTELLE DE AJONJOLÍ Y CAFÉ
50 ml de agua
5 cdas. de azúcar rubia
10 cdas. de semillas de ajonjolí
2 cdtas. de café en grano triturado

DACQUOISE
En un bol mezcle la harina, las castañas y la mitad del azúcar. Aparte, bata las claras a punto nieve y agregue el resto del azúcar en polvo. Retire de la batidora y añada de forma envolvente a la mezcla de harina, castañas y azúcar. Forme discos de 15 centímetros de diámetro con la masa y coloque sobre el papel manteca previamente engrasado con el aceite. Lleve al horno precalentado a 150 °C durante 40 minutos. Deje enfriar.

MANJAR DE LÚCUMA
En una olla caliente caramelice el azúcar, vierta la leche de coco y la canela, y cocine, sin dejar de remover, hasta que se vea el fondo de la olla. Añada el bicarbonato diluido en un poco de agua y una pizca de sal de Maras, integre y retire del fuego. Deseche la rama de canela.
Aparte, mezcle las yemas y agregue un poco del manjar batiendo con batidor de globo para evitar que estas se cocinen. Incorpore el resto de manjar y mezcle bien. Cuando esté frío, mezcle con la pulpa de lúcuma y reserve.

MANJAR DE CHIRIMOYA
Repita el procedimiento anterior y añada al final la ralladura de limón.

HELADO DE CAFÉ Y CHOCOLATE
Vierta en una olla el agua y la leche de coco. Añada el cacao en polvo y mezcle con batidor de globo. Lleve a fuego medio y agregue el azúcar mezclado con el estabilizante para helados, la miel de abeja y el chocolate. Cocine hasta que rompa ligeramente el hervor. Retire del fuego, agregue el café pasado y deje enfriar. Reserve en el refrigerador durante toda la noche. Bata en una sorbetera casera.

DENTELLE DE AJONJOLÍ Y CAFÉ
Ponga el agua y el azúcar en una olla pequeña y lleve a fuego. Apenas rompa el hervor, retire y deje enfriar. Mezcle con el ajonjolí. En un silpat coloque pequeñas cucharadas de esta mezcla y lleve al horno de 180 °C durante cinco minutos. Abra el horno, esparza encima el café y deje en el horno por dos minutos más. Retire y deje enfriar.

Sirva en un copón intercalando un disco de dacquoise, la mitad de manjar de lúcuma otro disco de dacquoise y la mitad de manjar de chirimoya. Repita dos veces hasta obtener dos capas de manjar de lúcuma y dos de manjar de chirimoya. Termine untando manjar de lúcuma sobre el último disco de dacquoise y haga pequeñas quenelles de helado. Decore con la dentelle de ajonjolí y café.

MARÍA JOSÉ MUÑOZ
(Lima, 32 años). Estudió en Le Cordon Bleu Perú, la Escuela de Chefs USIL, en el Basque Culinary Center y heladería con Angelo Corvitto. Trabajó en el restaurante Don Ignacio, en la Pastelería Di y en Tanta. Tiene su propia marca de helados llamada Majísimo.

VALERY SCHROTH
(Lima, 36 años). Estudió en el Instituto D'Gallia, Le Cordon Bleu Perú y Chocovic Barcelona. Trabajó en Cala y representó al Perú en el concurso mundial de pastelería en México. Es chef pastelera del JW Marriott Lima.

REBECA DELGADO
(Lima, 35 años). Estudió en Le Cordon Bleu Perú. Trabajó en La Balanza y como chef pastelera corporativa en Cusco Restaurants.

BUDÍN DE BRIOCHE

ANNIA ORTIZ
PATTY NAGAMINE
REBECA DONDERO

8 PORCIONES

MIEL DE CHANCACA
2 manzanas verdes en trozos
1 membrillo en trozos
Ralladura de 1/2 naranja
1 rama de canela
4 clavos de clavo de olor
8 tzs. de agua
1/2 bola de chancaca
2 tzs. de azúcar rubia
4 cdas. de glucosa
1 hoja de higuera

CROCANTE DE KIWICHA
3/4 de tz. de harina sin preparar
4 1/2 cdas. de harina de kiwicha
4 1/2 cdas. de harina de cañihua
1/2 tz. de mantequilla
1/2 tz. de azúcar blanca
1 cdta. de esencia de vainilla

BUTTERSCOTCH DE MASHUA
2 tzs. de azúcar blanca
1/2 cdta. de bicarbonato de sodio
4 tzs. de crema de leche
5 cdas. de glucosa
2 tzs. de puré de mashua

BUDÍN
1 cda. de mantequilla
4 huevos
1/2 tz. de azúcar rubia
1 cdta. de esencia de vainilla
1/2 cdta. de canela en polvo
1 pizca de nuez moscada en polvo
1 pizca de sal
4 tzs. de leche fresca
8 panes brioche de 50 g cada uno
1/4 de tz. de pecanas tostadas, en trozos
4 cdas. de aguaymantos en compota

MIEL DE CHANCACA
Ponga en una olla las frutas troceadas con la canela y el clavo de olor. Cubra con el agua y haga hervir hasta que las frutas estén totalmente cocidas. Cuele y vierta el líquido en una olla. Lleve al fuego y agregue la chancaca, el azúcar, la glucosa y la hoja de higo. Hierva hasta dar punto de miel. Reserve.

CROCANTE DE KIWICHA
Mezcle todos los ingredientes en un bol, hasta conseguir una masa uniforme. Forme cilindros, envuélvalos en papel film y congele.

BUTTERSCOTCH DE MASHUA
Ponga todos los ingredientes en una olla a fuego bajo. Mueva constantemente con una cuchara de palo para que reduzca y hasta que al revolver se vea el fondo de la olla.

BUDÍN
Enmantequille un molde de 20 centímetros de diámetro o uno de queque inglés grande o de *cupcakes*.
En un bol, con un batidor de mano, mezcle suavemente los huevos, el azúcar rubia, la vainilla, la canela en polvo, la nuez moscada y la sal. Agregue la leche fresca y mezcle. Incorpore el pan y presione un poco hasta que absorba el líquido.
Coloque una capa de pan en el molde previamente enmantequillado, añada un poco de pecanas, aguaymantos en compota (sin el almíbar) y un poco de butterscotch. Repita el orden dos veces más. Retire el crocante congelado y rállelo, por la parte más gruesa del rallador, sobre el budín. Deje en reposo durante 10 minutos, aproximadamente. Mientras tanto, precaliente el horno a 180 °C.
Cocine en el horno a baño María de 45 a 55 minutos. Sirva a temperatura ambiente. Decore con la miel de chancaca.

ANNIA ORTIZ (Arequipa, 27 años).
Estudió en Le Cordon Bleu Perú. Realizó prácticas en El Celler de Can Roca (Girona, España), Quique Dacosta (Alicante, España) y La Postrería. Está a cargo de la pastelería de Central.

PATTY NAGAMINE (Lima, 33 años).
Estudió en La Escuela de Chefs USIL. Trabajó en Tanta, La Mar, Astrid & Gastón en Ecuador y España. Es pastelera y socia de Crem dela Crem.

REBECA DONDERO (Lima, 32 años).
Estudió en Le Cordon Bleu Perú y en la International School of Pastry Arts de Paco Torreblanca (España). Hoy, es dueña y chef de La Verité Pâtisserie.

GLASEADO DE PAPAYA AREQUIPEÑA

2/3 de tz. de infusión de papaya arequipeña
1/3 de tz. de glucosa
1/2 tz. de azúcar blanca
1 cdta. de gelatina en polvo
125 g de chocolate blanco
1/4 de tz. de leche condensada
2 cdas. de brillo neutro
5 gotas de colorante amarillo

SORBET DE PAPAYA AREQUIPEÑA

10 cdas. de puré de papaya arequipeña
5 cdas. de azúcar blanca
1/3 de tz. de infusión de papaya
Zumo de 1/2 limón

GLASEADO DE PAPAYA AREQUIPEÑA

En una olla haga hervir la infusión de papaya, la glucosa y el azúcar. Mezcle con la gelatina previamente disuelta en agua. En otro bol, mezcle con el chocolate y emulsione. Añada la leche condensada y el brillo neutro, y mezcle bien.

SORBET DE PAPAYA AREQUIPEÑA

En un bol, con la ayuda de un batidor mezcle todos los ingredientes y lleve al congelador. Retire del frío, vuelva a batir la mezcla y lleve nuevamente al congelador. Repita cinco veces este procedimiento hasta obtener un sorbete.

En un molde de silicona vierta la crema de chocolate, la gelatina de papaya arequipeña y más crema de chocolate. Luego, la gelatina de frambuesa y complete con crema de chocolate. Coloque el bizcocho de chocolate y congele. Desmolde y bañe con el glaseado de papaya arequipeña. Al emplatar, acompañe con el sorbet de papaya arequipeña.

CICLON NOIR

CARLOS YANAHURA
NINA MARCALAYA
IGNACIO BARRIOS
*CON LA COLABORACIÓN DE YOSHUA SATO

2 PORCIONES

CREMA DE CHOCOLATE
100 g de chocolate 62% cacao
1/3 de tz. de crema de leche
1 1/2 cdas. de azúcar blanca
1 1/4 tzs. de leche fresca
2 yemas
2/3 cdta. de gelatina en polvo
2 1/2 cdas. de agua

GELATINA DE PAPAYA AREQUIPEÑA
4 cdas. de puré de papaya arequipeña
2 cdas. de puré de mango
1 cda. de azúcar
Zumo de 1 limón
2/3 de cda. de gelatina en polvo
2 1/2 cdas. de agua

GELATINA DE FRAMBUESA
2 1/2 cdas. de puré de frambuesa
4 cdtas. de azúcar blanca
1/2 cdta. de gelatina en polvo
1/5 de tz. de agua
25 frambuesas en trozos

BIZCOCHO DE CHOCOLATE
30 g de mazapán
1 cdta. de azúcar
3 yemas
1 cda. de harina preparada
5 cdtas. de cocoa
2 claras de huevo
1 cda. de azúcar blanca
2 cdas. de mantequilla

INFUSIÓN DE PAPAYA AREQUIPEÑA
1 tz. de agua
1 papaya arequipeña con piel y sin semillas
1 rama de canela

CREMA DE CHOCOLATE
Haga una crema inglesa, calentando hasta 82 °C la leche, las yemas y el azúcar. Agregue la gelatina previamente disuelta en agua, mezcle bien y cuélela para que quede sin grumos. Aparte, en un bol, mezcle el chocolate en trozos con la crema inglesa aún caliente. Use una espátula para obtener una mezcla uniforme. En otro bol, bata la crema de leche fría. Finalmente, siempre con la ayuda de una espátula, incorpore la crema de leche hasta obtener una crema ligera y suave.

GELATINA DE PAPAYA AREQUIPEÑA
En una olla mezcle los purés de papaya y de mango. Agregue el azúcar y caliente hasta alcanzar 40 °C o hasta que la preparación esté tibia. Luego, mezcle con la gelatina previamente disuelta en agua, revuelva bien y cuele. Añada el zumo de limón, vierta en un molde y lleve al congelador.

GELATINA DE FRAMBUESA
En un bol eche el puré de frambuesa y mezcle con el azúcar. Caliente hasta alcanzar 40 °C o hasta que la preparación esté tibia. Mezcle con la gelatina previamente disuelta en el agua y cuele. En un molde, acomode los trozos de frambuesa, vierta la mezcla la mezcla y lleve al congelador.

BIZCOCHO DE CHOCOLATE
Coloque en un bol el mazapán, el azúcar y las yemas. Mezcle bien y caliente en baño María. Siempre batiendo, incorpore la harina y la cocoa, hasta que quede una mezcla uniforme. Aparte, bata las claras con el azúcar restante hasta obtener un merengue. Con la ayuda de una espátula y con movimiento envolventes, incorpore poco a poco el merengue a la mezcla de chocolate. Finalmente, agregue la mantequilla caliente y mezcle bien. Sobre una bandeja o placa de horno previamente engrasada, esparza la mezcla hasta obtener centímetro y medio de altura. Lleve al horno en 170 °C por 13 minutos.

INFUSIÓN DE PAPAYA AREQUIPEÑA
Caliente el agua. Agregue la pulpa y la piel de la papaya, y la canela. Cuando haga el primer hervor, apague el fuego. Deje que enfríe y cuele. Reserve.

CARLOS YANAHURA
(Lima, 41 años). Estudió cocina y pastelería en Nichiei Cooking College (Nagoya, Japón) y Le Cordon Bleu Japan. Trabajó en Zephyr Pâtisserie y Mon Cher en Japón. Dueño de Yogashi Pâtisserie.

NINA MARCALAYA
(Lima, 28 años). Estudió en Cordontec y en el Instituto D'Gallia. Trabajó en Tanta y Panchita. Es jefa de pastelería de Ana Avellana.

IGNACIO BARRIOS
(Lima, 35 años). Estudió Administración y Marketing en la UPC y en Le Cordon Blue London. Trabajó en varios restaurantes en Londres y en Astrid & Gastón Madrid. Hoy es dueño de Urban Kitchen.

BROWNIES DE PALTA Y SACHA INCHI CON GELATO DE PALTA

NICOLÁS PALMA
PALOMA CASANAVE
LAURA LUCANGELI

8 PORCIONES

GELATO

3 paltas Hass o fuerte maduras, en trozos
Zumo de 3 limones
135 g de azúcar blanca
1 cdta. de sal
45 g de leche entera en polvo
420 ml de leche fresca

BROWNIE

1 cdta. de mantequilla
3/4 de tz. + 1 cdta. de harina sin preparar
3/4 de tz. de cocoa
1 cdta. de polvo de hornear
1/2 cdta. de sal
1 huevo
1 tz. de puré de palta
1/2 tz. de aceite vegetal
1 cdta. de esencia de vainilla
3/4 de tz. de miel de maple
1 tz. de sacha inchi tostado

ICING

1 palta grande madura
1/4 de tz. de azúcar en polvo
1/2 tz. de cocoa
1/2 tz. de miel de maple

GELATO

En un bol coloque la palta y vierta el zumo de limón. Asegúrese de que el limón cubra toda la palta para evitar que se oxide. Aparte, mezcle en un recipiente el azúcar, la sal y la leche en polvo. Vierta la leche en la licuadora y encienda a velocidad media. Añada lentamente la mezcla de azúcar, leche en polvo y sal, y licúe hasta que se disuelvan por completo, aproximadamente un minuto. Agregue la palta y licúe a velocidad media durante dos minutos, hasta obtener una mezcla cremosa y suave. Eche la mezcla en un recipiente con tapa y deje enfriar en el refrigerador por una hora.
Coloque la mezcla en una máquina de helado y siga las instrucciones del artefacto. O guarde la mezcla en el congelador por cinco horas, retírela cada hora y mezcle con un batidor eléctrico durante un minuto cada vez. Reserve en un recipiente con tapa en el congelador.

BROWNIE

Precaliente el horno a 175 °C. Engrase con la mantequilla y, luego, con una cucharadita de harina, enharine un molde cuadrado de 20 centímetros de lado. Aparte, cierna la harina restante, la cocoa, el polvo de hornear y la sal, y reserve. En otro recipiente mezcle el huevo, el puré de palta, el aceite vegetal, la vainilla y la miel. Una ambas preparaciones y agregue tres cuartos de taza de sacha inchi. Vierta toda la mezcla en el molde y lleve al horno de 20 a 25 minutos. Retire del horno y deje enfriar.

ICING

Bata todos los ingredientes a máxima velocidad durante dos minutos o hasta que no queden grumos. Esparza sobre la superficie del *brownie* con ayuda de una espátula pequeña y decore con el sacha inchi restante trozado.

NICOLÁS PALMA
(41 años). Estudió Administración y Marketing en la UPC y un máster de Marketing en la Escuela de Alta Dirección y Administración EADA (España). Actualmente, es creador y maestro heladero de Blu: il Gelato del Barrio.

PALOMA CASANAVE
(Lima, 35 años). Cocinera autodidacta, es dueña de la tienda Miss Cupcakes y autora de los libros *Cupcakes (o cómo endulzar tu vida a lo largo de un año)* y *Cupcakes (o cómo endulzar tus momentos favoritos)*.

LAURA LUCANGELI
(Lima, 36 años). Estudió Hospitality & Tourism Management en University of Surrey (Inglaterra), diseño de interiores en Florence Design Academy FDA (Italia) y Artisan Italian Gelato & Production en el Instituto Culinario de Calabria (Italia). Actualmente, es creadora y maestra heladera de Blu: il Gelato del Barrio.

HUATIA DULCE

RAÚL CENZANO
ALESSANDRA RIBEYRO

10 PORCIONES

HELADO DE TUMBO Y HUACATAY
3/4 de tz. de crema de leche
10 hojas de huacatay
1/2 tz. de glucosa
1/2 tz. de azúcar
1/4 de cdta. de estabilizante para helados
1 1/2 tzs. de pulpa de tumbo

OLLUCO CONFITADO
1/2 cdta. de cal
2 tzs. de agua
2 ollucos
1/4 de tz. de azúcar blanca
5 hojas de huacatay

PASTA DE TUMBO
2 tzs. de pulpa de tumbo
3 1/2 tzs. de azúcar
2 cdtas. de pectina
1/2 tz. de glucosa
Zumo de 3 limones

UCHUCUTA DULCE
3/4 de tz. de crema de leche
6 hojas de huacatay
9 hojas de perejil
9 hojas de hojas de culantro
2/3 de tz. de pulpa de mango
2/3 de tz. de pasta de tumbo
1/4 de tz. de pulpa de maracuyá
3 cdas. de azúcar
1/4 de cdta. de sal
1 cdta. de agar agar

GEL DE ROCOTO Y SACHATOMATE
1/2 tz. de puré de rocoto
2 cdtas. de pulpa de fresa
2/3 de tz. de pulpa de sachatomate
1/4 de tz. de azúcar
1 cdta. de maicena

MONTAJE
1/2 tz. de chocolate blanco
1/4 de cdta. de colorante amarillo
2 flores pensamiento bebé
1 pan de maiz
1 cda. de cancha chullpi

HELADO DE TUMBO Y HUACATAY
Licúe la crema de leche con el huacatay, la glucosa, el azúcar y el estabilizante. Lleve a fuego medio hasta romper hervor y añada la pulpa de tumbo. Turbine con una máquina de helados a -10 °C y deje en el congelador.

OLLUCO CONFITADO
Disuelva la cal en una taza de agua y luego lleve a fuego en una olla. Cuando empiece a hervir, coloque los ollucos y déjelos durante cuatro minutos. Luego, páselos por agua fría y pélelos. Seguidamente, cocine los ollucos con el azúcar y el huacatay, hasta que confite. Reserve.

PASTA DE TUMBO
Caliente la pulpa de tumbo a fuego medio. Agregue media taza de azúcar mezclada con la pectina y lleve a hervor. Agregue la glucosa y el resto del azúcar. Mueva constantemente a fuego medio y con la ayuda de un termómetro, hasta llegar a los 106 °C. Añada el zumo de limón y coloque en una placa de un centímetro de espesor. Deje reposar la pasta de frutas durante un día a temperatura ambiente.

UCHUCUTA DULCE
Licúe la crema de leche con las hojas de huacatay, perejil y culantro. Vierta en una olla y lleve a infusionar. Mezcle con las pulpas de frutas, el azúcar, la sal y el agar agar directamente. Haga hervir y luego deje enfriar. Procese, tamice el gel y reserve.

GEL DE ROCOTO Y SACHATOMATE
Mezcle el puré de rocoto con las pulpas de fresas y el sachatomate, el azúcar y la maicena. Lleve al fuego hasta que hierva y luego deje enfriar. Tamice.

MONTAJE
Derrita el chocolate blanco en baño María y agregue el colorante. Dispóngalo sobre una lámina de papel manteca ligeramente arrugada. Pinte con colorante rojo para decorar. Disponga en la base el pan de maíz, la uchucuta dulce y el gel de rocoto.
Luego, coloque la pasta de frutas de tumbo y el olluco confitado. Termine con canchita *chullpi* y el helado de tumbo. Decore con un cuadrado de chocolate y pensamientos morados.

RAÚL CENZANO (Arequipa, 34 años).
Estudió en Le Cordon Bleu Perú. Realizó estudios de especialización en chocolatería y azúcar artística en Francia.
Es propietario de Paste101-Aula de Pastelería.

ALESSANDRA RIBEYRO (Lima, 28 años).
Estudió en Le Cordon Bleu Perú. Trabajó en el Swissôtel Lima, donde estuvo a cargo de la pastelería del restaurante
La Locanda. Actualmente es propietaria de Paste101-Aula de Pastelería.

PAPITAS ANDINAS

ALEJANDRO ACUÑA
JOSE DALY
DANIEL CUESTAS

4 PORCIONES

- 2 cdas. de vinagre tinto
- 4 cdas. de salsa de ostión
- 4 cdas. de salsa de soya
- 3 cdas. de aceite vegetal
- 500 g de lomo fino en tiras de 5 cm de largo
- 1 tz. de cebolla roja en juliana gruesa
- 1/4 de tz. de ají amarillo sin venas ni semillas en juliana
- 1/2 tz. de tomate sin semillas en juliana
- 1 cda. de mantequilla
- 1 cda. de harina sin preparar
- 1 tz. de leche descremada, a temperatura ambiente
- 1/2 tz. de queso mozzarella andino rallado
- 1/2 tz. de queso dambo cajamarquino
- 2 tzs. de papa huayro en bastones
- 1 cdta. de sal
- 1/2 cdta. de pimienta negra recién molida
- Aceite vegetal
- 1/2 tz. de cebolla china en *brunoise*

Mezcle el vinagre, la salsa de ostión y la salsa de soya. Reserve. Caliente aceite en un wok y saltee la carne previamente sazonada con sal, pimienta y dos cucharadas de la mezcla de las salsas con el vinagre. Retire la carne del wok. En el mismo recipiente, con la salsa que quedó de saltear la cebolla y el ají, añada el resto de la mezcla de las salsas y el tomate. Saltee nuevamente, incorpore la carne y revuelva bien. Tape y reserve.

En otra sartén derrita la mantequilla, agregue la harina y deje cocinar por unos minutos.

Luego, vierta la leche y bata bien para que no se formen grumos. Cocine a fuego medio hasta que espese. Incorpore los dos tipos de queso. Siga batiendo hasta que quede una salsa uniforme y sin grumos. Reserve.

Aparte, caliente el aceite para freír las papas. Considere que debe cubrirlas por completo. Las freirá en dos tiempos. La primera vez se deben cocinar bien, se sacan de la sartén, se espera que se vuelva a calentar el aceite y se fríen una segunda vez, para que queden crujientes.

En un plato, sirva una porción de papas fritas y sobre ellas la carne. Bañe la carne con la salsa de queso y, finalmente, esparza la cebolla china.

ALEJANDRO ACUÑA (Lima, 30 años).
Estudió cocina en Le Cordon Bleu Perú. Hizo prácticas en Malabar y fue chef ejecutivo de varios restaurantes limeños. Actualmente es dueño de Lima Sabrosa, hamburguesería artesanal, y fundador y presidente de la Asociación de Food Trucks del Perú.

JOSE DALY (Lima, 35 años).
Es dueño de dos locales de Wingman Alitas Inc. y Wingman Food Truck junto con Renzo y César Podestá.

DANIEL CUESTA (Ica, 29 años).
Estudió en la Escuela de Chefs USIL. Estableció el primer *food truck* en Lima y hoy cuenta con cuatro bajo la marca El Gringo Burger Truck. Es socio de Agallas Cantina Cevichera.

CAUSA TRES RAZAS

MARIANO ESCOBAL
FERNANDO ASATO
GEORGE CAPRISTÁN

2 PORCIONES

CAUSA Y CHALAQUITA DE AGUAYMANTO
1/2 tz. de papa amarilla cocida y prensada
1/4 de tz. de oca cocida y prensada
4 cdas. de ají amarillo molido
1 1/2 cdas. de zumo de limón
1/2 cdta. de aceite vegetal
1/3 de tz. de palta punta en cubos
1 cda. de cebolla roja en *brunoise*
1 1/2 cdtas. de aguaymanto en *brunoise*
1 cdta. de ají limo en *brunoise*
1/4 de tz. de harina sin preparar
1 huevo ligeramente batido
1/2 tz. de panko o ralladura de pan
Aceite vegetal
1 cdta. de sal
1/2 cdta. de pimienta negra recién molida

SALSA ACEBICHADA NORTEÑA
1/4 de tz. de trozos de pescado blanco (cachema, perico, lisa)
1 cda. de cebolla roja en trozos
1 cda. de apio en trozos
1 diente de ajo
1 cdta. de kion
1/2 tz. de zumo de limón
3 cdas. de culantro
1 cda. de ají mochero sin venas ni semillas
1 huevo
2 cdas. de aceite vegetal
1 cdta. de sal

TARTAR DE ATÚN
2 cdas. de salsa de soya
1/4 de cdta. de wasabi
2 cdas. de zumo de limón Tahití
1/2 cdta. de hondashi
100 g de atún picado en cubos pequeños

CAUSA Y CHALAQUITA DE AGUAYMANTO
Sancoche la papa y la oca por separado. Pélelas, prénselas y mézclelas. Sazone con sal, pimienta, el ají amarillo y amase para integrar. Agregue el zumo de limón y aceite hasta lograr una textura consistente.
Aparte, mezcle la palta, la cebolla, el aguaymanto y el ají limo. Sazone con sal, pimienta y media cucharada de zumo de limón. Mezcle bien.
Rellene la masa de causa con la chalaquita y la palta. Luego forme bolas de causa y páselas por la harina, el huevo y el panko o el pan rallado. Fríalas en abundante aceite a 180 °C, hasta cubrirlas por completo. Fríalas hasta que doren, durante tres minutos, aproximadamente. Reserve.

SALSA ACEBICHADA NORTEÑA
Licúe el pescado, la cebolla, el apio, el ajo, el kion y el zumo de limón. Luego, añada el culantro –previamente pasado por agua hirviendo y enfriado en agua con hielo– y el ají. Licúe nuevamente. Cuele la leche de tigre y regrese a la licuadora. Agregue el huevo a temperatura ambiente, la sal y el aceite en forma de hilo. Licúe hasta obtener una salsa con textura de mayonesa. Rectifique el sabor.

TARTAR DE ATÚN
Mezcle la salsa de soya, el wasabi, el zumo de limón Tahití y el hondashi, y vierta sobre el atún. Mezcle y reserve por 30 minutos en el refrigerador.

Para emplatar coloque las bolas de causa sobre el plato. Corone cada causa con el tartar y procure darle altura. Bañe con la salsa acebichada norteña.

MARIANO ESCOBAL
(Trujillo, 36 años). Estudió en el IPP, de formación publicista. Trabajó y fundó Lima Pop Up Restaurant y la Asociación de Food Trucks del Perú. Creó Hit'n Run Food Truck y El Caliente Food Truck. Actualmente es socio y fundador de Agallas Cantina Cevichera en Lima.

FERNANDO ASATO
(Lima, 40 años). Trabajó en Makoto Sushi Bar, Matsuei y Hanzo. Actualmente tiene un *food truck* llamado Hama Asian Street Food.

GEORGE CAPRISTÁN
(Lima, 34 años). Estudió ingeniería industrial y luego cocina. Es el creador del *food truck* La Calé. Cofundador de la Asociación de Food Trucks del Perú. Actualmente realiza *pop-ups* de cocina sensorial.

CERDO MECHADO AL ESTILO AREQUIPEÑO CON YACONSLAW

GUSTAVO VELARDE
DANIELA MONTESINOS

5 PORCIONES

1 kg de brazuelo de cerdo
1 cdta. de pimienta negra
2 cdtas. de ajo en polvo
1 cdta. de ají panca molido o en polvo
1 tz. de jugo de manzana
3 cdas. de aceite vegetal
3 cdtas. de sal

YACONSLAW
1 1/2 tzs. de col rallada
1/2 tz. de col morada rallada
2 yacones rallados
1/2 tz. de zanahoria rallada
1 cdta. de mayonesa
1 cdta. de sal
1 cdta. de azúcar blanca
3 cdas. de vinagre blanco
5 panes tipo hamburguesa

SALSA BBQ
1 cdta. de ajo en polvo
1 cdta. de cebolla en polvo
1 tz. de ketchup
1 cdta. de pimienta negra
1/2 tz. de azúcar rubia
1/4 de cdta. de pimienta cayena
1/2 cdta. de pàprika
2 cdtas. de sal
3 cdtas. de vinagre tinto
1 tz. de agua

Caliente el horno a 170 °C.
Mezcle en un bol la sal, la pimienta, el ajo y el ají panca. Bride el brazuelo hasta que la pieza quede compacta y colóquela en una placa para horno. Unte el brazuelo con aceite y con la mezcla de especias, y cubra la bandeja con papel platino. Luego, hornéelo por una tres horas. Eventualmente, rocíe jugo de manzana sobre él para evitar que se pegue en la placa. Sabrá que está listo cuando se desprenda la carne del hueso. A continuación, con la ayuda de un tenedor, deshilache. Reserve.

YACONSLAW
Pase las coles por agua hirviendo durante un minuto y luego por agua fría para detener la cocción. Esto permitirá que queden crocantes. Mézclelas con el yacón y la zanahoria. Añada la mayonesa y sazone con una pizca de sal, azúcar y el vinagre.

SALSA BBQ
Mezcle todos los ingredientes y cocine a fuego bajo por una hora o hasta que tenga una consistencia especia y textura uniforme.

Prepare los sánguches rellenando cada pan con una cama de yaconslaw, una porción de cerdo mechado y salsa BBQ.

DANIELA MONTESINOS (Arequipa, 28 años).
Estudió gastronomía en Arequipa. Creadora de la empresa Sabor Express y dueña del *food truck* Atrackon. Actualmente tiene una barra cebichera llamada El Pesquero en la ciudad de Arequipa.

GUSTAVO VELARDE (Arequipa, 28 años).
Estudió negocios en Sidney, Australia. Socio en Sabor Express, Atrackon y El Pesquero.

CRUJIENTE DE SEMILLAS DE ZAPALLO MACRE

1 tz. de semillas de zapallo macre
4 tzs. de agua
3 cdas. de sal

CRUJIENTE DE SEMILLAS DE ZAPALLO MACRE

Lave las semillas del zapallo en agua con sal hasta removerles todo el pericarpio. Deje secar sobre una placa y lleve al horno a 140 °C durante 40 minutos, hasta que las semillas se encuentren totalmente secas y crocantes (revise a menudo para evitar que se quemen). Tritúrelas de forma gruesa en un mortero y reserve.

Para el montaje, abra el bun de loche y coloque el encurtido de Yumina como base, encima la panceta bañada con la miel de carga y cubierta con las semillas crujientes de macre. Decore con hojas de culantro.

ZAPALLADA

LUCIANO MAZZETTI
LUIS ROMERO
JAVIER MIYASATO

4 PORCIONES

ENCURTIDO DE YUMINA ESTILO NORTEÑO
- 3 tzs. de zapallo de Yumina pelado y rebanado en láminas muy delgadas
- 1 tz. de azúcar rubia
- 2 cdas. de sal
- 2 tzs. de vinagre de arroz
- 5 dientes de ajo
- 1 cdta. de semilla de culantro tostada
- 3 ramas de culantro

PANCETA
- 500 g de panceta de cerdo con piel sin hueso
- 1 cda. de aceite vegetal
- 1/3 de tz. de vino blanco
- 1 cda. de salsa de soya oscura
- 1 anís estrella
- 2 dientes de ajo
- 1 cdta. de kion en trozos
- 1 cda. de azúcar rubia
- 1 cdta. de sal
- 3 bayas de pimienta negra
- 1 litro de agua

BUNS DE LOCHE
- 1 1/2 tzs. de loche
- 1 cdta. de levadura
- 1 kg de harina sin preparar
- 1/2 tz. de manteca vegetal
- 2 1/4 tzs. de agua
- 3 cdtas. de azúcar blanca
- 1/2 cdta. de bicarbonato de sodio
- 1/2 cdta. de polvo de hornear
- 1/2 cdta. de sal

MIEL DE ZAPALLO DE CARGA
- 1 kg de zapallo de carga pelado y en cubos de 3 cm por 3 cm
- 3/4 de tz. de azúcar rubia
- 1/2 tz. de miel de abeja
- 12 semillas de comino
- 5 g de sal
- 1 cdta. de vinagre blanco

ENCURTIDO DE YUMINA ESTILO NORTEÑO

Blanquee en agua hirviendo las láminas de zapallo durante 15 segundos y enfríe rápidamente en agua con hielo para evitar la sobrecocción. Aparte, en una olla mediana, disuelva el azúcar y la sal en el vinagre, cuidando que no rompa el hervor para no perder sus propiedades. Coloque todos los ingredientes en un envase hermético y deje encurtir durante siete días.

PANCETA

Corte la panceta en tiras de dos por cuatro centímetros aproximadamente y salpimiente al gusto. Caliente el aceite en una sartén a fuego alto y dore por un minuto cada lado. Luego, ponga las tiras de panceta en una olla a fuego bajo junto con el vino, la salsa de soya y los demás ingredientes. Cubra con agua y suba el fuego. Espere que rompa un hervor y baje el fuego al mínimo. Cocine durante dos horas.

BUNS DE LOCHE (30 UNIDADES)

Ralle finamente el loche incluyendo la piel. Exprima para retirar el líquido. Colóquelo sobre una placa y deshidrate en el horno a 60 °C durante ocho horas, revisando cada cierto tiempo para evitar que la harina de loche se queme. Si tiene deshidratador, colóquelo a 57 °C durante 12 horas.
Mezcle en un bol la levadura con cinco cucharadas de agua tibia y agregue las harinas (reserve tres cucharadas de harina para trabajar después en la mesa). Añada la manteca y mezcle a velocidad media (puede hacerlo con las manos si no tiene batidora). Agregue solo la mitad de toda el agua, hasta que la manteca esté integrada a la masa. Luego, incorpore el azúcar, el bicarbonato y el polvo de hornear. Siga mezclando hasta usar toda el agua restante. Añada al final una pizca de sal y deje reposar la masa durante 30 minutos tapándola con un trapo de tela seco y limpio. Forme bollos del tamaño de una pelota de golf y déjelos reposar tapados con un trapo o papel film por 30 minutos más. Deles forma con un rodillo, empezando desde el centro hacia adelante y atrás hasta lograr una forma de lengua. Luego, ponga una lámina de papel manteca de seis por seis centímetros, entre lengua y lengua, y deje reposar por otros 20 minutos. Caliente una olla vaporera con agua a fuego medio-alto. Ponga cinco buns por piso y cocine al vapor durante 10 minutos. Reserve.

MIEL DE ZAPALLO DE CARGA

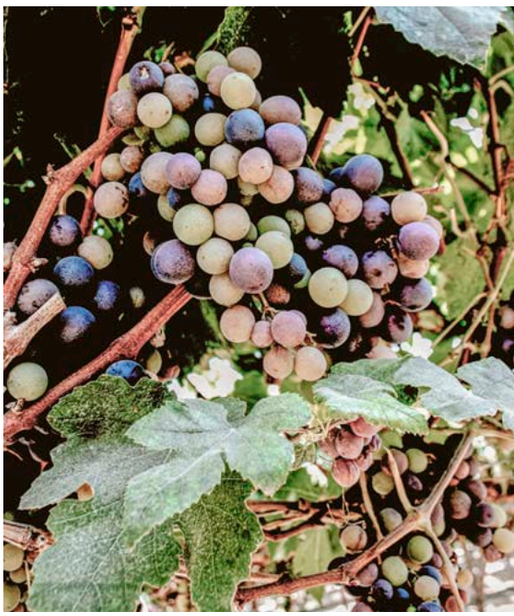
Coloque los cubos de zapallo en una placa. Cubra con el azúcar, la miel, el comino y la sal. Deje reposar durante ocho horas, aproximadamente, al cabo de las cuales el zapallo habrá perdido líquido. Reserve este almíbar. Lleve el zapallo al horno a 180 °C por 90 minutos o hasta que los cubos de zapallo estén acaramelados y las esquinas tengan color. Retire del horno, deje enfriar y licúe junto con el almíbar que reservó hasta conseguir una pasta fina que deberá pasar por colador. Ponga esta preparación en una olla a fuego medio y deje reducir hasta lograr un punto similar a un jarabe. Para glasear utilice piezas de chancho.

LUCIANO MAZZETTI
(Lima, 32 años). Trabajó en distintos restaurantes en Lima y Cusco, además de San Sebastián y Girona. Actualmente conduce distintos programas televisivos centrados en la cocina. Desde hace dos años se dedica a viajar por el Perú conduciendo el programa web *Viaja y prueba,* que busca rescatar tradiciones gastronómicas peruanas.

LUIS ROMERO
(Trujillo, 31 años). Estudió en Columbia. Trabajó como cocinero en Estados Unidos, Chile y Panamá, siempre bajo el estilo nikkei. Es dueño de los restaurantes Koi Maki Bar y Oku Sushi House en Trujillo.

JAVIER MIYASATO
(Lima, 29 años). Trabajó como jefe de proyectos para AmorAmar, Café de Lima y Amardelima Bistró de Muelle. Hoy es dueño de Bao? y del bistró nikkei Sutorīto Māketto.

10_ ALREDEDOR PASAN COSAS



Alrededor de la mesa peruana pasan cosas. Eso se puede constatar en los nueve capítulos previos que componen esta edición. Es por eso que ahora, para cerrar la experiencia, se presentan aquellos elementos que aportan a la cocina peruana, que si bien no se cuecen en una olla, son parte del desarrollo integral de nuestra gastronomía y demuestran que en estos últimos años hemos ampliado el panorama. A lo largo de este camino se han superado obstáculos y se han abierto posibilidades. Sobre ello escriben periodistas y especialistas del Perú: sus visiones acertadas, objetivas y hasta críticas, pero asertivas, brindan un panorama más amplio sobre aquello que está en desarrollo. Comenzamos con la coctelería, ese aperitivo tentador que anticipa lo que vendrá, y cerramos con el Pisco, nuestro destilado bandera, perfecto para culminar un banquete y animar la sobremesa.

EL DESPERTAR DE LA COCTELERÍA PERUANA

SERGIO REBAZA
Periodista

MELINA BERTOCCHI
Periodista y *sommelier*,
Perú - Venezuela

De todas las formas posibles de entender al Perú, la destilación es una de las más interesantes, pues habla de intensidad, pasión e historia. Porque fue en el Perú donde se ubican los primeros registros de elaboración de aguardiente en América (1613) y fueron sus antiguos habitantes del sur quienes con habilidad alfarera fabricaron las botijas en las que se transportaba lo que hoy conocemos como Pisco, y que es sinónimo de pureza, carácter y profundidad. Durante los últimos años, jóvenes destiladores vienen apostando por productos de nicho, con una imagen diferente asociada al gin, ron, cañazo y vodka elaborados con insumos peruanos. Es trabajo de los bartenders *hacerle justicia al buen producto nacional, haciendo de cada cóctel una experiencia especial.*

En los últimos 12 años, la coctelería peruana ha experimentado un cambio radical. Hemos pasado de mirarnos el ombligo, ebrios de piscocentrismo, a abrir las cocteleras a las corrientes globales y alcanzar picos de calidad comparables con los de las grandes capitales de la mixología mundial. Pero no malinterpreten: la coctelería pisquera generó una verdadera revolución en nuestro país, incluso como fenómeno a destacar en Latinoamérica, aunque nadie puede negar que pudo haber pecado por el exceso de *sours*, seudochilcanos y macerados, elaboraciones que se fueron repitiendo en las barras peruanas hasta diluir cualquier resto de originalidad en la mixología local.

No obstante, en el último lustro nuevos aires ingresaron a las barras peruanas. Ahí están el gin, como protagonista de una tendencia global, y el renacimiento de la coctelería clásica y de autor, que reniega de las bebidas edulcorantes en pro del equilibrio y la elegancia de la mezcla. Hace seis años, además, nació Clase Maestra, congreso que ha consolidado su influencia en la región; y un año después Lima acogió la primera edición del concurso de coctelería World Class, un reto que eleva el nivel de los *bartenders* locales.

La tendencia de los destilados locales apunta a diferenciarse de los extranjeros y, para ello, van a tener que seguir el mismo camino que en la cocina: buscar productos locales de excelentísima calidad y trabajarlos bajo estándares internacionales. El público busca consecuencia.

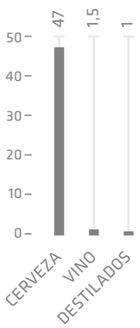
Las tendencias también han motivado la aparición de marcas locales *premium* de ginebra, ron, vodka y hasta cañazo, algo impensable 12 años atrás. Solo nos queda esperar que la coctelería peruana siga creciendo, en calidad y variedad, en busca del balance y la autenticidad.

CERVEZA ARTESANAL: EL DESPEGUE

KETTY CADILLO
Periodista

En garajes y cocinas diminutas, en Lima y el interior del país, la producción de cerveza artesanal empezó a crecer como la espuma a partir de 2009. La bebida tenía un toque muy especial: a la fórmula básica de agua, cebada, lúpulo y levadura, nuestros emergentes maestros cerveceros le añadieron los productos de nuestra biodiversidad.

EL CONSUMO ANUAL PER CÁPITA EN EL PERÚ (LITROS)
Cifras reportadas por la Cámara de Comercio de Lima, al primer trimestre de 2017.



Según el especial *"50 ideas de negocios rentables"* del diario *Gestión*:

2015
60
cervecerías artesanales

2017
80
cervecerías artesanales

684 020
litros

de cerveza artesanal vendieron las cervecerías asociadas a la UCAP en 2015, pero se estima que la cifra llegó al millón de litros en 2016. Esta suma, no obstante, no excede el 0,3% de la venta total de cerveza en el Perú.

Una cerveza hecha en casa fue la primera que se reportó en el Perú. El alemán Federico Bindels, a inicios de la década de 1860, se proclamó cervecero artesanal, aunque su idea rápidamente devino en una marca comercial que dio inicio a la era de la cerveza industrial y de alcance masivo. Sobre pioneros cerveceros habla también el *sommelier* Giovanni Bisso[1]: "Antes de finalizar el siglo XIX estaban en el Cusco las cervecerías de Ernesto Gunther, la alemana de Gustavo Mangelsdorff y la francesa [de Leoncio] Vignes y Julio Ariansen".

Pero lo que se desencadenó en el Perú, no hace muchos años, fue una revolución distinta. Una primera etapa –de entre 1990 y los primeros años de los 2000– está asociada a los primeros productores y *brew pubs*, como la discoteca Mamut, la casa cervecera Palos de Moguer y la familia De Tomás en Lima, además de las cervecerías Hops en Trujillo y Mushna en Tacna. Tras estos inicios, y en respuesta a una creciente tendencia mundial, en 2010 se da un real despegue. Bordeando esa década emprendedores como Barbarian, Amarilis, Cumbres y Sierra Andina no solo reafirmaron su experiencia en los estilos clásicos, sino que se convirtieron en los principales productores peruanos de las cervezas especiales, aquellas que son el resultado de experimentos (la pasión cervecera tiene mucho de diversión) con sauco, sachaculantro, ají cerezo, rocoto arequipeño, aguaymanto, maíz de jora, camu camu y hasta loche.

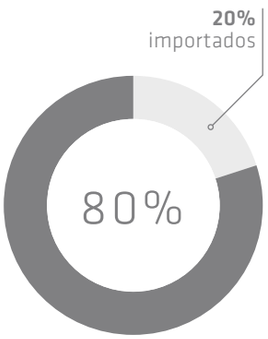
Infaltable acompañante de un cebiche, la cerveza es reconocida como la bebida alcohólica que más consumen los peruanos, y es por esa preferencia que a los pequeños productores artesanales del país se les ocurrió un día trabajar juntos. En 2015 se creó la Unión de Cerveceros Artesanales del Perú (UCAP), que agrupa a 27 emprendimientos que trabajan para difundir la cultura cervecera artesanal, promoviendo un consumo responsable. Juntos participaron en Mistura, en 2016, y unidos también organizaron ese mismo año la primera edición del Lima Beer Week. El empuje de todos repercute en cada uno de sus miembros, ganando terreno en un nicho específico de mercado y destacando con su producto en concursos regionales. Motivos suficientes para brindar.

1. Bisso, Giovanni (7 de abril de 2016). *El boom de las cervezas en provincias. Gestión*.

DESDE LAS PRIMERAS VIDES

SOLEDAD MARROQUÍN
Especialista en vinos y Pisco

CONSUMO DE VINO
per cápita en el Perú según estimaciones del INEI y de la Cámara de Comercio de Lima.



DEL MERCADO DE VINOS EN PERÚ
corresponde a productos nacionales.

SEGÚN CIFRAS DE LA ASOCIACIÓN DE EXPORTADORES (ADEX)
entre enero y octubre de 2017 el vino peruano llegó a 20 mercados del mundo. Encabezaron la lista Estados Unidos y Reino Unido.

La comida peruana es la gran impulsora del vino. Un producto que por años fue de consumo restringido y puntual para un sector de la población en este país que, masiva e históricamente, inclinó su preferencia hacia el vino dulce, elaborado con una uva híbrida (no pertenece a la categoría *Vitis vinifera*) que se instaló en nuestro paladar con su sabor a fresa madura y el nombre de Borgoña, cuando realmente era Concord o Isabella.

Su consumo alcanza el 80% del total de vino que se bebe en el Perú, aplacando ese placer dulce y semidulce tan interiorizado en esta tierra que no tiene fama vitivinícola, pero que vio florecer las primeras vides de la región. Así es. Fueron los españoles quienes trajeron las parras al Virreinato del Perú, extendiendo su cultivo en distintas zonas: para 1542 ya existían viñedos en Arequipa, Moquegua e Ica; también Ayacucho y Cusco, según el historiador Lorenzo Huertas, quien estima que las primeras vinificaciones se hicieron en paralelo. Les llamaron "vinos de la tierra"[1] y los consideraron "buenos y muy buenos".

Cierta bonanza vinífera tuvo el Perú del siglo XVI, hasta que una Real Cédula de Felipe II dispuso en 1595 que se prohibiera plantar viñas en las Indias Occidentales (hoy América): "la proscripción –indica Huertas– alcanzaba la producción de vino". Más de cuatro siglos después, el país busca recuperar aquel brillo histórico. Un cambio que se empieza a observar desde la última década, cuando bodegas nacionales iniciaron una franca revolución en términos de calidad e incrementaron su volumen de producción de vino seco, apostando así a difundir una mejor cultura del vino.

Este escenario nos empodera y regala grandes momentos. Para empezar, el Perú dejó emerger su carácter competitivo y presentó sus productos en concursos internacionales, donde ganamos medallas y reconocimientos que impulsan la industria. Otro hito fue la creación y realización de eventos como la Semana del Vino Peruano y el Salón del Vino Peruano. Y para coronar, el ingreso de nuestros productos a los restaurantes, las grandes vitrinas. A nivel local, dieron un gran paso las bodegas Tacama y Tabernero, al ser parte del maridaje sugerido para los menús degustación de Astrid & Gastón y Central, respectivamente. Fuera de nuestras fronteras, celebramos emprendimientos como Quebrada de Ihuanco (un vino de pura uva pisquera Quebranta), que ha llegado a El Celler de Can Roca, de la mano del gran Josep 'Pitu' Roca.

1. Huertas Vallejos, Lorenzo (2004). *Historia de la producción de vinos y piscos en el Perú. Revista Universum,* nro. 19, vol. 2.

EL PAN SOBRE LA MESA

El Perú celebra la presencia del pan. En nuestro calendario regional destacan eventos como el Festival del Pan de Anís de Concepción, en Junín (julio); el Festival del Tanta Raymi, en Oropesa, Cusco (octubre), y el Concurso Nacional del Tantawawa, en Lima (noviembre).

ELDA CANTÚ
Periodista, México

RENATO PERALTA
Panadero

Desde 2006 hasta hoy, la panadería se ha convertido en una aliada para ampliar criterios y expandir la creatividad. Estamos elaborando panes producto de la reflexión, que son parte del menú y no un mero accesorio. Los panaderos, poco a poco, aprecian más la materia prima nacional, a esto se suma la paciencia y la pasión por este oficio digno e innovador.

Chapla, tolete, vico, cachanga, chuta, coliza, mollete, tres puntas, *ciabatta*, de maíz, de yema, francés. Ni el hombre ni los peruanos viven solo de pan. Un país obsesionado con la gastronomía no se conforma con el más universal y básico de los alimentos. Mientras la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés) recomienda una ingesta saludable de 55 kilos de pan per cápita al año, los peruanos se contentan con 18 kilos menos que el resto del planeta[1]. Tal vez porque suelen rellenar el plato –y la barriga– con arroz, papa y camote. Seamos honestos: mientras el Perú se coloca a la cabeza de los *rankings* internacionales en restaurantes cinco tenedores también se encuentra en los últimos puestos en las listas de consumidores de baguette, focaccia, bollos, pullman y marraquetas del continente. Pero hay buenas noticias. El consumo es escaso pero selectivo: de cada 10 soles que se gastan en el mercado de pan, siete van a parar a los bolsillos de los panaderos artesanales[2]. Para muestra, un puñado de expertos en conservar e innovar la tradición de semilla, molino, levadura, masa y horno. Renato Peralta, susurrando al oído de los cocineros más innovadores del país recetas de panecillos de formas caprichosas y granos tradicionales para acompañar sus menús de campeonato. Jonathan Day, un pionero renegado que ha educado al público en las bondades de la masa madre a punta de rebanadas rústicas sin remilgos de azúcar ni mermelada. Norbert Bloch, sometiendo a los granos andinos a una disciplina bávara. Andrés Ugaz, investigando y documentando la tradición panadera con recetas que nos explican el país mediante su cocina. Bertha Uribe, explorando otras tradiciones de masa y fuego para revivir las técnicas e insumos propios. Y aun así, los peruanos comen más pollo que pan[3].

1. *Perú es el séptimo consumidor de pan en América Latina* (4 de setiembre de 2014). *El Comercio.* Recuperado de https://bit.ly/2m6htZj

2. Mendoza Riofrío, Marcela (26 de mayo de 2017). *El 25% de las panaderías ya incluye el servicio de cafetería como parte de su negocio. El Comercio.* Recuperado de https://bit.ly/2lZF6SZ

3. Asociación Latinoamericana de Avicultura. Abril de 2017.

CACAO: ALIMENTO TRANSFORMADOR

VANESSA ROLFINI
Periodista, Venezuela

La fotografía del Perú cacaotero, a comienzos del siglo XXI, mostraba un país cuya producción anual bordeaba las 24 000 toneladas. Aquel era un *Theobroma cacao* no muy apreciado, y mucho menos pensado para chocolatería fina. Con el paso de los años la situación cambió: la cifra récord de 108 000 toneladas de cacao producidas en 2016 afirma el sentimiento de orgullo sustentado en la calidad, la biodiversidad y el origen de este insumo que hoy señala caminos de superación, emprendimiento y transformación social.

En los últimos años, la producción de cacao se afianzó y los pequeños productores –muchos de ellos reemplazaron sus cultivos de coca por cacao– comenzaron a visibilizarse gracias al trabajo de chefs y chocolateros que hoy prefieren este producto local en la elaboración de postres, tabletas y bombones. El Perú –asegura el chocolatero Iván Murrugarra– se ha convertido en un nicho de cacao fino en aroma para el mundo, aunque esa fama demoró en aparecer. El conflicto interno que duró casi 20 años (desde 1980) afectó las plantaciones y se abandonaron muchos cultivos de cacao y café, dos plantas que crecen asociadas bajo la sombra de los platanales y árboles maderables. Con la pacificación llegó el cambio, el entendimiento del valor de este insumo y la revalorización de los cacaos de origen.

Básicamente, cuatro factores intervinieron en este despertar. En primer lugar, el cuidado de las variedades autóctonas, avaladas por estudios científicos y organolépticos que clasifican las zonas de origen y definen cada perfil. Las características de cada variedad están asociadas a las regiones cacaoteras del país: San Martín, Iquitos, Ayacucho, Ucayali y Cajamarca; además de Piura, donde se perciben sabor y aromas cítricos, a panela, frutos rojos y nueces en su cacao blanco; Junín, con un criollo de montaña que tiene alta astringencia; Amazonas y su mezcla de cacaos nativos, en los que se percibe flor, agua de rosas y frutos rojos;

DO CACAO AMAZONAS

El 31 de agosto de 2016 la Dirección de Signos Distintivos del Instituto Nacional de Defensa de la Competencia y de la Protección de la Propiedad Intelectual (Indecopi) otorgó la décima Denominación de Origen al cacao Amazonas. Esta distinción beneficia a 1239 socios y productores de las provincias de Bagua y Utcubamba (entre 450 y 1200 msnm), pertenecientes a la Cooperativa Central de Productores Agrarios de Amazonas –Ceproaa–, que proyecta exportar directamente alrededor de 250 toneladas de cacao nativo al año.

FUENTE: INDECOPI.

Cusco y su variedad chuncho en el que se identifican cítricos como la naranja; y Madre de Dios (Tambopata, especialmente) donde el cacao tiene un perfil anuezado.

En segundo lugar se menciona el mejoramiento del grano y su tratamiento poscosecha, según las exigencias de maestros de la chocolatería mundial, profesionales dispuestos a pagar precios adecuados por productos orgánicos y de alta calidad, obtenidos bajo estándares éticos en la línea del comercio justo.

En tercer lugar destaca el desarrollo de una chocolatería fina en el ámbito nacional, lo que explica la mayor presencia de tabletas *bean to bar* y *tree to bar*, que además ganan premios en certámenes como el International Chocolate Awards. Esto está asociado al cuarto y último factor: un consumidor cada día más exigente, que busca calidad, aprecia el valor de los alimentos y en consecuencia paga por ellos un precio justo.

Para el Perú, entonces, el cacao se convirtió en una gran noticia, porque entró al mercado nacional e internacional de la chocolatería fina con el mejor pie. Se vislumbra un interés creciente por nuestro producto y un futuro optimista.

EL BENEFICIO
La regiones de San Martín, Junín, Cusco, Ucayali, Huánuco, Ayacucho y Amazonas concentran el 96% del total de la producción nacional. En 2017 se generaron 9,9 millones de jornales que beneficiaron de forma directa a 90 000 familias e indirectamente a 450 000 personas.

FUENTE: APPCACAO.

En los últimos nueve años (2005-2014), el volumen exportado de cacao y sus derivados alcanzó un crecimiento promedio anual de 16,4%.
Es desde 2010 que el cacao crudo se convierte en el producto de mayor demanda dentro del rubro cacao y derivados.
El ingreso de divisas al país por cacao pasó de US$ 35,6 millones en 2005 a US$ 234,2 millones en 2014.

FUENTE: INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA E INFORMÁTICA (INEI).

108 000
toneladas

Cifra que registró en 2016 la producción nacional de cacao, un récord histórico. Según señala Luis Mendoza, gerente de la Asociación Peruana de Productores de Cacao (Appcacao), esto es resultado de un trabajo conjunto entre el sector público, los productores y la cooperación internacional.

FUENTE: DIARIO *EL COMERCIO*.

129 842
hectáreas

Número de hectáreas cultivadas de cacao en 2016. La producción de cacao reportada en 2017 representa un crecimiento de 13,7% con respecto a 2015 (95 000 toneladas).

FUENTE: DIARIO *EL COMERCIO*.

CACAO ORGÁNICO
En la actualidad, el Perú es el segundo país productor de cacao orgánico, después de República Dominicana. Los principales destinos de exportación son:

FUENTE: APPCACAO.

MARICEL PRESILLA
Chef, escritora y especialista
en chocolate,
Estados Unidos - Cuba

En la actualidad, el Perú cuenta con un mayor número de compañías independientes que elaboran chocolate bean to bar *y bombonería fina, en comparación con países vecinos cuya tradición como productores y exportadores de cacao es más antigua. El Salón del Cacao y Chocolate ha servido de incentivo para este crecimiento desde 2009, y el Concurso Nacional de Chocolate Peruano –que ya va por su cuarta edición, con el apoyo del International Chocolate Awards en convenio con Appcacao– ha contribuido a un notable incremento en la calidad de una amplia gama de productos que exploran cacaos regionales excepcionales, como los de tipo nacional de Piura y Marañón, el chuncho y otros cacaos nativos.*

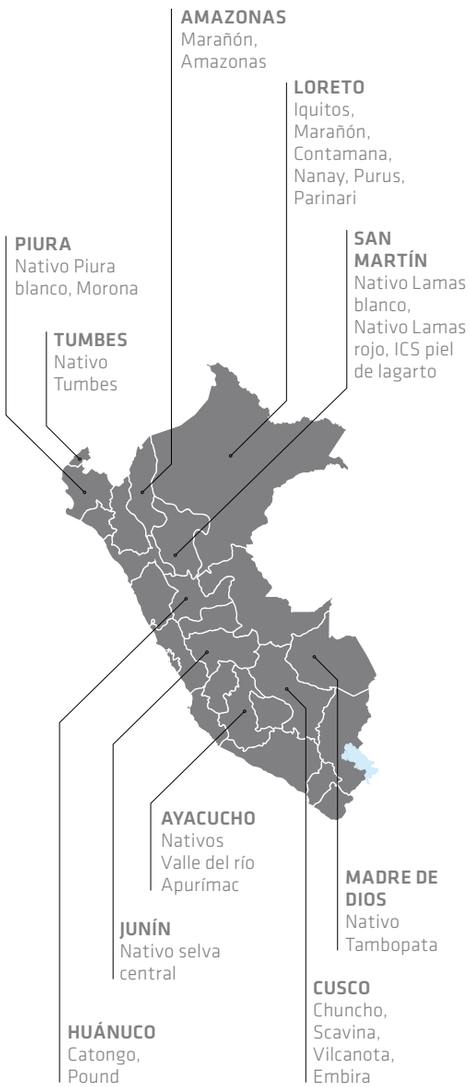
"CON LOS AÑOS –DE ESTUDIO E INVESTIGACIÓN–, ENTENDIMOS QUE EL CACAO PODÍA GENERAR RIQUEZAS DONDE HABÍA POBREZA; QUE ERA UNA VÍA PARA RESTAURAR LA PAZ EN REGIONES AZOTADAS POR EL NARCOTERRORISMO; QUE DEVOLVERÍA LA ESPERANZA A QUIENES HABÍAN DEJADO DE CREER EN SU PAÍS; QUE ERA EL INSTRUMENTO IDEAL PARA PROTEGER EL EQUILIBRO DE NUESTRO FRÁGIL ECOSISTEMA".

Astrid Gutsche (*Los guardianes del cacao*)

SE HAN IDENTIFICADO, HASTA EL MOMENTO, 12 CULTIVARES DE CACAO CHUNCHO (CUSCO), EL MÁS ESTUDIADO A PROFUNDIDAD EN EL PAÍS Y DEL QUE INCLUSO SE HA PUBLICADO UN LIBRO BASTANTE TÉCNICO: *CACAO CHUNCHO DEL CUSCO*, ESCRITO POR LA DIRECTORA DEL CENTRO DE INNOVACIÓN DEL CACAO ROSARIO ROJAS Y OTROS INVESTIGADORES.

_DEL CACAO AL CHOCOLATE

¿De dónde viene el chocolate y en qué zonas del Perú se cultiva?



SELECCIÓN
El proceso de selección y de secado de cacao en los campos piuranos.

_LA BIODIVERSIDAD DEL CACAO

Tenemos muchas variedades de cacaos nativos. Cada origen se vincula con una geografía, un clima y una cultura específica.
Al usar cacao nativo promovemos su conservación y propagación, y fomentamos el rescate y la conservación de la biodiversidad.

_¿QUÉ CONTIENE UN BUEN CHOCOLATE?

El chocolate de alto porcentaje de cacao y de buena calidad está considerado como un superalimento.

cacao | Un mínimo de 70% de buena calidad

1 licor o pasta de cacao

2 manteca de cacao

3 azúcar o panela

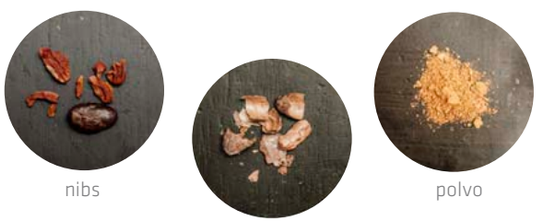
_BUSCANDO EL CHOCOLATE

MUCÍLAGO (granos de cacao frescos)

GRANOS

fermentados

secos y tostados



nibs

cascarilla

polvo

pasta de cacao

manteca

CHOCOLATE

Iquitos Marañón

Catongo

Nativo selva central

Nativo Lamas blanco

ICS piel de lagarto

Chuncho

Superárbol nativo Lamas

Nativo Piura

Scavina

Nativo Lamas rojo

Morona

FUENTE: LA REVOLUCIÓN Y AMAZONA CHOCOLATE.

CAFÉ: CAMINO A LA EXCELENCIA

DAVID TORRES BISETTI
Tostador de café

El caso de la evolución y el crecimiento de la industria del café peruano en el siglo XXI debería ser materia de investigación no solo en las escuelas de negocios, sino también en las clases de historia social y economía contemporánea. Tras enfrentar el sector agrícola de nuestro país algunas décadas difíciles, hoy la producción, transformación y comercialización del café ejerce un impacto económico directo e indirecto en aproximadamente dos millones de peruanos*. No obstante, la existencia de un mercado local de cafés de altísima calidad puede erróneamente calificarse como una moda o simple reacción a una tendencia global, si no sabemos reconocer primero las condiciones comerciales, culturales y sociales que permitieron el florecimiento de esta industria.

Hasta bien entrado el nuevo milenio, la producción de cafés peruanos de calidad estuvo orientada casi exclusivamente a la exportación: el ideal de cualquier caficultor era vender su producto a un comprador extranjero. Esta situación dio un giro interesante hacia fines de la década pasada, por tres circunstancias específicas: la evolución de la producción hacia el segmento de los llamados "cafés de especialidad", la aparición de las primeras cafeterías de "tercera ola" en Lima y otras ciudades del país, y el reconocimiento a la calidad de nuestros cafés en el escenario local e internacional.

El uso cada vez más común del término "cafés especiales" se remonta a mediados de la década de los setenta, cuando se hace referencia a la categoría de cafés cuyas calidades se identificaban a partir de sus diferentes "denominaciones de origen"[1]. Al igual que el vino, el café se fue desarrollando y segmentando como un producto determinado por su referencia geográfica, y la industria que le daba sustento y alimentaba su demanda se fue sofisticando cada vez más. Así, desde las tecnologías de cultivo y poscosecha, pasando por la ciencia del tostado, hasta los diferentes sistemas de preparación doméstica, la industria del café del nuevo milenio se vio en la necesidad de atender a un nuevo tipo de mercado, constituido principalmente por "prosumidores", que buscaban apropiarse de los procesos finales de transformación y generación de valor en los productos. Fue así como el criterio para la elección de un producto empezó a determinarse a partir de la oferta y la calidad de la información que se tenía del mismo. Es ese el contexto donde surge la exigencia por productos con identificación de origen, o con certificaciones orgánica, socialmente responsable, entre otras.

* Recuperado de https://bit.ly/2u15CzY

1. Weissman, Michaele (2008). *God in a Cup: The Obsessive Quest for the Perfect Coffee.* Boston: HMH.

EL CAFÉ PERUANO DEL NUEVO MILENIO SE PRESENTA EN EL ESCENARIO LOCAL E INTERNACIONAL CON LOGROS Y RECONOCIMIENTOS INDISCUTIBLES. ESE FUE EL CASO, POR EJEMPLO, DEL PEOPLE CHOICE AWARD OTORGADO EN 2010 AL CAFÉ TUNKI DE CECOVASA (PUNO) O DEL PREMIO DE RAINFOREST ALLIANCE EN 2012, TAMBIÉN PARA CAFÉS DE ESA REGIÓN.

US$ 100,1
por libra

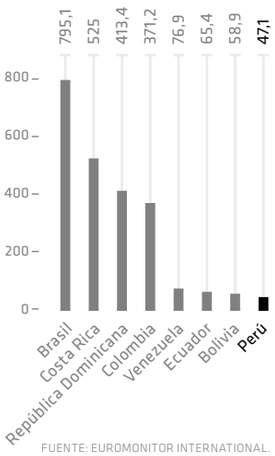
El café cajamarquino del productor Juan Heredia Sánchez, variedad caturra *bourbon*, ganó la primera subasta electrónica internacional de la Alliance For Coffee Excellence (ACE), en el marco de la competencia Taza de Excelencia Perú 2017, tras superar el precio de US$ 10.000 el quintal. La libra de café se cotizaba en ese momento en la Bolsa de Commodities de Nueva York a US$ 1218/libra y el ganador del concurso pudo colocar su café a US$ 100,1/libra.

FUENTE: MINISTERIO DE AGRICULTURA.

2010

Fue el año en que se otorgó la primera Denominación de Origen al Café de Villa Rica (provincia de Oxapampa, Pasco). Un año después la distinción le fue otorgada al Café Machu Picchu - Huadquiña (provincia de La Convención, Cusco).

CONSUMO DE TAZAS DE CAFÉ AL AÑO
en ocho países de Latinoamérica.



FUENTE: EUROMONITOR INTERNATIONAL.

6,8 millones de quintales

Según la Junta Nacional del Café, la producción de café en 2018 sería de 6.8 millones de quintales, lo cual supondría un aumento de 11% con respecto a los 6.15 millones de quintales alcanzados durante 2017.

En este escenario comercial global, el ingreso del Perú en el mercado de los cafés de especialidad estaría determinado por algunos hitos importantes. En primer lugar, en 2003 se crean la Central Café y Cacao del Perú, con el objetivo de fortalecer tanto los sistemas productivos como asociativos en los caficultores del centro y sur del país, rezagados durante décadas, principalmente a causa de la violencia terrorista. En 2004, la Junta Nacional del Café realiza el primer Concurso Nacional de Cafés de Calidad, buscando llamar la atención de los diferentes tostadores y compradores extranjeros sobre las cualidades diferenciales de los cafés de cada zona productora en nuestro país. Un año más tarde, la compañía estadounidense Sustainable Harvest, dedicada a la comercialización de cafés especiales bajo un esquema de prácticas de comercio social y ecológicamente responsable, instala su primera oficina en Lima y, bajo el esquema de los "Centros de Excelencia", establece un modelo de capacitación en prácticas agrícolas y de poscosecha a productores cafetaleros del país. Con estos hitos, orientados no solo a promover y mejorar la calidad del producto, sino también las condiciones sociales y económicas que la hacían posible, se sembraba la semilla del café de especialidad en el suelo y el espíritu de los agricultores peruanos.

Hacia fines de la década pasada, otro fenómeno local –aunque de tendencia global– se empezó a reproducir en nuestro país: la aparición de cafeterías de especialidad, hoy llamadas de "tercera ola" y que surgen bajo el enfoque *tree to cup* (una variación del concepto *farm to table* iniciado por algunos chefs del hemisferio norte y extendido hoy mundialmente). Estos espacios se diferencian del modelo tradicional de los cafés de antaño pues ofrecen no solo un producto cualitativamente superior, sino además una nueva dimensión en la experiencia del mismo. Por un lado, la trazabilidad[2] del insumo (la identificación precisa no solo del origen geográfico, sino incluso de la finca productora de los cafés empleados) va a ser una condición necesaria y requerida en su oferta. Hoy, en cualquier barra de café del Perú, es habitual saber el nombre del productor o el de la finca donde se origina el café que estamos disfrutando.

Por otro lado, la personalización en la experiencia final, asistida por la nueva oferta de métodos de preparación alternativos al tradicional *espresso* de los cafés de la "segunda ola", va a ser un signo característico de estos nuevos espacios. Efectivamente, la preparación del café en las barras se asemeja muchas veces a un ejercicio de laboratorio, con herramientas precisas y un amplio bagaje de conocimientos teóricos. Y, finalmente, la inclusión de los dos oficios fundamentales para asegurar la calidad del producto: el barista y el tostador. Totalmente interdependientes, ambos momentos (el tostado y la elaboración de la bebida) son actualmente reconocidos como auténticas profesiones en la industria del café a nivel global y local. Con conceptos cada vez más innovadores y cartas de café variadas, las cafeterías de la "tercera ola" se reproducen y conquistan más ciudades del país.

De esta manera, el café peruano de este milenio se presenta en el escenario local e internacional con logros y reconocimientos indiscutibles. Ese fue el caso, por ejemplo, del People Choice Award otorgado en 2010 al café Tunki de Cecovasa (Puno); o del premio de Rainforest Alliance en 2012 también para cafés de esa región; o el récord de precio obtenido por el café de San Ignacio (Cajamarca) en el contexto del certamen Taza de Excelencia 2017, celebrado por primera vez en nuestro país y que promete transformar el escenario de los cafés especiales peruanos en los próximos años. Todos estos hitos y logros dan cuenta de un proceso de desarrollo económico y productivo que, si bien ha dinamizado esta industria, no se encuentra libre de nuevos desafíos ni de amenazas. Bastará mencionar el problema del relevo generacional (cada vez menos jóvenes se interesan por la agricultura), la investigación y el desarrollo de tecnologías para el mejoramiento de cultivos y procesos poscosecha (hoy ya se habla de agricultura "de mandil blanco" que lleva la finca al laboratorio, buscando mejorar y controlar las variables que aseguran la calidad del producto final) y, no menos importantes, los retos asociados con el cambio climático y el impacto ambiental de las prácticas agrícolas, como la aparición de plagas, la deforestación, la saturación de los suelos, etc.

La década pasada nos mostró no solo el enorme potencial, sino también los logros alcanzados por la industria del café. Las décadas por venir deberán dar cuenta de nuestra capacidad para cuidarla y desarrollarla responsablemente.

2. PROMPERÚ cuenta con un Programa de Trazabilidad para Alimentos Orgánicos que permite a las empresas conocer toda la información sobre la trayectoria de un producto, desde su origen hasta su exportación.

CONTINENTE Y CONTENIDO

JIMENA AGOIS
Fotógrafa y estilista de gastronomía

Durante estos últimos años, los cambios en la gastronomía también han abarcado todo aquello que respecta al menaje y la vajilla. Los platos han sabido adaptarse y han cobrado un rol importante para completar una experiencia, proyectar fuerza y contundencia. En este largo proceso la vajilla blanca marcó una línea e hizo más elegante nuestra cocina. Cuando la comida criolla casera se estilizó aparecieron nuevas estrategias para emplatar de manera más prolija y armónica. En la década de 2000, la pieza blanca y redonda da paso a los platos cuadrados, que invaden Lima y el Perú entero. Pero con la llegada de los menús degustación todo cambia: si se trataba de contar una historia, esta tenía que llegar en el paquete perfecto. Fue a mediados de 2013 cuando Gastón Acurio convocó a un grupo de artistas locales a quienes encargó el diseño de una vajilla pensada según la temática del bocado que se iba a servir. Por las mesas de Astrid & Gastón pasaron obras de Abel Bentín y Enrique "Billy" Sánchez, delicadas piezas de cerámica y plata que elevaban la experiencia a un nivel más sublime.

Restaurantes como Malabar, Maido y Central apuestan también por colores y texturas que evocan las regiones del país de donde provienen los alimentos que sirven. Pedro Miguel Schiaffino realza el trabajo de los pueblos originarios de la selva peruana; mientras que Virgilio Martínez no solo recurre a ceramistas locales, sino que utiliza también como soporte materiales que complementan el concepto de altitudes al que se refiere su menú. Esta tendencia, claro, no se observa solo en cocina. En bares como Carnaval, del mixólogo Aarón Díaz, el diseño de vasos especiales complementa la experiencia en coctelería.

"Creo que, más que un soporte, el plato es una pieza que complementa la propuesta gastronómica. Lo considero clave: cierra la idea, le da valor y la realza. Es el lienzo que da vida a la receta".
Paloma Nieri, directora de arte

PAMELA ROMERO WILSON
Economista y experta en tendencias de estilo de vida.

Hay un evidente giro hacia la vajilla artesanal. Luego de que en la década de 1980 la estética cambiara hacia la porcelana blanca minimalista, hoy regresan las piezas de cerámica con apariencia toscamente labrada en tonos de tierra moteada. Aunque se mantiene la técnica artesanal, su estética es más orgánica y ha evolucionado en forma, tamaño, proporción y color. Cada plato está hecho de modo ligeramente cóncavo, pesa aproximadamente 800 g y es apto para lavavajillas.

PISCO ES PERÚ

LUCERO VILLAGARCÍA
Especialista en Pisco y sommelier.
Autora del libro *La magia del Pisco*

El Pisco es la tercera bebida más consumida en el país, después de la cerveza y el vino. Este Patrimonio Cultural de la Nación tiene un día de fiesta: el cuarto domingo de julio; por otro lado, con Pisco sour se brinda cada primer sábado de febrero.

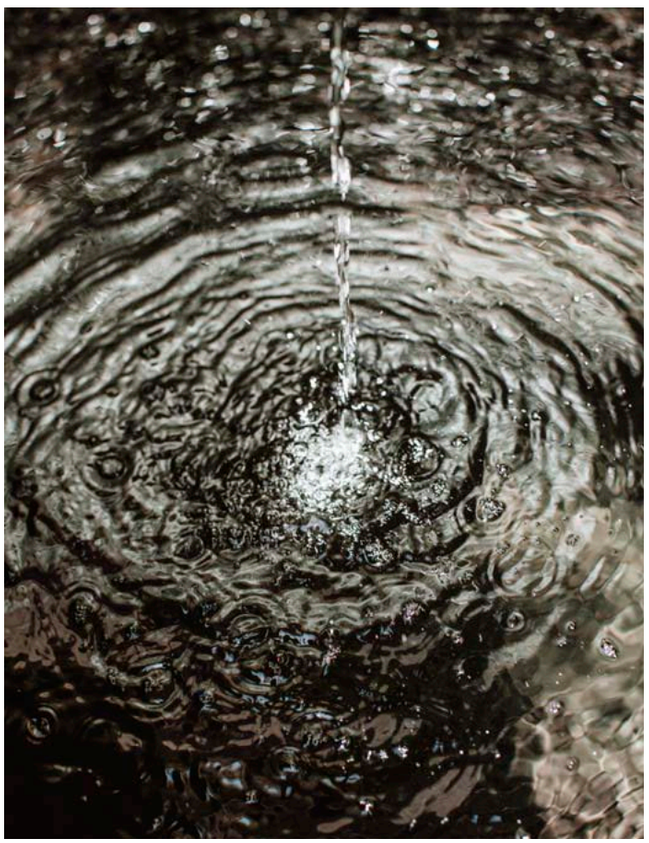
El Perú es un país maravilloso. Su tremenda diversidad, que se expresa en cada rincón de su geografía, con su gente, música, arte, cultura y gastronomía, lo demuestran, y el Pisco es parte importante. Este destilado, reconocido como nuestra primera Denominación de Origen, solo puede producirse en Lima, Ica, Arequipa, Moquegua y Tacna, reconocidas como regiones pisqueras. Su elaboración se basa en ocho diferentes variedades de uvas, que son quebranta, mollar, negra criolla, uvina, italia, torontel, moscatel y albilla. Pero además de cinco regiones y ocho uvas pisqueras, existen más de 500 productores, con lo cual la diversidad que existe en el Perú es inmensa.

Plantear un balance de la evolución del Pisco en los últimos años nos remite a las mejoras que se han dado no solo en calidad, sino también en términos de enseñanza y aprendizaje. El piscólogo peruano Johnny Schuler, por ejemplo, suma 30 años realizando un gran trabajo de difusión, al que se han sumado en esta última década publicaciones de historiadores y especialistas en Pisco, así como instituciones y asociaciones públicas y privadas. De esta manera se ha generado una mayor conciencia sobre la peruanidad y la defensa de la Denominación de Origen Pisco.

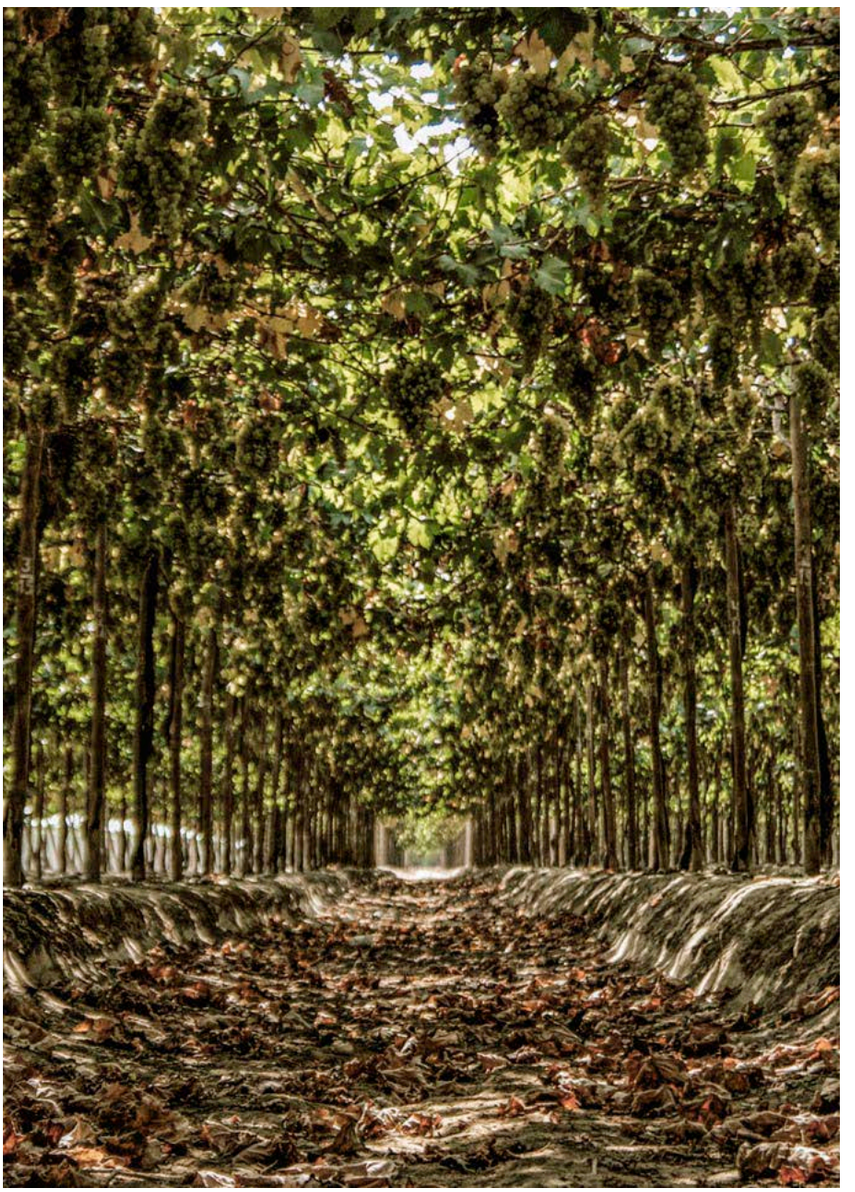
En este escenario, las bodegas pisqueras también han presentado mejoras en lo que infraestructura se refiere, además de orientación para que los interesados puedan visitarlas. El Ministerio de Comercio Exterior

DENTRO DE NUESTRO TERRITORIO, EN 2017 EL CONSUMO DE PISCO CRECIÓ EN MÁS DEL 14,3% (1,6 MILLONES DE LITROS), EL INCREMENTO ANUAL MÁS ALTO DADO EN LA ÚLTIMA DÉCADA, YA QUE ESTÁBAMOS ACOSTUMBRADOS A UN RITMO DE 5,6 % EN PROMEDIO POR AÑO.

FUENTE: MINISTERIO DE LA PRODUCCIÓN.



DESDE LA UVA HASTA LA COPA
Pisco cae al tanque y luego de un intenso trabajo lleno de pasión, al medidor para servir en copa.



y Turismo ha diseñado unas rutas seleccionando, para una primera etapa, un grupo de bodegas en cada región, que además han sido capacitadas en diferentes aspectos para brindar un mejor servicio. Esto es muy importante, ya que es una manera de acercar al consumidor a los productores, favoreciendo a los bodegueros, que ven llegar a compradores interesados en ampliar sus conocimientos y degustar su producto.

Vale mencionar también que la oferta de Pisco se ha incrementado notablemente en estos últimos años. Por un lado, han aparecido marcas nuevas y de excelente calidad. Por otro, las bodegas artesanales y medianas han salido en busca de nuevos mercados, al punto que hoy sus productos se encuentran en tiendas especializadas.

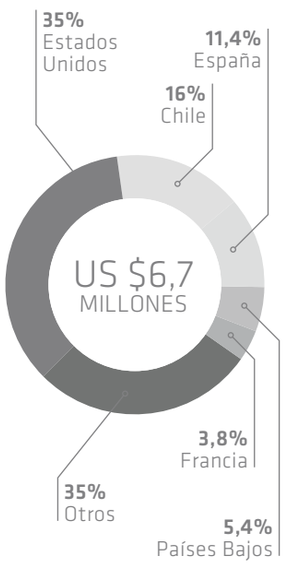
Es interesante ver los anaqueles con mucha más variedad de la que había hace algunos años. Sin embargo, todavía se debe trabajar más para que cada tipo de Pisco de las ocho uvas pisqueras y de las cinco regiones de país se luzca en vitrinas con más facilidad.

Finalmente, imposible olvidar la labor de los *bartenders*. En los últimos años su nivel ha crecido y con ello la oportunidad para que el Pisco pueda darse a conocer en todo tipo de cócteles. Un gran desafío a futuro será el fortalecimiento de la institucionalidad alrededor del Pisco y trazar una nueva senda para una mayor proyección de este destilado en el Perú y el mundo.

A fines de 1990 una resolución directoral reconoció oficialmente al Pisco como la primera Denominación de Origen peruana. Desde entonces, nuestra bebida nacional ha recorrido un camino de protección, diplomacia y bastantes galardones internacionales. En 2007, en el Concurso Mundial de Bruselas, de un total de 63 muestras de diferentes variedades y marcas, el Pisco se hizo con 18 medallas. Hasta la impresión de este libro, el Perú había sumado en este torneo un total de 102 medallas.

FUENTES: INDECOPI, CONAPISCO Y CONCURSO MUNDIAL DE BRUSELAS.

EXPORTACIÓN PISQUERA
Actualmente son muchos los países que disfrutan nuestro destilado.



FUENTE: VERITRADE.

JOHNNY SCHULER

En una pequeña caleta al sur de Lima, un paquebote recibía unos cántaros de barro que transportaría hacia distantes puertos. Estas botijas de barro cocido llevaban en su interior un preciado líquido. Un destilado exquisito que sería bautizado con el mismo nombre del pequeño puerto de donde era embarcado. Corría el año de 1585, y ese puerto era Pisco. Deliciosa expresión de nuestra tierra, de nuestra historia, de nuestra tradición, el Pisco hoy viaja por el mundo entero, sorprendiendo a los paladares más exigentes con su suavidad, su expresión aromática y su extraordinaria complejidad de impresiones en boca. Pisco, nombre de valle, de río, de pueblo, de puerto, y finalmente de aguardiente, está en el Perú.

ÍNDICE DE RECETAS

RECETAS NIKKEI

1. Chita a la sal
2. Maki acebichado
3. Pulpo al olivo
4. Saltado
5. Tiradito poda

LOS NUEVOS RETOS

1. Legumbres y bahía de Marcona
2. Senbei y pulpo chalaco
3. Tataki de alpaca, rocoto en texturas, chicha de guiñapo dulce y cecina de alpaca
4. Ensalada tibia de ocas, ollucos y trucha
5. Concha, pota y emulsión de hierbas andinas
6. Tiradito fresco andino
7. Sopa criolla de gyozas corazón
8. Capchi de setas
9. Sudado de camarones a la brasa, ají amarillo, cocona y ají charapita
10. Caballa curada con salsa de chupe regional y tubérculos andinos a la sal
11. Mi cuy
12. Cachema, garbanzos y jugo de seco entomatado
13. Pesca en el Valle Sagrado y cosecha en Huama
14. Panceta crujiente con ensalada fresca sobre crema de garbanzos
15. Jurel en cazuela de pasta criolla al ají mochero
16. Quinua oriental con pejerreyes empanizados
17. Asado de tira, ñoqui de yuca y yacón aromatizado
18. Caldo de paiche con bellaco asado y chalaquita amazónica
19. Magret en salsa de chicha y tumbo
20. Dacquoise de castañas, manjar de lúcuma y chirimoya
21. Budín de brioche
22. Ciclon noir
23. Brownies de palta y sacha inchi con gelato de palta
24. Huatia dulce
25. Papitas andinas
26. Causa tres razas
27. Cerdo mechado al estilo arequipeño con yaconslaw
28. Zapallada

RECETAS TRADICIONALES

1. Arroz con pato chakupe
2. Causa flor
3. Cebiche de bonito
4. Lomo saltado
5. Quinua desde Marruecos

GLOSARIO

Agroecología. Disciplina científica que aplica los conceptos y principios de la ecología al diseño, desarrollo y gestión de sistemas agrícolas sostenibles.

Aguaymanto (*Physalis peruviana*). Fruto pequeño y de forma esférica, color anaranjado, que crece en una planta arbustiva oriunda del Perú, cultivada desde la época prehispánica. Se consume fresco o procesado en mermeladas, conservas, macerados y otros.

Ají amarillo (*Capsicum baccatum* var. *pendulum*). Llamado también ají verde o escabeche, es fruto originario de América del Sur, llamado *uchu* en épocas prehispánicas y cuyo cultivo se ha extendido en el mundo. Representa el ADN de la cocina peruana, donde se utiliza para aderezar muchas preparaciones.

Ají charapita (*Capsicum frutescens*). Fruto redondo típico de la Amazonía, es muy picante y aromático. De color naranja y rojo, se suele consumir fresco, en salsas y encurtido en agua y vinagre.

Ají limo (*Capsicum chinense*). De tamaño pequeño, es más aromático que el ají amarillo y tiene un picor agradable. Se emplea en cebiches y salsas criollas. Tiene variados colores: rojo, morado, amarillo, anaranjado, rosado, etc.

Ají panca (*Capsicum chinense*). Es un ají seco de color rojo oscuro. Se vende entero o procesado en forma de pasta y polvo.

Caballitos de totora. Embarcación construida con tallos de junco (*Schoenoplectus californicus*). Se emplea en el norte del Perú para la pesca artesanal.

Camarón (*Cryphiops caementarius*). En el Perú se llama así únicamente al crustáceo que crece en los ríos cuyos caudales desembocan en la vertiente occidental de los Andes. El recurso entra en veda desde fines de diciembre hasta inicios de marzo, según determine el Ministerio de la Producción basado en estudios realizados cada año por Imarpe.

Camu camu (*Myrciaria dubia*). Es una especie nativa amazónica silvestre, cuya domesticación en el Perú es reciente. El fruto es globular y de color rosado o negro púrpura. La pulpa es de sabor ácido y aroma agradable.

Cancha. Maíz seco tostado. Deriva de la palabra quechua *kancha*, que significa "lugar de reunión". Se sirve como piqueo en restaurantes de pescados y mariscos y es tradicional como acompañamiento del cebiche.

Cebolla china (*Allium cepa L.* Var. *Aggregatum*). Es una cebolla tierna de bulbo pequeño y tallos largos. Se emplea en chifas, en la elaboración de platos chinoperuanos.

Cebolla roja o morada (*Allium cepa*). Oriunda del Asia, llegó al Cercano Oriente hace más de 4000 años. Arribó a América junto con el Descubrimiento. De sabor más fuerte que el de la cebolla blanca, es la base de los aderezos peruanos.

Cecina. Carne cortada en filetes delgados que se sala y se deja secar al aire, al sol o al humo. Puede ser de res, cordero o cerdo.

Chacra. Palabra procedente del quechua referida a una granja o terreno rural destinado al uso agrícola o pecuario.

Chalaquita. Salsa preparada con cebolla picada menudamente.

Chancaca. Miel que se obtiene de la caña de azúcar cruda, sin refinar. Es oscura y tiene un alto contenido de melaza. Se comercializa en bolas, en trozos e incluso líquida.

Chancado. Machacado, triturado, molido.

Chicha de jora. Bebida fermentada cuya elaboración se practica desde tiempos prehispánicos a partir de granos de maíz expuestos al sol. Estos se hierven y luego se dejan reposar durante varios días, hasta que fermentan y la chicha sedimenta. Antes de consumir se cuela y clarifica. Cada región del Perú tiene una chicha de características diferentes, hecha con insumos de la zona.

Chifa. En el Perú, designa la cocina tradicional china adaptada al paladar local por inmigrantes chinos. Nombre dado a los restaurantes que preparan ese tipo de cocina.

Chincho (*Tagetes elliptica*). Hierba aromática andina silvestre. Pertenece a la misma familia que el huacatay. Es típica en la preparación de la pachamanca.

Cocona (*Solanum sessiflorum*). Es una especie nativa amazónica. Se consume en refrescos, jugos, guisos y salsas.

Cushuro. También llamado murmunta, es una bacteria que crece en las lagunas y los ríos altoandinos. Era un alimento de uso frecuente en la época de los incas.

Cuy (*Cavia porcelus*). Mamífero roedor herbívoro de los Andes que el hombre domesticó hace 5000 años aproximadamente. Se cría en la costa y en la sierra peruana de forma casera, y a escala industrial en granjas. Se le conoce como cobayo o conejillo de Indias.

Dashi. Caldo tradicionalmente preparado con *katsuobushi* (láminas de bonito seco) y alga kombu. De uso común en la cocina japonesa.

Fair trade. Comercio justo en inglés. La Organización Mundial del Comercio Justo (WFTO) lo define como "un sistema comercial basado en el diálogo, la transparencia y el respeto, que busca una mayor equidad en el comercio internacional prestando especial atención a criterios sociales y medioambientales".

Flor de Texao. También conocida como mastuerzo, planta perteneciente a la familia tropeoláceas. Su flor es considerada emblemática de la ciudad de Arequipa.

Guiñapo. Tipo de maíz negro con el que se elabora la chicha propia de Arequipa.

Haba (*Vicia faba*). Aunque es oriunda del Asia, es muy usada en los Andes peruanos en la preparación de guisos, sopas, chupes, pachamancas y otros platos.

Hondashi. Caldo de bonito en polvo.

Itadakimasu. Expresión japonesa para bendecir los alimentos.

Itamae. Cocinero que trabaja frente a las barras de sushi.

Mechar. Deshebrar o deshilachar la carne cocida con las manos o con la ayuda de un tenedor.

Miso. Pasta de origen japonés hecha con semillas de soya y sal marina fermentada con el hongo koji. Es fuente excepcional de sabor.

Molle (*Schinus molle*). Árbol oriundo de nuestro país, introducido en otros países donde se le conoce como "árbol del Perú". Debido a su parecido con la pimienta se le llama pimienta americana, pimienta rosada y pimienta de árbol. Crece en zonas secas de la costa y sierra, hasta los 3500 msnm. Sus granos son aromáticos y perfumados.

Mote. Maíz desgranado seco y hervido.

Olluco (*Ullucus tuberosus*). Tubérculo nativo de los Andes, donde fue domesticado durante la época prehispánica. Se ha encontrado en tumbas de más de 4000 años de antigüedad. Existen más de 50 variedades.

Papas nativas. *Solanum tuberosum* cuyas variedades fueron seleccionadas a lo largo de los siglos por sus características (textura, sabor, forma, color y propiedades nutritivas). Se cultivan en zonas altoandinas, hasta los 4.200 m.s.n.m., aproximadamente. En Perú, algunas de ellas reciben nombres como *llunchuy waqachi* ("la que hace llorar a la novia", asociada a una tradición andina según la cual la mujer solo podrá casarse con su elegido si le entrega a su suegra este tubérculo pelado a la perfección), *yana sonqo* (corazón negro) y cacho de toro.

Seco. Guiso típico peruano que, contrariamente a lo que su nombre indica, es jugoso y tiene como condimento principal al culantro.

Senbei. Galletas japonesas elaboradas con arroz.

Shichimi. Mezcla de especias utilizada en la cocina japonesa. Usualmente tiene siete especias: pimienta de Sichuán, semillas de cáñamo, ajonjolí y amapola, además de chile, alga nori y piel de mandarina.

Shoyu. Salsa de soya o sillao.

Sillao. Salsa de soya.

Trazabilidad. Serie de procedimientos que permite seguir el proceso de evolución de un producto en cada una de sus etapas.

BIBLIOGRAFÍA

Acurio, Gastón; Adrià, Ferran; Medina, Ignacio (2012). *Eden.pe*. Lima: Latino Publicaciones.

Álvarez Novoa, Isabel (2013). *Reconociendo y revalorando las cocinas regionales del Perú. Apurímac*. Volumen 1. Lima: Fondo Editorial de la Universidad de San Martín de Porres.

Álvarez Novoa, Isabel (2013). *Reconociendo y revalorando las cocinas regionales del Perú. Ayacucho*. Volumen 2. Lima: Fondo Editorial de la Universidad de San Martín de Porres.

Álvarez Novoa, Isabel (2017). *Picanterías y chicherías del Perú. Patrimonio Cultural de la Nación*. Tomo I y II. Lima: Fondo Editorial de la Universidad de San Martín de Porres.

Antúnez de Mayolo, Santiago Erick (1981). *La nutrición en el antiguo Perú*. Lima: Fondo Editorial del Banco Central de Reserva del Perú.

Apega (2013). *El boom gastronómico peruano al 2013*. Lima: Apega.

Apega (2017). *Innovando la gastronomía peruana al 2021. Aportes del Segundo Congreso Internacional de Gastronomía 2017*. Lima: Apega.

Apega (2017). *Revalorando el tesoro escondido*. Lima: Apega.

Apega; Universidad Nacional Agraria La Molina; Instituto Nacional de Innovación Agraria y Universidad San Martín de Porres (2009). *Ajíes peruanos. Sazón para el mundo*. Lima: Apega.

Becerra, Karissa (2010). *Café de las nubes del Perú*. Lima: Fondo Editorial de la Universidad de San Martín de Porres.

Becerra, Karissa (2014). *Riquisisísimo!!!* Lima: Mallqui Books.

Brack Egg, Antonio (2012). *Diccionario de frutas y frutos del Perú*. Lima: Fondo Editorial de la Universidad de San Martín de Porres.

Cobo, Bernabé (1964). *Historia del nuevo mundo*. Madrid.

Dargent Chamot, Eduardo (2013). *Vino y pisco en la historia del Perú*. Lima: Fondo Editorial de la Universidad de San Martín de Porres.

Guardia, Sara Beatriz (2004). *La flor morada de los Andes. Historia y recetas de la papa y otros tubérculos y raíces*. Lima: Universidad de San Martín de Porres.

Gutsche, Astrid (2014). *Los guardianes del cacao*. Lima: Editorial Planeta.

Hancco, Julio; Blas, Raúl; Quispe, Moisés; Ugás, Roberto (2008). *Pampacorral, catálogo de sus papas nativas*. Lima: Universidad Nacional Agraria La Molina y ANPE.

Huertas Vallejos, Lorenzo (2011). *Cronología de la producción del vino y del pisco. Perú 1548-2010*. Lima: Editorial Universitaria Universidad Ricardo Palma.

Imarpe (2016). *Guía ilustrada para reconocimiento de especies de moluscos bivalvos con calor comercial*. Volumen 2. Lima: Imarpe.

Indecopi (2016). *Recetas con origen*. Lima: Indecopi.

León, Rafo (2008). *Chicha peruana, una bebida, una cultura*. Lima: Fondo Editorial de la Universidad de San Martín de Porres.

Macera, Pablo; Soria, María Belén (2015). *La comida popular ambulante de antaño y hogaño en Lima*. Lima: Fondo Editorial de la Universidad de San Martín de Porres.

Noriega Cardó, Cristóbal (2010). *Algas comestibles del Perú. El pan del futuro*. Lima: Fondo Editorial de la Universidad de San Martín de Porres.

Olivas Weston, Rosario (2008). *Cusco. El imperio de la cocina*. Lima: Fondo Editorial Universidad de San Martín de Porres.

PROMPERÚ (2006). *Perú, mucho gusto*. Lima: Empresa Editora El Comercio.

Resolución Viceministerial 126-2016-VMPCIC-MC del 21 de setiembre de 2016.

Rojas, Rosario y otros (2016). *Ajíes nativos peruanos*. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Ruiz Rosas, Alonso (2012). *La gran cocina mestiza de Arequipa*. Arequipa: Gobierno Regional de Arequipa y Cuzzy Editores.

Sakuda, Alejandro (1999). *El futuro era el Perú*. Lima: Editorial Esicos.

Shady, Ruth; Novoa, Pedro; Machacuay, Marco; Quispe, Edna (2014). *Caral. La ciudad sagrada de la civilización. Modelo sostenible de gestión ambiental y del riesgo de desastres*. Lima: Zona Arqueológica Caral y Ministerio de Cultura.

Shady, Ruth; Palomino, David; Machacuay, Marco; Novoa, Pedro; Quispe, Edna (2015). *Áspero, ciudad pesquera de la civilización Caral. 5000 años de ciencia y tecnología pesquera*. Lima: Zona Arqueológica Caral.

Slow Food; Zocchi, Dauro (2017). *El arca del gusto en Perú*. Cúneo: Slow Food Editores.

Smith, Nigel; Vásquez, Rodolfo; Wust, Walter (2007). *Frutos del río Amazonas. Sabores para la conservación*. Lima: Amazon Conservation Association (ACA) y Asociación para la Conservación de la Cuenca Amazónica (ACCA).

Solórzano, Flavio (2013). *Ayara. Madre quinua*. Lima: Aguilar.

Thorndike, Guillermo (1996). *Los hijos del sol, una historia de los japoneses en el Perú*. Lima: Brasa.

Tsumura, Mitsuharu y Barrón, Josefina (2013). *Nikkei es Perú*. Lima: Universidad San Ignacio de Loyola y Telefónica.

Valderrama, Mariano (2013). *El reino del loche*. Lima: Fondo Editorial de la Universidad de San Martín de Porres.

Villavicencio, Maritza (2017). *Mujer, poder y alimentación en el antiguo Perú*. Lima: Fondo Editorial de la Universidad de San Martín de Porres.

CRÉDITOS

Por PROMPERÚ
Isabella Falco, Pilar Rodríguez, Gabriela Trujillo, Carla Ramírez, María Licares, Ysabel Senosaín, Daniel Cavero, Fernando López, Juan Carlos Taboada, Mariella Soldi, Jessica Carrasco, Luisa Arenas, Raquel Amasifuen.

Edición: Catherine Contreras y Paola Miglio
Coordinación editorial: Karina Villalba
Asesoría gastronómica: Renato Peralta
Producción general: Ketty Cadillo
Asistencia de producción Barcelona: Claudia Sofía Von
Fotografía y edición fotográfica: Jimena Agois
Dirección de arte de fotografía: Paloma Nieri
Asistencia de fotografía de campo: Federico Romero
Diseño: Eduardo Aritomi
Infografía: Antonio Echarri
Retoque digital: Kike Sánchez
Estilismo de alimentos: Jimena Larrea
Investigación y redacción: Vanessa Rolfini, Ketty Cadillo, Jorge Luján
Cuidado de edición: Juan Carlos Bondy, Cecilia Soto
Preprensa e imprenta: Industria Gráfica **Cimagraf** S.A.C.
Colaboraciones: Albert Adrià, Ana María Rivero, Andoni Luis Aduriz, Astrid Gutsche, Bernardo Roca Rey, Cucho La Rosa, David Torres Bisetti, Diego Muñoz, Diego Salazar, Edilberto Soto, Elda Cantú, Ferran Adrià, Flavio Solórzano, Gastón Acurio, Gianfranco Vargas, Héctor Solís, Ignacio Medina, Isabel Álvarez, Isabella Falco, Jaime Pesaque, Javier Masías, Johnny Schuler, Joxe Mari Aizega, Liliana López, Lucero Villagarcía, Luis Arévalo, Malena Martínez, Marcela Baruch, María Zúñiga, María Elena Cornejo, Mariano Valderrama, María Luisa del Río, María Rosa Arrarte, Maricel Presilla, Mauro Colagreco, Melina Bertocchi, Mitsuharu Tsumura, Mónica Huerta, Nicholas Gill, Nora Sugobono, Pamela Romero Wilson, Patricia Majluf, Pedro Miguel Schiaffino, Raquel Rosemberg, Raquel Telias, Rocío Heredia, Roberto Ugás, Sandra Salcedo, Sergio Rebaza, Soledad Marroquín, Teresa Ocampo, Teresina Muñoz-Nájar, Tomás Matsufuji y Virgilio Martínez.

Créditos de fotos
Luis Pilares: 26. Enrique Castro-Mendívil: 26. Leticia Delboy: 26. Apega: 31, 64, 65, 66, 67 y 131. Luis Alejandro Delgado: 33. Natalia Elis: 34, 178 y 182 . The World´s 50 Best Restaurants: 38. Enrique Carrascal: 39. Santiago Barco: 26, 40, 41, 131, 142, 143, 276, 277, 278, 280 y 281. Familia Matsufuji: 49. Museo de la Inmigración Japonesa al Perú – APJ: 44, 45 y 46. Paola Miglio: 61, 71, 72, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 131, 135, 154, 136, 137, 139, 144, 145, 163, 164, 255, 278 y 279. PROMPERÚ: 63, 71, 158 y 159. Federico Romero: 76, 80, 81, 83, 86, 136, 137 y 140. Mater Iniciativa: 264, 267 y 268; Gustavo Vivanco para Mater Iniciativa: 68, 69, 160 y 161. Kike Sánchez V.: 205, 242 y 253. Giancarlo Aponte: 221. Iván Murrugarra: 144. Ketty Cadillo: 144, 146 y 147. Daniela Yáñez: 144 y 145. Rolly Reyna/Diario El Comercio, Perú: 148 y 149. La Revolución: 157. Lima Veinte Veinte/Telefónica: 156. Km Cero para Instituto de Cocina Pachacútec: 152 y 153. Inés Menacho para Instituto de Cocina Pachacútec: 152 y 153. Ministerio de la Producción: 76. Agustín Bustinza: 131. Sebastián Maturana: 184. Eitan Abramovich 178.

Comisión de Promoción del Perú para la Exportación y el Turismo – PROMPERÚ
Derecho de Edición: Comisión de Promoción del Perú para la Exportación y el Turismo– PROMPERÚ
Calle Uno Oeste 50, pisos 13 – 14, Lima 15036 - Perú
Primera edición: Julio 2018
Reimpresión: 2
Tiraje: 500 ejemplares
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2019-16249
Impreso en diciembre 2019 por Industria Gráfica **Cimagraf** S.A.C.
(Pasaje Santa Rosa 140, Ate, Lima, Perú)
ISBN N° 978-9972-2988-1-3
Queda prohibida la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento sin requerimiento previo oficial aprobado. Queda prohibida la reprografía y el tratamiento informático y la distribución de ejemplares de esta obra mediante alquiler o préstamo público.
DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA

AGRADECIMIENTOS

Adolfo Cavalié, Alicia Seade Delboy, Alina Santos, Camila García, Carolina Uechi, César Choy, Christian Jara, David Tominaga, Deborah Valença, Diego Muñoz, Diego Oka, Eduardo Sernaqué Loo, Erika Schuler, Gastón Acurio, Gino Falcone, Harumi Nako, Hajime Kasuga, Héctor Solís, Inés Menacho, Iván Murrugarra, Javier Matsufuji, José Cárpena, José del Castillo, Juan Jayo Ramos, Juan Carlos Márquez Fuentealba, Karissa Becerra, Leticia Delboy, Liliana Com, Luis Alejandro Delgado, Luis Casas, Luis Romero Bellido, Malena Martínez, Manuel Choqque, María Elena Cornejo, Marissa Guiulfo, Martha Palacios, Miguel Ángel Silva Esquén, Mitsuharu Tsumura, Miguel Pulache, Mónica Huerta, Mónica Kisic, Natalia González, Omar Cossio, Óscar Lorenzzi, Patricia Montero, Rocío Heredia, Santiago Barco, Sasha Correa, Tomás Matsufuji, Vanadis Phumpiú, Víctor Gutiérrez, Virgilio Martínez y Yaquir Sato.
A Inés Rossi Rossi e Ismael Pinto Vargas, por la fuerza, la confianza y el ánimo constante.

7 Vidas, 14 Inkas, Amazona Chocolate, Asociación Peruano Japonesa – APJ, Carnaval, Casa Andina Piura y Trujillo, Barbarian, Blur Homebrewing, Bodega Tres Generaciones, Centro Cultural Juan Parra del Riego, Centro Cultural La Noche, Craft Beer Sessions, Costanera 700, Dada Restobar, Delicass, Destilería Andina, Dirección Regional Agraria de Ica, Don Julio Parrilla (Buenos Aires), DoubleTree Resort by Hilton Hotel Paracas, Hotel Paracas A Luxury Collection Resort, Fundo Samaca (Ica), Helado Amable Perú, Hotel B Lima, Hotel Libertador Arequipa, Belmond Hotel Monasterio Cusco, Isolina, Jerónimo, La Nueva Palomino (Arequipa), La Olla de Juanita (Ica), La Picantería, La Revolución, Limo Cocina Nikkei (Cusco), Llama Inn (Nueva York), Melkim, Mercado N° 1 de Surquillo, Osaka, Picantería del Mar (Pimentel), Programa de Hortalizas UNALM, Quinta Eulalia (Cusco), Salamanto (Arequipa), Pan Sal Aire, Revista Caras (Chile), Segundo Bogotá (Bogotá), Sociedad Peruana de Gastronomía - APEGA, The Waverly Inn (Nueva York), Telefónica, Truck Park, Two Brothers, Wigman.

Cotto Designs Ceramic Studio, Korin Nueva York, Julio Gutiérrez Samanez 'Kutiry', Lala Rebaza, La Revolución, Perpetuo Cerámica y Spiegelau.

AJÍ

PAPA

MARACUYÁ

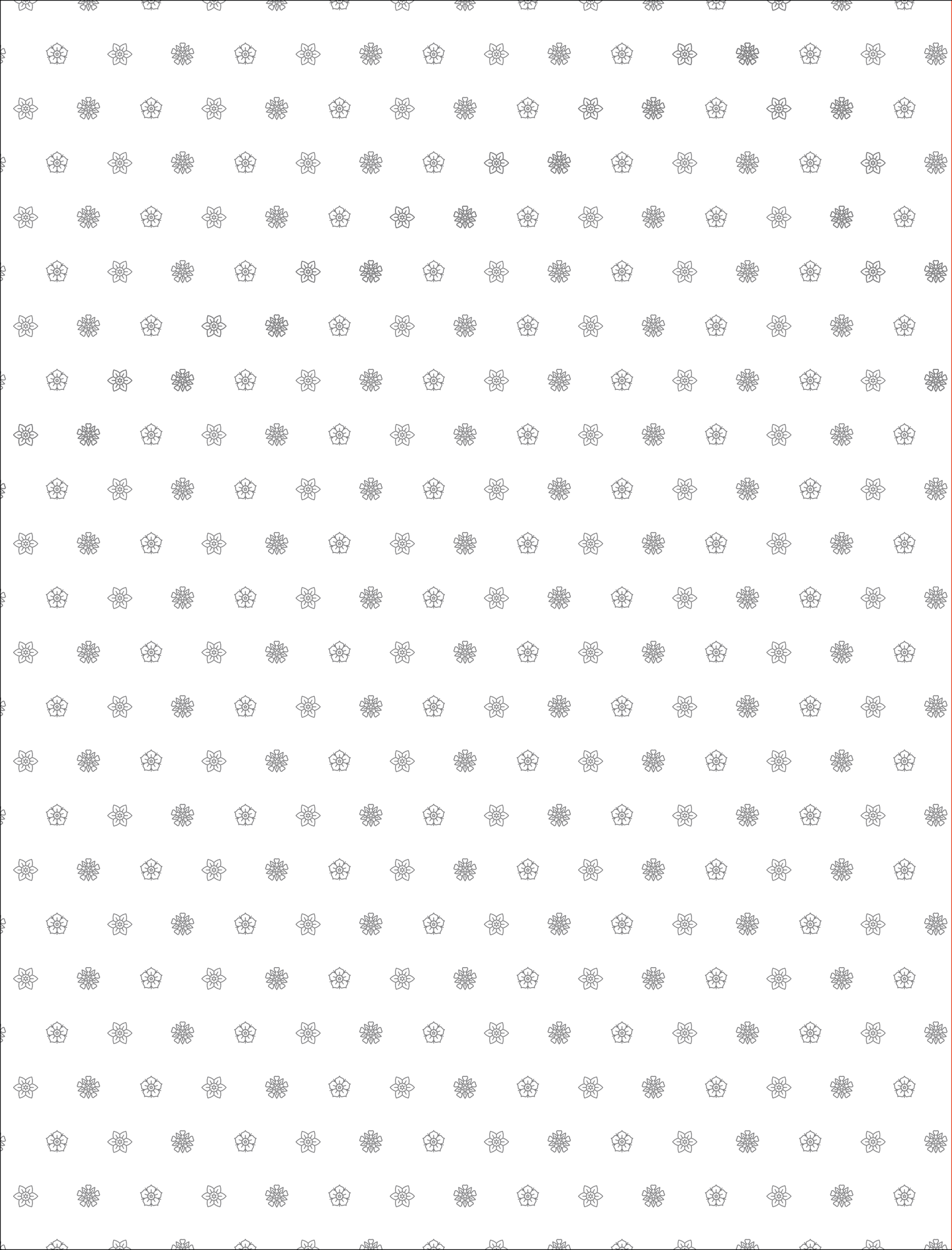
CACAO

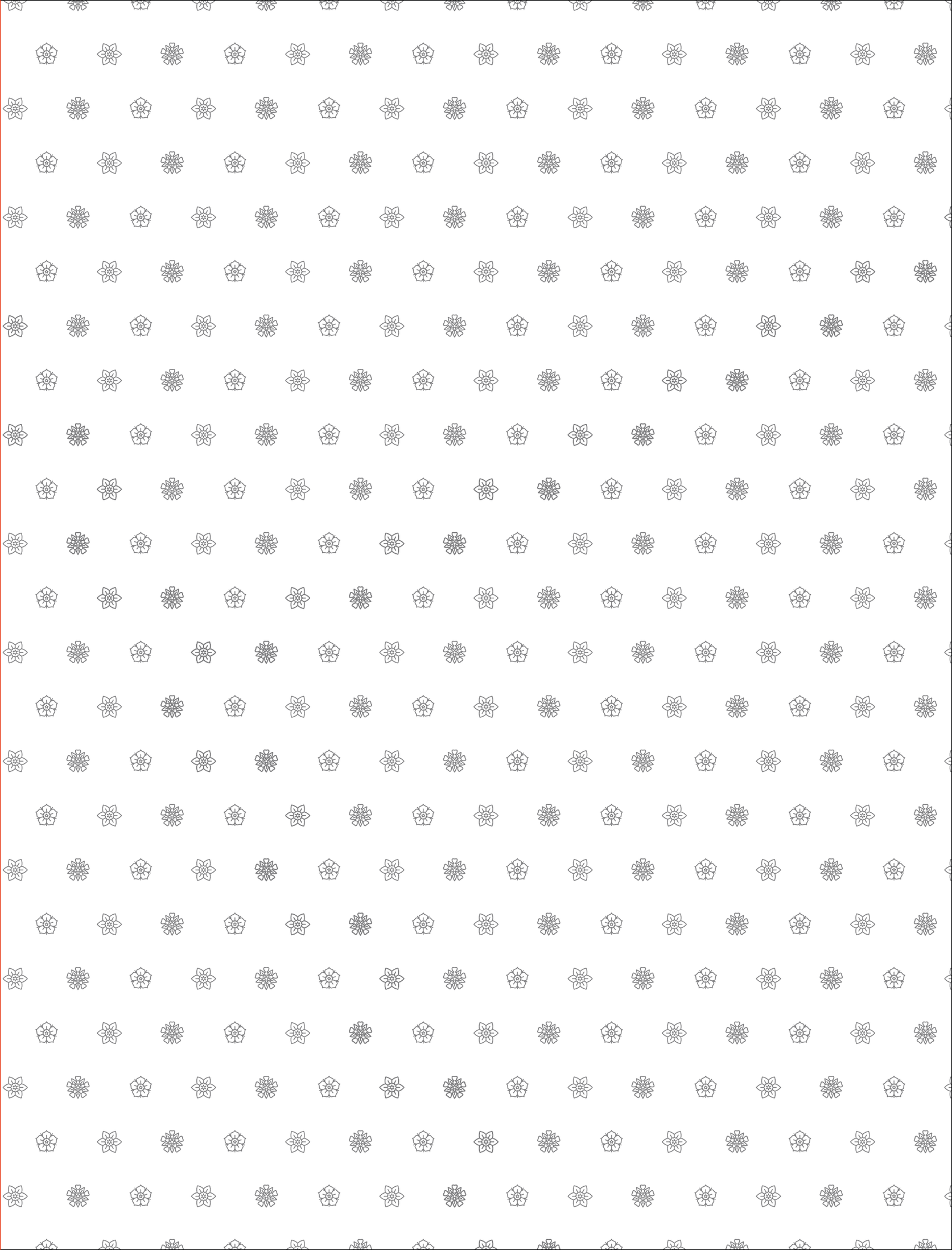
PASADO

PRESENTE

ORGULLO

FUTURO





Perú

ISBN: 978-9972-2988-1-3

Certificado PEFC

Este producto procede de bosques gestionados de forma sostenible y fuentes controladas

PEFC™
PEFC/01-31-178

www.pefc.org