



# Perú mucho gusto

*Cómo descubrir un país  
a través de su*

**GASTRONOMÍA**



# Menú Perú

Costa Norte  
PÁG. 8



Concha de abanico

Lima  
PÁG. 14



Costa Sur  
PÁG. 16



Rocoto relleno



Pan de quinua



Sierra  
PÁG. 24



Juane

Selva  
PÁG. 36



Chicharrón



Cusco  
PÁG. 32



# Perú.

## LA GRAN COCINA

¿Qué hay detrás del boom de la gastronomía peruana? Para responder esta pregunta hay que emprender un viaje hacia nuestra historia más remota, recorrer nuestro territorio, desde el mar hasta la selva, apreciar los saberes de los agricultores, la sagacidad de nuestros cocineros y, por último, disfrutar de los sabores que nos hacen únicos.



# F

rancisco y Trinidad Mamani Quispe viven en Chahuay (Sangarará), a una hora y media de la ciudad de Cusco. Viven mirando una inmensa laguna y sus campos se extienden en la ribera. En ellos hay quinua, papa, maíz, hierbas aromáticas que traen de la montaña. Además, poseen ganado y un pequeño invernadero para cuando la helada llega. **Francisco y Trinidad tienen un brillo en los ojos cada vez que hablan de su chacra.** De cómo lograron convertirla en un espacio autosustentable que les basta para no tener que comprar nada en la tienda, solo aceite y azúcar. Con el tiempo y la ayuda de

organizaciones sin fines de lucro han logrado levantar cabañas rurales con todas las comodidades en medio de un verde idílico. Allí reciben visitantes, comparten sus días, les enseñan a cocinar y a comer como ellos.

**En Huánuco, Fausto Blas, exviolinista y cantante de huainos, ganó el Premio Nacional Ambiental 2014.** En los últimos 14 años se ha dedicado a cultivar casi 300 variedades de papas nativas. No

*La idea es disfrutar de la cultura, la historia, las tradiciones y los saberes vinculados a la gastronomía local.*

usa fertilizantes químicos y ha enfrentado heladas y sequías cada vez más impredecibles.

**Los hunikuin viven en las riberas de los ríos Purús y Curanja en Ucayali** y han sabido cómo modificar el cultivo tradicional del maní en playas fluviales para adaptarse al cambio climático.

**Las mujeres del comedor popular La Balanza de Comas, en Lima, se armaron de garra y fuerza** para sacar adelante un proyecto que brinda alimentación cada vez más saludable a toda su comunidad. Para ello recibieron el apoyo

de una asociación que organiza el festival anual de teatro y la asesoría voluntaria de cocineros especializados. Hoy tienen hasta su

2003

El Perú participa del **Festival Gastronómico** realizado en el **Hotel Ritz** de Madrid.



Promperú publica "Pisco es Perú", de Mariella Balbi.

2004

*El Perú es el invitado de honor de la Internationale Tourismus-Börse, en Berlín.*



*Cosecha de quinoa en Puno*

huerto propio y son visitados por locales y viajeros.

**Hoy el turismo gastronómico se plantea como una interesante apuesta y un gran reto.** Se trata de conocer (y probar) las propuestas que nos ofrecen los restaurantes de todo el país y las importantes ferias gastronómicas, atracción gravitante para viajeros y peruanos. La idea, sobre todo, se trata de disfrutar de la cultura, la historia, las tradiciones y los saberes vinculados a la gastronomía local: desde el más sencillo de los cebiches, los menús de degustación de los restaurantes más sofisticados, hasta una huatia al borde de una laguna a más de 3000 msnm. Lo que busca el turista gastronómico es una experiencia y también conocimiento. Se trata de la más sabrosa manera de conocer el país.

En el caso peruano, hemos llegado hasta aquí con programas públicos

2005

*El Perú participa por primera vez de Madrid Fusión.*



**Promperú lanza la marca "Perú, Mucho Gusto".**

La **gastronomía** es nombrada por el Estado Peruano como un **Producto Bandera**. Desde entonces, oficialmente, la gastronomía representa la imagen del Perú en el exterior.

2006

**Perú, Mucho Gusto se va de gira por América Latina. Primera escala: Chile.**



PROMPERÚ  
PUBLICA "PERÚ,  
MUCHO GUSTO"

y privados. Por ejemplo, han sido fundamentales las ferias gastronómicas Perú, Mucho Gusto, realizadas todos los años en las distintas ciudades del Perú y que congregan a miles de asistentes. Porque hay que empezar conociendo lo nuestro, estas ferias promueven la cocina típica de distintos departamentos llevándola en un viaje a todo el territorio nacional. Es una provocativa idea para impulsar, al mismo tiempo, el turismo. ¿Quién no quiere probar aquel plato que lo deslumbró en su lugar de origen? ¿Conocer cómo cultivaron sus ingredientes? ¿Quiénes lo hicieron? Una cosa lleva a la otra.

Hemos llegado hasta aquí, además, gracias a la generosa y pujante energía de los cocineros, quienes encuentran en la gastronomía un espacio donde desplegar toda su creatividad y, al mismo tiempo, rendir respeto por lo que ya existe. Hemos llegado hasta aquí gracias a

La revalorización de nuestra tierra y del trabajo del campesino, el guardián de todas nuestras cocinas. Lo hemos hecho también gracias al aprecio por el producto local, aquel que solo crece en determinados lugares y épocas del año. Todo esto nos encamina a una sincera apuesta por la sostenibilidad.

*El turista gastronómico, además de buscar una experiencia, también busca un conocimiento. Se trata de la más sabrosa manera de conocer el país.*

El camino ya trazado nos conduce hacia un turismo respetuoso que, al conocer todos los ingredientes de nuestra gastronomía nacional (historia, geografía, agricultores, pescadores, paisaje, clima, fauna, flora, tradiciones y saberes) la aprecia y la protege. ■



Promperú publica "La cocina de Teresa Izquierdo", de Mariella Balbi.



# 2008



SE ORGANIZA LA PRIMERA FERIA GASTRONÓMICA DE LIMA: PERÚ, MUCHO GUSTO.

# 2007



EL LIBRO "PERÚ, MUCHO GUSTO" ES PREMIADO EN EL GOURMAND WORLD COOKBOOK AWARD.



Se incorporan barras de degustación de la gastronomía peruana en ferias internacionales de alimentos y bebidas.

# 2009

SE CREA LA SOCIEDAD PERUANA DE GASTRONOMÍA (APEGA), QUE TOMA LA POSTA PARA LA ORGANIZACIÓN DE LA FERIA GASTRONÓMICA DE LIMA. LA LLAMAN MISTURA.



Promperú empieza a organizar las ferias "Perú, mucho gusto" en diversas regiones del país.

# 2011

PRESENTACIÓN OFICIAL EN LIMA DE LA MARCA PERÚ AL MUNDO.



Se presenta de manera simultánea en Lima, Iquitos, Arequipa y Trujillo el documental 'Peru, Nebraska' a los peruanos. Video se convierte rápidamente en un éxito del internet.



La gastronomía peruana es nombrada Patrimonio Cultural de las Américas.



Restaurantes peruanos empiezan a aparecer en The World's Best Restaurants.



EL PERÚ ES ELEGIDO COMO EL MEJOR DESTINO CULINARIO DEL MUNDO, SEGÚN LOS WORLD TRAVEL AWARD.



# 2012

CEVICHE & PISCO PARTY COMO PARTE DEL LANZAMIENTO INTERNACIONAL DE LA CAMPAÑA "RECORDARÁS PERÚ" TANTO EN BARCELONA (ESPAÑA) COMO EN WASHINGTON (ESTADOS UNIDOS).



El Perú recibe los premios de **Mejor Destino Verde por Machu Picchu** y **Mejor Destino Culinario** por los World Travel Awards 2012.

# 2013



PROMPERÚ participa en Fruit Logistica en condición de Invitado de Honor – Berlín, Alemania.



SE REALIZA EL **CEVICHE & PISCO PARTY** EN EL MARCO DEL "HAY FESTIVAL" EN **CARTAGENA, COLOMBIA**.



Marca Perú participa en el 1<sup>er</sup> Festival 'Taste of Peru' en Dubai.



Los restaurantes **Astrid e Gastón** (puesto 14) y **Central** (50) aparecen en la lista de los **50 Mejores Restaurantes del Mundo**.



EL PERÚ RECIBE EL PREMIO A **MEJOR DESTINO CULINARIO** Y **PROMPERÚ** ES RECONOCIDO COMO LA **MEJOR OFICINA DE TURISMO DE LA REGIÓN**.



El Perú es sede de la primera edición de **Los 50 Mejores Restaurantes de América Latina**. El primer lugar es otorgado al restaurante **Astrid e Gastón**.



Los peruanos **Gastón Acurio** y **Héctor Solís** representan al Perú en el congreso internacional de chefs en Nueva York, **Star Chefs**, con dos ponencias: **"Un imperio peruano construido con pasión"** y **"Antiguo arte del cebiche"**, respectivamente.

# 2014

EL PERÚ TRIUNFA EN LA EDICIÓN REGIONAL DE LOS **WORLD TRAVEL AWARDS 2014 (WTA)**, AL SER RECONOCIDO COMO **MEJOR DESTINO CULINARIO DE SUDAMÉRICA** Y **LIMA** COMO **MEJOR DESTINO**, **MEJOR DESTINO CON LEGADO** Y **MEJOR DESTINO CULTURAL DE SUDAMÉRICA**.



LA **PICANTERÍA AREQUIPEÑA** RECONOCIDA COMO **PATRIMONIO CULTURAL DE LA NACIÓN**.



Perú repite como sede en la segunda premiación de Los 50 Mejores Restaurantes de América Latina.



*La Misión Itinerante del Pisco visita Berlín, Londres, Madrid, Milán y varias ciudades de Francia para promocionar y comercializar nuestra bebida bandera.*



Perú obtiene dos nuevos galardones en la edición mundial de los World Travel Awards (WTA).

# 2015



PERÚ PRESENTA EN MADRID FUSIÓN A "LA PANDILLA LECHE DE TIGRE" CONFORMADA POR LOS EMBAJADORES DE LA MARCA PERÚ, GASTÓN ACURIO, VIRGILIO MARTÍNEZ, HÉCTOR SOLÍS, MITSU HARU TSUMURA Y RAFAEL PIQUERAS.



RECONOCEN A LAS PICANTERÍAS DE TUMBES Y LA LIBERTAD, Y A LAS CHICHERÍAS DE CUSCO, PIURA Y LAMBAYEQUE, COMO PATRIMONIO CULTURAL DE LA NACIÓN.



PERÚ ES PAÍS INVITADO POR PRIMERA VEZ EN LA FERIA CALLEJERA "MERCAT DE MERCATS", DE BARCELONA.



Se inicia el programa 'Peru feeds your soul!' (¡Perú alimenta tu alma!), que busca llevar lo mejor de nuestra gastronomía y otras expresiones culturales a Milán en el marco de las actividades de la Expo in Città.



*Perú, Mucho Gusto Gourmet y Peru Handicraft Market ofrecen lo mejor de nuestra gastronomía y artesanía durante la Junta de Gobernadores del Banco Mundial y el FMI.*



El stand peruano en Star Chefs 2015 gana como el mejor de la feria. Estética del stand representaba a un restaurante típico peruano.

# 2016



EL EMBAJADOR DE LA MARCA PERÚ, VIRGILIO MARTÍNEZ, PRESENTA UNA PONENCIA EN LA FERIA MADRID FUSIÓN.



Lima es reconocida por NatGeo como uno de los mejores destinos culinarios para visitar durante el 2016.



*Lima se convierte en la sede del II Fono Mundial de Turismo Gastronómico.*



# El Perú NACIÓ DIVERSO

Hace 10 mil años, climas generosos y pueblos sabios fueron los dos ingredientes principales de la receta madre de la biodiversidad del agro actual.

**U**n mar rico en peces, un desierto surcado por fértiles quebradas, la cordillera tropical más elevada del mundo y una palpitante Amazonía, conformaron el escenario ideal para que los primeros peruanos comenzaran un sabio proceso de domesticación de alimentos. Como fruto de esta transformación de entornos agrestes en sistemas productivos sostenibles, nuestro país es uno de los principales centros de origen de la agricultura en el mundo.

**Mucho antes de que existieran las primeras fronteras, el Perú fue el**

**escenario donde nuestros antepasados cosecharon muchos de los alimentos que hoy nutren al planeta.**

Las más de 4 mil variedades de papa, 2 mil de camote, 600 especies de frutos originarios de estas tierras, 35 tipos de maíz o 15 especies de tomate, además de ser sembrados, comenzaron a ser cocinados: los alimentos entraron en la cocina y su preparación se hizo arte.

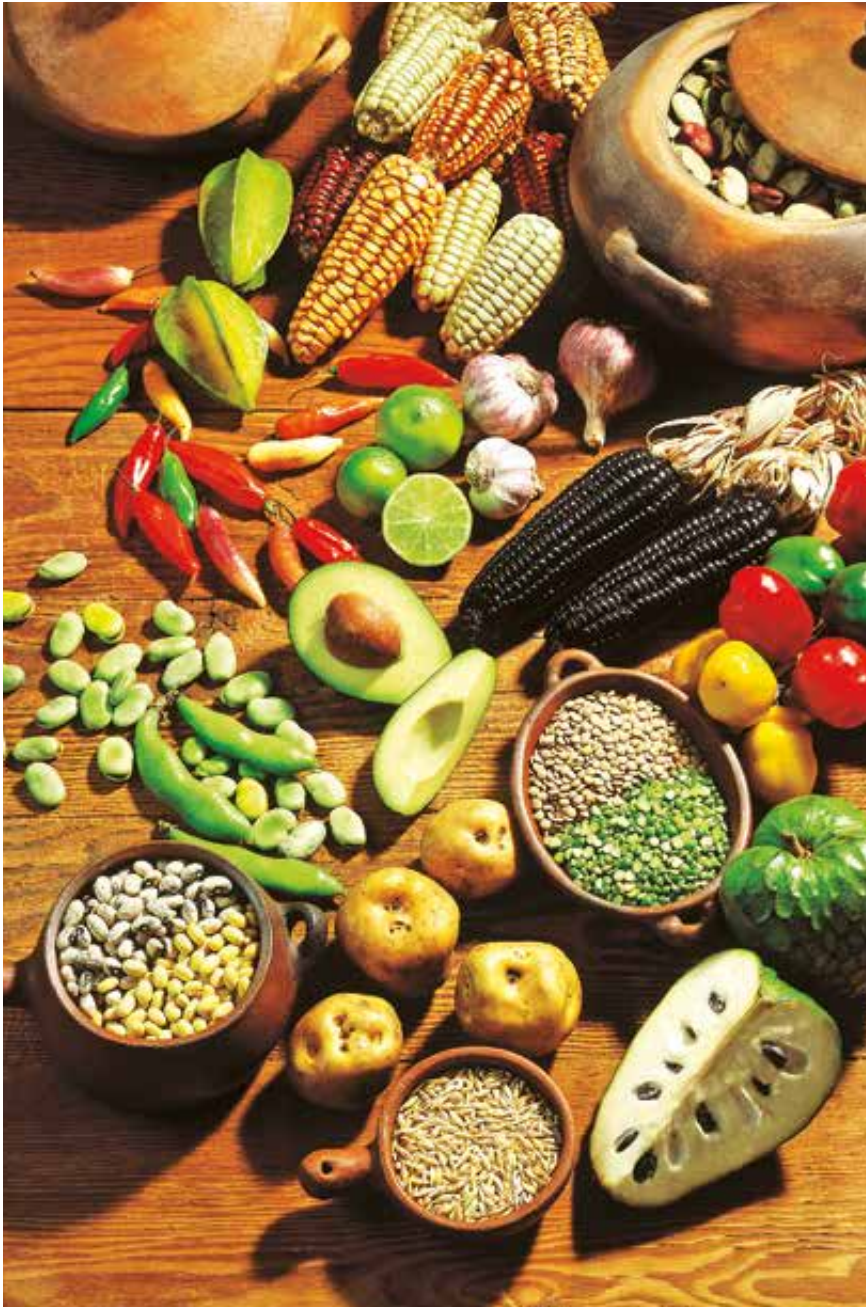
Hoy las chacras y corrales familiares son el espacio por excelencia para el aprendizaje de los promotores

de la biodiversidad del agro. **Sus conocimientos, sus creencias tradicionales y la tecnología moderna se complementan para lograr la seguridad alimentaria de miles de familias.**

Semejante disposición de recursos ha forjado una propuesta gastronómica local, variada, sabrosa, única e interesante. **La cocina andina**, que mantiene hasta hoy día las recetas a base de ingredientes preíncas, **la cocina costeña**, que data de la época virreinal; **y la cocina de la selva**, tan amplia como desconocida, exuberante



*Quinuas  
de colores*



*Productos  
de la selva*

y exótica. Cada una ha sabido asimilar influencias y respetar, al mismo tiempo, el valor de su originalidad.

**La cocina peruana es un espectáculo y viajeros de todo el mundo nos visitan para descubrir los ingredientes secretos que nos hacen tan especiales.** Sentados a la mesa, disfrutan de una biodiversidad que devino en gastronomía. Entre todos los beneficios que nos regala la biodiversidad, está el turismo bien comprendido y respetuoso, sustento de familias peruanas e importante pilar de la economía nacional. ■



**La costa norte es la prodigiosa suma de una serie de elementos que la convierten en un deseado destino para turistas propios y extranjeros.** Estamos

hablando del mar y sus playas, el clima cálido, la gastronomía succulenta y los interesantísimos complejos arqueológicos precolombinos, como los de la cultura Moche.

**Esta franja costera está formada por Áncash, La Libertad, Lambayeque, Piura y Tumbes.**

Hablar de la costa norte y su biodiversidad es hablar del mar peruano. En las zonas de Tumbes y parte de Piura encontramos toda la singularidad del mar tropical, el único lugar del Perú donde hay arrecifes de coral y manglares. Justo frente a Piura

es el punto de transición entre la Corriente Peruana, el mar frío y la corriente tropical. Ya en tierra, viajamos desde el bosque tropical del Pacífico en Tumbes (su fauna es originaria del Amazonas, hay pumas, jaguares y primates) hasta el bosque seco de algarrobos en Lambayeque.

La diversidad es nuestra.

De esta zona provienen algunos de los insumos más usados en la



## Cultura + Sabor

Una de las mejores formas de involucrarse con la siempre alabada cocina norteña es seguir la Ruta Moche, una experiencia de turismo diseñada para vertebrar la oferta arqueológica de la costa norte, y que en 2011 ganó el premio Ulises, el máximo reconocimiento de La Organización Mundial del Turismo.

Alrededor de las milenarias huacas moches, lambayeques y chimúes la región ofrece un estimulante abanico de restaurantes, huariques y chicherías, cuya oferta está basada en los mismos insumos locales que ya eran cultivados por los antiguos peruanos hace más de 1500 años.



gastronomía peruana, como el zapallo loche, el limón sutil y los ajíes en tantas de sus variedades. Con la llegada de los españoles, el norte se convirtió en zona mestiza, y aún se pueden ver sus huellas en el casco urbano de sus ciudades e incluso en sus tradiciones y celebraciones. ■

### DELICIAS DEL NORTE

HOY...

Arroz con pato



Es la ecorregión más potente en cuanto a diversidad de fauna marina. La isla Lobos de Tierra es punto de concurrencia de tres corrientes:

- 1 Corriente Peruana o de Humboldt.
- 2 Corriente Ecuatorial.
- 3 Corriente Subsuperficial de Cronwell y de Aguas Subtropicales.

**Altitud** Del nivel del mar a los 500 msnm.

**Temperatura** Entre 16 y 19 °C en la noche y entre los 22 y 40 °C en el día.

**Mejor momento para viajar** Todo el año, pero la época de más calor es de noviembre a abril.

**Cómo Llegar** Desde el aeropuerto de Lima salen vuelos a las principales ciudades del norte.

# Piura y Tumbes

MAR Y TIERRA



En el Alto Piura se produce "el blanco de Piura", uno de los cacaos más solicitados actualmente en el mundo.

El **limón sutil** (*citrus aurantifolia*) es uno de los principales ingredientes de nuestros cebiches. En Piura se cultiva más del 50% de la producción nacional.



**Viajar por esta zona del norte es ser testigo de cómo el desierto se convierte en un paraíso tropical.** La suma de playa y gastronomía hace de este un lugar para disfrutar. Aquí nos movemos desde las caletas de pescadores, donde se puede comer el cebiche más fresco, hasta los sofisticados restaurantes de los hoteles frente al mar.

Aquí se encuentran **valle, desierto, mar, bosque seco y ecosistemas de montaña**. El mar provee de pescados y mariscos frescos; y los campos brindan mangos jugosos, limones sutiles, ajíes limos, yucas y plátanos bellacos. Así, nace una mezcla de cocina de mar y campo que deriva en recetas inolvidables. ■



## NAVEGAR POR LOS MANGLARES DE TUMBES

Es un ecosistema único en el Perú. Es un terreno, lleno de esteros, donde crecen los árboles que viven en el agua salada y que forman una suerte de laberinto, donde habitan crustáceos, moluscos, peces, aves, osos mangleros o mapaches, nutrias del noroeste y el cocodrilo americano. ■

## Majado de yuca



## Menú norteño

En Tumbes no se pueden dejar de probar las conchas negras y cangrejos, el majado y el majarisco (plátano bellaco frito bañado en salsa de mariscos).

En Piura están las picanterías, típicos lugares en los que se comparte la mesa. Aquí se come malarrabia (arroz amarillo con pescado salado, plátanos verdes y aderezo con queso de cabra), tamales verdes y el seco de chabelo. Para alegrar, chicha de jora hecha con maíz blanco fermentado. Para acompañar, chifles u hojuelas de plátano frito. ■

# Lambayeque

## SABORES DE LOS DIOSES



**Lambayeque es un destino arqueológico riquísimo.** Aquí está el Sitio Arqueológico de Sipán, el Museo Tumbas Reales de Sipán (cultura Mochica) y Las Pirámides de Túcume (cultura Lambayeque). **Si el viajero quiere admirar la naturaleza, es indispensable que visite el Santuario Histórico del Bosque de Pómac y la Reserva Ecológica de Chaparrí.** Pero tan estimulante como la historia y la naturaleza, es la gastronomía local. Ella pone sabor al viaje y hace que esta experiencia sea una fiesta inolvidable. Heredera de la cocina Moche, Sicán y Chimú, mezclada con la europea, africana, china y japonesa, es el resultado de

un mestizaje cocinado a fuego lento. Aquí se viene a comer el arroz con pato, el cabrito a la norteña, el espesado, la tortilla de raya, el chiringuito, el chirimpico, el cebiche de toyo, la tortilla de choclo. Y la nota dulce la pone el sólido King Kong de manjar blanco. Estos platos piden un almuerzo sin apuros, perfecto colofón al recorrido arqueológico. Luego, la siesta. ■



Chirimpico

## LISTA DE MERCADO

- ✓ ZAPALLO LOCHE (CON DENOMINACIÓN DE ORIGEN).
- ✓ YUCAS.
- ✓ CAMOTES.
- ✓ PAPAS.
- ✓ FRIJOLES.
- ✓ PALLARES.
- ✓ AJÍ PANCA, LIMO, MOCHERO Y CEREZO.
- ✓ HIERBAS: PAICO, CULANTRO, MOLLE Y HUACATAY.
- ✓ ACHIOTE Y PALILLO.
- ✓ CARNE DE CABRITO.
- ✓ CERDO.
- ✓ AVES.
- ✓ PESCADO Y MARISCOS.

## ¿Qué comía el Señor de Sipán?

El Señor de Sipán, gobernante moche, guerrero y sacerdote, llevaba una alimentación especial y exquisita. Los ceramios e iconografía hablan de patos, pescados, mariscos, tumbo, venados, cuy, zapallo loche, palta, achiote, pallares, paca y hasta de chicha de jora.



Zapallo loche

# La Libertad

ARQUEOLOGÍA Y SABOR



**SABERES ANCESTRALES.** El dominio de la agricultura y la generosidad de la tierra permitieron que surgieran culturas poderosas como la Moche y la Chimú. En la ruta arqueológica de los moche se recomiendan la Huaca de la Luna y la Huaca del Sol. Y de la cultura Chimú, Chan Chan. Tampoco deje de visitar a la majestuosa Señora de Cao, en El Brujo. ■



El departamento de La Libertad fue territorio de importantes civilizaciones del antiguo Perú, como la Moche, la Chimú y la Inca. La ruta Moche, que empieza en Áncash, pasa por La Libertad y termina en Lambayeque, destaca sobre todo por su riqueza arqueológica.

Trujillo, la capital, se fundó durante la Colonia y se convirtió en un centro administrativo influyente en política y religión. En la República, su costa albergó importantes ingenios azucareros. Su arquitectura colonial y republicana puede verse en las casonas de los alrededores de la plaza de Armas. ■

Entre sopas y guisos.

SOPA TEÓLOGA



La comida de La Libertad se caracteriza por el uso de los productos de sus ricos valles, la sierra cercana y el mar. Platos como el shámbar, sopa típica de Trujillo que se prepara todos los lunes, en base a trigo morón, garbanzos, alverjas, habas verdes, pellejo de chancho, jamón ahumado, ají panca, ajo, cebolla, culantro y gallina, es solo una muestra. También está la sopa teóloga, caldillo de pava o gallina; el frito trujillano. Otro clásico es el seco de cabrito a la norteña, plato de la región moche. ■

**IMPERDIBLES.** Disfrute de un cebiche en el balneario de Huanchaco mientras mira cómo los caballitos de totora cabalgan las olas.

Recorra la ciudad de Trujillo, vea sus casas coloniales y republicanas y deténgase a almorzar. La oferta de restaurantes y cafés es amplia. ■



# Ancash

## DEL MAR A LAS ALTAS CUMBRES



**AVENTURA EN LA CORDILLERA BLANCA.** Cadena montañosa de nieves perpetuas es ideal para los más intrépidos aventureros. Parte de este territorio pertenece al Parque Nacional Huascarán. Sus lagunas turquesa e imponentes picos se funden con los vestigios de las primeras civilizaciones andinas. Nos referimos a Chavín de Huántar, un sitio arqueológico del periodo formativo y que representa uno de los atractivos más visitados de la región. ■

**Costa y sierra conviven en Áncash. Aquí también encontramos seis de los ocho pisos altitudinales del país.** La gastronomía nace de esta diversidad. La zona costera se alimenta de los insumos del océano y de los valles, labrados por los agricultores. En la sierra, técnicas aprendidas de generación en generación, como la conservación de alimentos, nos conducen a un sabroso jamón salado, a la cecina, al charqui, al tocosh, a la papa seca. Desde las playas de Huarmey hasta las lagunas que se extienden como espejos de agua en las alturas, el paisaje es uno de los atractivos más poderosos de Áncash. ■

### El menú reparador de la sierra

- Jaca kashki (sopa de cuy)
- Llanca kashki (sopa de trigo con gallina)
- Cuchicanca (carne de cerdo a la brasa)
- Pecan caldo o caldo de cabeza
- Chicha de jora de maíz



PICANTE DE CUY

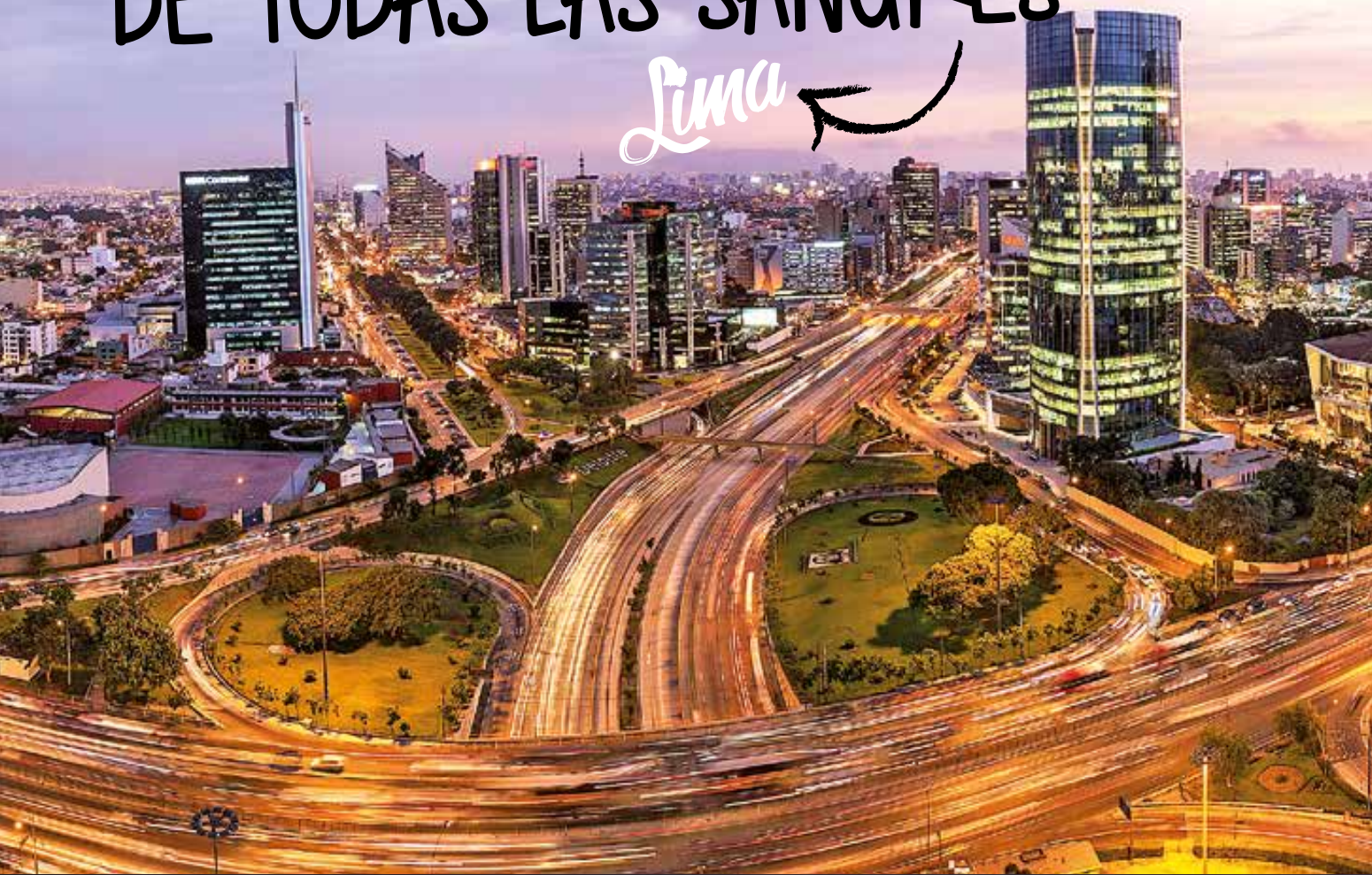


### EL MENÚ DE LA COSTA: MAR Y TIERRA

La unión entre la agricultura de los valles y el mar da como resultado: tamales, cebiche de pato de Casma y cebiche huarmeyano, condimentado con ají arnaucho.

# EL ENCUENTRO DE TODAS LAS SANGRES

Lima





## VIDA DE MAR


Desde el distrito de San Miguel hasta el de Chorrillos, en un malecón lleno de jardines y parques, encontramos propuestas que van desde el deporte hasta la gastronomía marina y el paseo en bicicleta. Las antiguas casonas de playa, algunas muy bien puestas y recuperadas, se animan con colores y patios en el bohemio barrio de Barranco y compiten con la modernidad que invade a pasos agigantados Miraflores y San Isidro.



 **Altitud** Promedio 154 msnm.

 **Temperatura** Desértico, bastante húmedo, subtropical. Temperaturas templadas y cálidas. Promedio anual es 14 °C en invierno y 25.5 °C en verano. Promedio humedad permanente 80%.

 **Mejor momento para viajar** Cualquier momento es bueno, pues sus temperaturas no son extremas. A pesar de que el cielo es nublado casi todo el año, no llueve mucho. El sol se asoma desde diciembre hasta abril en la costa.

 **Cómo llegar** Lima tiene un gran y moderno aeropuerto que comunica con las principales capitales y ciudades del mundo. Desde ahí salen también vuelos a provincias.

**Aeropuerto Internacional Jorge Chávez** Av. Elmer Faucett s/n, El Callao. Teléfonos: (51 1) 517-3100 / 517-3500 / 517-3502. [www.lap.com.pe](http://www.lap.com.pe)

**CEBICHE MIXTO =**  
pescado  
+  
marisco



**La historia de esta ciudad, desde sus orígenes precolombinos hasta la postmodernidad, puede conocerse (o saborearse) en uno (o cientos) de platos de comida.** En Lima, una mesa servida es una invitación a un viaje por la historia y por su geografía. Si miramos al Oeste, el mar nos recuerda que esta es la única capital de Sudamérica con vista al océano Pacífico. **Las estribaciones andinas besan la costa, interrumpen el desierto y forman valles donde florece la agricultura.** Pero esta diversidad no solo es producto de nuestra afortunada y accidentada geografía; un factor fundamental fue que Lima recibió y asimiló las costumbres culinarias de poblaciones extranjeras.

Desde la conquista del Perú, en 1535, españoles, africanos, chinos, italianos, japoneses llegaron, se quedaron y alimentaron la formación de la capital. **Paséese por sus calles, observe su arquitectura, pruebe su comida.** Si miramos hacia adentro y hacia atrás, desde tiempos remotos, el principio de reciprocidad entre regiones permitió y promovió el intercambio de productos. Más tarde, entre 1960 y 1990, la ciudad recibió una migración aún mayor: peruanos de la sierra y de la selva llegaron, se asentaron y configuraron una nueva Lima. Esa que hay que probar para conocer. ■

**La Costa Verde** El nombre oficial de este malecón es Circuito de Playas. Data de 1960 y cuenta con once accesos que se abren paso desde la cima del acantilado. Hoy es punto de encuentro de veraneantes, surfistas y comensales de los restaurantes que se emplazan al pie de la arena.



**El mar peruano** Desde la capital se observa el océano Pacífico en toda su amplitud. Su enorme riqueza radica en su diversidad hidrobiológica, en sus playas de postal, ideales para el surf.



## LOS MERCADOS

Aquí es donde se revela la esencia y el corazón de nuestra culinaria. Desde espacios donde los productores ofertan sus cosechas diarias, hasta ferias orgánicas.

- **Mercado de Productores de San Isidro.**
- **Mercado de Surquillo 1 / Miraflores.**
- **Ferias Orgánicas.** Miraflores (sábados), Surquillo (domingos) y San Isidro (domingos).
- **Feria Agropecuaria.** Magdalena del Mar. Solo los domingos.
- **Terminal Pesquero de Villa María.** Villa María del Triunfo.
- **Ecoferia Pachakámaq.** Pachacámac, sábados de 9 a.m. a 5 p.m.

## LOS TEMPLOS CULINARIOS

Tres restaurantes limeños se encuentran en la reconocida lista mundial **50 Mejores Restaurantes del Mundo**:

- **Central, de Virgilio Martínez (4).**
- **Astrid & Gastón, de Gastón Acurio (14).**
- **Maido, de Mitsuharu Tsumura (44).**

En la versión latinoamericana del ranking 2015, nueve restaurantes peruanos fueron los elegidos:

- Central (1)
- Astrid y Gastón (3)
- Maido (5)
- La Mar (12)
- Malabar (20)
- Fiesta (31)
- Osso (34)
- La Picantería (36)
- Rafael (50)



# Lima en tu menú

Comenzó hace más de una década. La estabilidad económica, la acción de determinadas instituciones y el retorno al país de varios estudiantes de cocina convertidos en sólidos profesionales, entre otros factores, confluieron oportunamente y dieron fuerza a la gastronomía peruana. Desde entonces, ella se ha convertido en uno de los patrimonios culturales que mejor nos define, refleja y explica como país.



**Mistura** Es la feria culinaria más grande de Latinoamérica. Son entre 10 y 13 días que congregan a los más importantes cocineros del planeta. A la última versión (octava) asistieron cerca de 400 mil personas. ■

## CULTURA GASTRONÓMICA

Muchos sitios arqueológicos de la capital unen gastronomía y cultura, al igual que las colecciones privadas del Museo Larco y el Museo Amano, que exhiben piezas que cuentan el valor que se le daba a nuestros insumos desde tiempos ancestrales. El menú en cuatro tiempos se completa con La Casa de la Gastronomía Peruana y el Museo de la Papa Nativa Peruana. ■

*Azúcar + Lima = Suspiro a la limeña*

Los dulces criollos nos recuerdan la influencia árabe y las abnegadas preparaciones de convento español.

La primera feria gastronómica de Lima se llamó **Perú**, **mucho gusto** y se realizó en setiembre del 2008.





En Lima el recetario se alimenta con cazuelas y estofados caseros, ajíes de gallina, papas rellenas, sancochados, chifas y cocina nikkei.

El contenido de cada plato, desde la sencillez de una barra de mercado hasta la puesta de un sofisticado menú de degustación, es una receta sin fin. ■



## Al Centro... y adentro

Es uno de los platos fuertes de la ciudad. Aquí están las casonas antiguas, los balcones de madera recuperados, las iglesias barrocas, clásicas y rococós. Color y vida en sus jirones. También las sedes de los principales edificios de gobierno, la Catedral, el mercado central, el Barrio Chino y sus activos restaurantes, museos de arte y esas antiguas tabernas que aún sobreviven y que durante el siglo XX fueron punto de reunión de intelectuales, poetas y políticos. El recorrido es intenso, caótico y feliz. Es mejor hacerlo andando. ■

# El Callao

Situado a 15 minutos del centro de Lima, el Callao ha sido y es uno de los puertos más importante de América y esto ha marcado su identidad. Por aquí entró al Perú la migración italiana, muchos de ellos pequeños comerciantes. Pronto establecieron sus populares pulperías, aquellas tiendas donde se vendía de todo, alimentos, vestido, licores, además de ser un imprescindible punto de encuentro y de tertulia. El dinamismo del Callao puede sentirse hoy en sus mercados de barrio, en los restaurantes de pescado y marisco frescos, en la salsa que suena en sus calles, o en las coquetas calles de La Punta.



## Los imperdibles del Callao

**Chucuito** Para pasear tranquilo y beber un buen chilcano en uno de sus locales frente al mar.

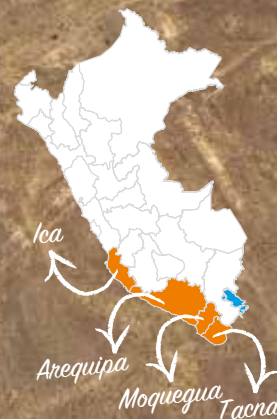
**La Punta** Sus restaurantes son un clásico. ¿La costumbre? Un buen cebiche y un pan con pejerrey arrebozado.

**Fortaleza del Real Felipe** Construida durante la Colonia. Hoy funciona como museo.

**Casa Ronald y alrededores** Construida a inicios del siglo XX, y recuperada recientemente para el comercio y la restauración.



# Costa sur LA VITALIDAD DE UN DESIERTO



**La costa sur peruana es desértica, pero surcada por ríos que crean valles fértiles y abundantes, en torno a los cuales se formaron ciudades y antes que ellas, civilizaciones.** Los antiguos hombres de estas culturas dominaron la aridez del desierto con obras de ingeniería hidráulica, como los acueductos de Nasca. Esta zona incluye a Ica, Arequipa, Moquegua y Tacna. Si pensamos en arqueología, encontramos desde los **fósiles de Ocucaje, pasando por los geoglifos de Palpa; los paracas y sus telares;**

**los nascas y sus cerámicas, y la blanca ciudad oráculo de Cahuachi.**

Más al sur, la tierra orgullosa arequipeña, costa y sierra, de cultura picantera, hondos cañones, fieros volcanes e intelectuales agudos como el Premio Nobel de Literatura Mario Vargas Llosa, de ciudades blancas, ríos poblados de camarones y viñas con piscos inolvidables. Luego Tacna y Moquegua, dos pequeñas joyas, que entre su naturaleza, gastronomía e historia se plantean como regiones poderosas, fuertes y sabrosas. ■

# El Pisco

**Se obtiene exclusivamente a través de un proceso de destilación de mostos frescos de uvas pisqueras** provenientes de las zonas geográficas de Lima, Ica, Arequipa, Moquegua y los valles de Locumba, Sama y Caplina en Tacna.

Las primeras uvas fueron traídas al Perú por los conquistadores españoles, quienes tenían arraigada la costumbre de beber pisco. El excelente clima y el terreno propicio de la costa sur hicieron que el cultivo de parras se extendiera rápidamente por todo el virreinato.

Existen piscos puros, acholados y mosto verde. Estos se preparan con ocho uvas pisqueras: Quebranta, Negra Criolla, Mollar y Uvina, (no aromáticas), Italia, Moscatel, Torontel y Albilla (aromáticas).

**El Pisco está protegido por la Denominación de Origen Pisco.** De acuerdo a la Organización Mundial de la Propiedad Intelectual (OMPI) y el Instituto Nacional de Defensa de la Competencia y de la Protección de la Propiedad Intelectual (INDECOPI), esta se define como: "aquella que emplea el nombre de una región o ámbito geográfico y que sirve para designar, distinguir y proteger un producto en función de sus especiales características derivadas, esencialmente, del medio geográfico en que se elabora, considerando factores naturales, climáticos y humanos".

**Altitud** Va desde el nivel del mar en la zona costera hasta los 4910 msnm.

**Temperatura** Es de temperatura templada y menos húmeda que la costa norte. Hay sol en invierno y la temperatura va de 23 °C durante el día hasta 9 °C. Los veranos fluctúan en promedio entre 33 °C y 23 °C.

*Existe una excelente oferta hotelera para todos los gustos y bolsillos.*



PARA ELABORAR UN PISCO DE CALIDAD, PRODUCTO DE UNA SOLA DESTILACIÓN, SE NECESITA BUENA UVA. EN UN LITRO DE PISCO ENTRAN APROXIMADAMENTE 8 KILOS DE UVA Y SU GRADO ALCOHÓLICO OSCILA ENTRE LOS 38° Y 48°.



Ica

DE INGA Y DE MANDINGA



*El pallar*

**Legumbre**, con Denominación de Origen, que ha inspirado platos como la ensalada, el chupe y el picante de pallares.

*Limones confitados*



**Pura mezcla.** Es la unión de la cocina criolla y la influencia africana, favorecida por la agricultura de sus valles. Típicos son los camarones de río reventados o en tortilla, la ensalada de garbanzos, los platos con pallares, la carapulcra, el dulce de higos, la mazamorra de uvas, las galletas paciencia, las tejas rellenas de manjar y los limones confitados.



**En Ica encontramos las viñas más verdes, los Piscos más poderosos y los valles más fértiles para la agricultura.**

Aquí siempre hay sol. La ruta gastronómica es succulenta y perfecta acompañante para conocer dos lugares emblemáticos de la región: Chincha y El Carmen. Aquí se baila (y se come) al ritmo de las danzas negras, hay un culto a la sopa seca, a la carapulcra, a los tamales, al frejol colado y al machacado de membrillo. Seguimos con La Reserva Nacional de Paracas y un paseo por playas hermosas y por las islas Ballestas. Descubrimos los petroglifos de Palpa y sus famosos camarones y en Nasca, las misteriosas líneas. Mucho por conocer (y probar) en un solo lugar. ■

Vino, Pisco, bodegas... ¡salud!



Existe una ruta conformada por bodegas y viñedos, con zonas de cata, hospedaje y restaurantes. La experiencia es única: invita a recorrer campos a caballo, recolectar las uvas maduras y participar en opíparos almuerzos.

# Arequipa



→ PARA CHUPARSE LOS DEDOS

## Las guardianas de la tradición

Aquí es obligatorio **visitar una picantería**, lugar donde se cuece día a día la gastronomía más tradicional, de sabores intensos y bien definidos. Son Patrimonio Cultural de la Nación desde 2015, por el rol que cumplen en la salvaguarda de la cocina local. La cocina arequipeña es una de las propuestas regionales más sólidas del país. Está compuesta por más de 194 variedades de platos típicos. Gracias a su gran despensa y a la creatividad se cocinan guisos inolvidables.



**La identidad arequipeña es poderosa como sus volcanes y cañones.** Se alimenta de un paisaje privilegiado de llanuras andinas por donde corretean vicuñas y alpacas bajo el cielo más limpio y añil. De playas eternas de abundantes recursos, de una agricultura bien llevada, de su biodiversidad, de sus pueblos más tradicionales y de una ciudad capital que siempre ha sido un centro cosmopolita, declarado por la Unesco como Patrimonio Cultural de la Humanidad. La gastronomía es una de sus señas de identidad más sabrosas. Si nos topamos con un viajero que va hacia Arequipa, seguramente le haremos algún comentario sobre lo rico que comerá. ■

## QUÉ PEDIR EN UNA PICANTERÍA

Entre los platos más reconocidos están el **rocoto relleno**, el **chupe de camarones**, el **chairo**, el **pebre**, la **ocopa**, el **adobo**, el **cauche de queso**, el **chaque de tripas**, el **solterito arequipeño**, el **cuy chactado**; y de postre... el famoso **queso helado**.

## Los imprescindibles

**Monasterio de Santa Catalina.** Inaugurado en 1579, sus muros han guardado celosos muchas de las recetas que han llegado hasta nuestros días.

**Barrio de San Lázaro.** De callejuelas, pequeñas plazas y amplias casas. Es la zona más representativa de la antigua Arequipa.

**El valle del Colca.** En la provincia de Caylloma. Sus 14 pueblos son unas joyas.



# Moquegua

UN SECRETO POR DESCUBRIR



**Esta región ha sido bendecida con un clima seco y soleado, valles estrechos, pero fértiles, recursos mineros y un mar abundante.** Su capital es Moquegua (a 1400 msnm), una ciudad importante desde tiempos coloniales por su producción de pisco y vino y su cercanía al puerto de Ilo. Aún se conservan las edificaciones de la época y en las casas señoriales aún se cuecen esos guisos y dulces que hacen célebre su gastronomía. Hoy los Piscos moqueguanos son algunos de los más famosos e incluso hay una ruta marcada por La Organización de Gestión de Destinos Turísticos (OGD). ■

## De España, el dulce

Las preparaciones, traídas desde Castilla, llegaron con las primeras damas españolas. Son famosos sus alfajores de penco, los guargüeros y flanes, bizcochuelos, pastitas de almendras, buñuelos, galletas y tortitas de maíz.

Son famosos el chupe de camarones y la sopa de menudencias con maíz y hierbabuena llamada patasca; el cuy, la nogada de camarones; la cacharrada de menudencia de res frita; y el chicharrón de chancho.



Chupe de camarones

## La ruta del buen comer

••••• **Torata.** Pueblo célebre por su pan cocido en hornos de leña. Hay estrellas, jetonas, empanadas o las roscas.

••••• **Ilo.** Hay ferias los lunes. Sus playas son activas y su gastronomía deliciosa y marina.

••••• **Omate.** Tierra de panaderos y frutas frescas como la palta, chirimoya, lima y mango.

••••• **Samegua.** Famoso por sus paltas, cuyes en picante o chactados.

# Tacna

## LA FRONTERA SUR



### Región tranquila que tiene de costa y sierra, y donde siempre brilla el sol.

Posee valles deliciosos, quizá por ello, buena comida y Pisco, además de playas y balnearios que en el verano son muy concurridos. Sus zonas volcánicas construyen hermosos paisajes, su tierra fértil brinda generosos insumos endémicos. Al igual que en Moquegua, a fines del siglo XIX hubo una fuerte migración italiana que influyó en su gastronomía local. ■

## Sierra + Costa + Italia

Imposible pensar en un plato local sin su ingrediente estrella: el ají panca, que se cuece por largas horas a fuego lento. Una de las recetas más representativas es el picante a la tacneña, elaborado con guata o mondongo, papas, patas de res y aderezo. También destacan el adobo con bife de cerdo y zapallo de carga, una cucúrbita que solo crece en esta región. Además están las humitas y el pastel de choclo de Pachía; el aceite de oliva y sus aceitunas; quesos y embutidos y el famoso cordero de la región de Candarave, de aroma delicado y carne pulposa, jugosa y suave.



## La comanda

### Tarata: del andén a la olla

Viajemos a 88 km al noroeste de la ciudad de Tacna y a 3070 msnm. Lugar de andenerías prehispánicas trazadas en laderas caprichosas que se siguen usando para cultivar dos clásicos del Perú: la papa y el maíz.

### Locumba, el Valle Picante

Valle fértil y apacible que fue famoso por sus viñas y hoy por su ají. Aquí se concentra la devoción de los tacneños, ya que se encuentra el santuario del Señor de Locumba o Señor de los Pies Quemados.

# A GOZAR LAS FIESTAS

**Virgen de la Candelaria.** En Puno. Durante 18 días se venera a la Candelaria en la iglesia de San Juan. Hay bailes y los trajes de los danzantes son bastante elaborados e impresionantes.

**Carnavales.** En febrero se celebra en todos los pueblos de la sierra. Destacan los de Cajamarca, Ayacucho, Apurímac y Huánuco por su colorido y ánimo.



#### Altitud:

##### Puno:

3827 msnm

##### Abancay:

2378 msnm

##### Huamanga:

2761 msnm

##### Huancavelica:

3676 msnm

##### Huancayo:

3259 msnm

##### Oxapampa:

1470 msnm

##### Tingo María:

373 msnm

##### Cajamarca:

2750 msnm



#### Temperaturas:

**Puno:** La temperatura promedio es de 8 °C, alcanzando una máxima de 15 °C y una mínima de 1 °C, en el invierno.

**Abancay:** La ciudad de Abancay tiene un clima templado, con una temperatura máxima media anual de 23,8 °C y una mínima de 11,7 °C. La temporada de lluvias se inicia en noviembre y concluye en marzo.

**Huamanga:** temperaturas máximas promedio de 23 °C y mínimas de 9 °C

**Huancavelica:** máxima de 16 °C, y la mínima de 2 °C. Temporada seca: mayo - octubre, y la temporada lluviosa: noviembre - abril.

**Huancayo:** temperaturas máximas promedio de 23 °C y mínimas de 4 °C

**Oxapampa:** temperatura promedio de 10 °C a 28 °C y precipitaciones de 1500 a 2000 mm

**Tingo María:** temperatura promedio anual de 18 °C a 29 °C

**Cajamarca:** temperatura media anual: máxima media 21 °C y mínima media: 6 °C

# VIAJE HACIA EL CORAZON DE LOS ANDES



# Sierra

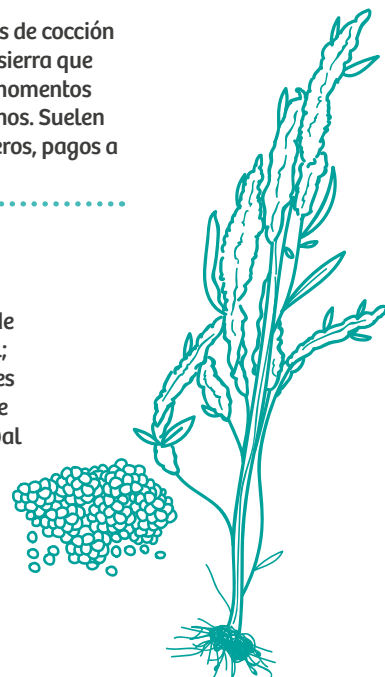


**La sierra peruana es territorio de contrastes.** Surcada por la Cordillera de los Andes, coronada con picos altos y nevados, se desliza en una zona de ceja de selva o selva alta y esto brinda un quiebre que nutre su paisaje, sus pueblos, su gastronomía. El viaje a la sierra nos conecta con nuestros orígenes más tempranos, con el posterior mestizaje y con su resultado. Aquí encontramos importantes culturas de la época precolombina y el imperio de los incas, valles, punas, pueblos sin tiempo y ciudades con ritmo cosmopolita, fiestas religiosas de puro sincretismo, gente llena de habilidades y sabiduría antigua para abrirse camino en armonía con su entorno. El sabor, aquí, es el de la tierra. ■



**Pachamanca y la huatia.** Son técnicas de cocción ancestrales bastante difundidas en la sierra que se alinean con el respeto a la tierra y momentos importantes en la vida de los campesinos. Suelen prepararse en fiestas, para recibir viajeros, pagos a la tierra y festejar fin de cosechas.

**Quinua, papa y maíz.** Base de la gastronomía de la sierra y alimento diario de sus comunidades y pueblos. La quinua destaca por ser de colores, de altura y tener un alto nivel nutricional; de la papa hay más de 4 mil variedades y se han recuperado varias nativas que hoy se celebran en un destacado festival anual en todo el país; y de maíz hay tipos icónicos como el del Valle del Urubamba de grano inmenso y el morado.



# Cajamarca

DE LA CAMPIÑA  
A LA MESA



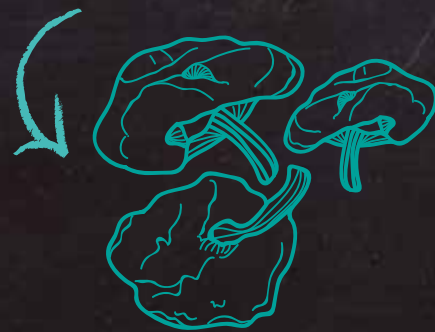
**Cajamarca es sierra y selva, está ubicada al norte del país. Su historia nos cuenta sobre culturas precolombinas como la Cajamarca, la Wari y, por supuesto, la Inca.** Cuentan los cronistas que el inca Atahualpa ofreció dos cuartos llenos de oro y uno de plata al conquistador Francisco Pizarro por su libertad. Esta riqueza mineral es también agrícola y ganadera. Sus ríos, abras y valles componen un conjunto idílico que va desde los 400 hasta los 4800 msnm. Su campiña es hermosa. **Cajamarca nos regala importantes insumos y productos derivados, ya que sus habitantes han sabido cómo realizar agrosistemas que integran la chacra a la montaña y a los bosques.** Hay caldo y guisos de cordero y res, cuy, humitas, pescado con yuca, reuelto de chicharrón con mote, cachangas, potaje de minga o plátano (con mote y huevo), mashuas con leche y buñuelos con miel que se pueden degustar en los restaurantes y en las picanterías acompañados de un buen vaso de chicha. ■

## El Qhapa Ñan de la comida

**El Camino Inca o Qhapa Ñan influyó de manera importante en la cocina de la zona.** Al unir varios pueblos del área, se establecieron tambos o lugares de almacenamiento de alimentos en el camino y que servían también como posadas. Ahí se forjó una culinaria interesante gracias a la sazón de expertas cocineras. Por ejemplo, en la sierra, se conservan tradiciones prehispánicas en base a los tubérculos y el maíz.

## Hongos

Uno de los productos locales más destacados en los últimos tiempos son los hongos comestibles que crecen en los bosques de pino de la cooperativa agraria Porcón, punto de visita imprescindible. Se han convertido en un ingrediente estrella de la gastronomía: del bosque a la mesa de un elegante restaurante limeño.



Puno

## UN IMPERIO DE NATURALEZA Y FIESTA



**El corazón de Puno es el lago Titicaca**, que por su inmensidad parece un mar. Es el lago navegable más alto del mundo, con 3812 msnm. Cuenta el mito que de sus aguas salieron los fundadores del Imperio Incaico, Manco Cápac y Mama Ocllo. En ese lago hay cultura viva, parajes solitarios y playas de arena blanca. En la parte peruana del lago están las islas flotantes de los Uros, Taquile, Amantani, el archipiélago de Anapia y la isla privada de Suasi. A todas ellas se puede llegar para compartir y vivir la experiencia de sus habitantes. Hay otras opciones de hospedaje, como hoteles suntuosos. Puno abarca Andes y región amazónica y a eso se debe que su variedad agrícola se plantee tan diversa: crece desde quinua y cañihua hasta café en la zona de Sandía. La ciudad de Puno, su capital, es la sede de una de las fiestas más importantes del país, la Virgen de la Candelaria, Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. ■

Quinua  
nuestra

La gastronomía se basa en el uso de la quinua, la papa, el chuño, los granos, las hierbas aromáticas, los pescados y las carnes. Su geografía le ha permitido ser el productor de variedades de quinua magníficas, no solo singulares en color sino, además, en propiedades nutraceuticas. ■

## AYAVIRI Y EL CANCACHO

Dedicada a la ganadería, Ayaviri es famosa por el canchacho, un asado de cordero macerado en ají panca, ajo, comino,

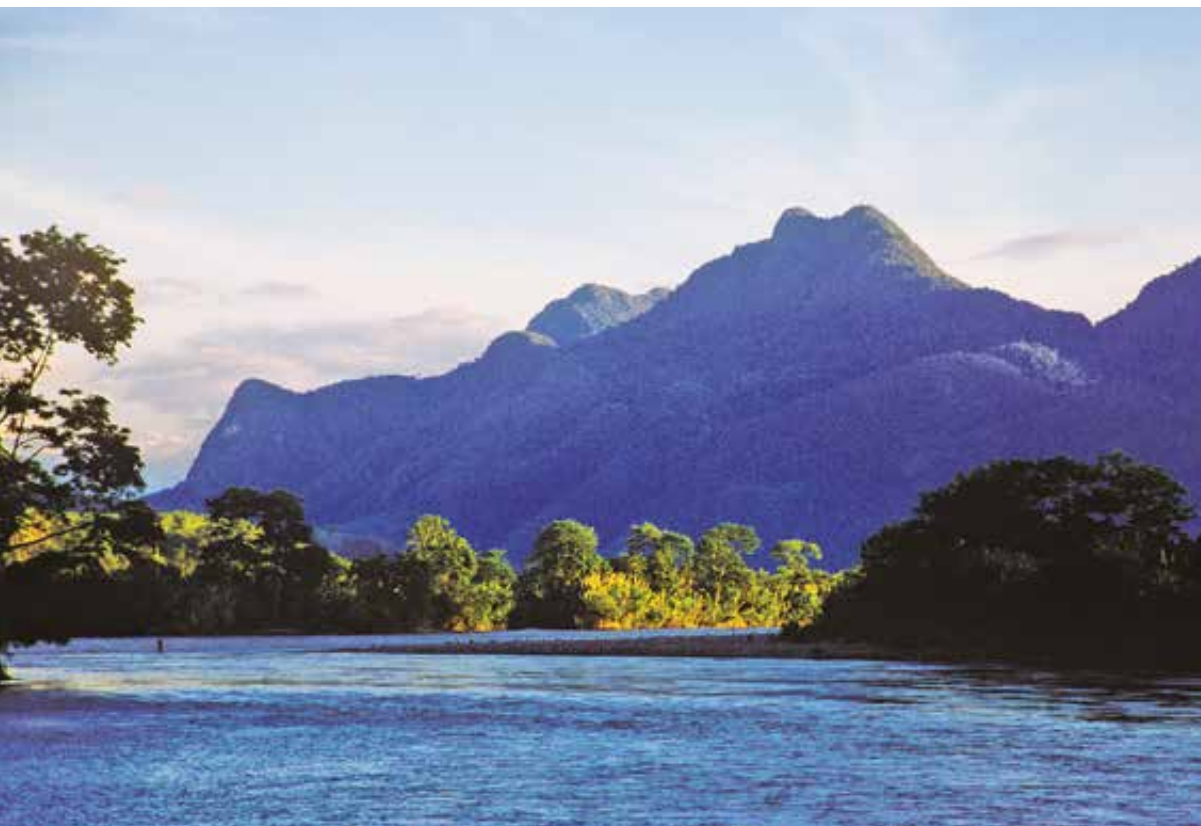
pimienta y cerveza negra, cocido en horno de barro. Se sirve acompañado de papas locales y una buena salsa de ají.

# Huánuco, Pasco y Junín

ENTRE LA SIERRA Y LA SELVA...  
UN CAMINO



Pachamanca



## 3

### IMPRESCINDIBLES

**Kotosh o Templo de las Manos Cruzadas.**

Complejo arqueológico de cuatro mil años de antigüedad.

**Tingo María.**

Es la entrada al Amazonas.

**Wanuko Pampa o Huánuco Viejo.**

Ciudadela inca.



### La cocina de Huánuco fusiona la selva y el ande sin ningún complejo:

pescados de río, carne seca, plátanos, chifles, yucas, choclo, gallina del monte, cuy, ají panca, cecina, cerdo, carnero y refrescos de frutas. Ahí se come picante de cuy, pachamanca, locro de gallina, juane de gallina con yuca o juane de paiche. Son clásicas las bebidas como la aguajina (de aguaje), el chapo (a base de plátanos maduros), el refresco de camu camu, el masato y guarapo de caña; además de las bebidas medicinales como chuchuhuasi, uña de gato y siete raíces. ■

Gallito de las rocas



## Las tres regiones tienen de sierra y de selva. Esta circunstancia las convierte en lugares especiales donde todo florece:

en esta zona se encuentra la despensa de Lima.

El Valle del Mantaro es generoso y productivo, abastece diariamente los mercados mayoristas de la capital.

En muchos de estos lugares se continúa trabajando de forma comunitaria y empieza a haber un movimiento de viajeros curiosos que desean verlo, buscan rutas alternativas y una experiencia de cultura viva. Por ello, el turismo rural comunitario es una alternativa cada vez más elegida. **Es una delicia hacer la ruta en auto, como un viaje largo y sin prisas. ■**



## Pasco es intenso y sabroso. Su gastronomía se mezcla con las influencias de la tirolesa y china.

Hoy, se pueden consumir desayunos opulentos con panes, mermeladas, quesos, mantequillas; parrilladas con chorizos y otros fiambres locales; y hasta recetas con herencia europea, entre las que destacan el strudel de plátano y las kramlas; Carbonathalan o bolitas de carne de res y cerdo condimentadas y fritas; y sopa shitala. Fundamental es la bebida bandera de la zona: el jugo de kito kito. Para cerrar, una buena taza de café. ■

Los platos típicos de Junín son la trucha frita (acompañado de papas sancochadas y ensalada o zarza criolla), el cebiche de trucha y los chicharrones de alcachofas, el picante de cuy o cuy chactado, yacu chupe o sopa verde (en base a papa, caldo de huesos, queso y siete hierbas aromáticas), carnero o cordero al palo, huallpa chupe o chupe de gallina (sopa de gallina con aderezo de ají amarillo y ajo, papas, arroz y abundante perejil), patachi o sopa de trigo, la pachamanca o huatia, entre otros. ■

# Imperdibles

## Pasco Junín

### Villa Rica.

En Villa Rica hay una importante ruta del café bastante bien organizada. Se pueden visitar las fincas antiguas y realizar catas y recolección.

### Laguna de Paca.

A 6 km al norte de la ciudad de Jauja. Imperdonable no probar un plato tradicional en base a truchas recién pescadas.



### Oxapampa.

Exhuberante valle colonizado en el siglo XIX por austriacos y alemanes.

### Convento de Santa

Rosa de Ocopa. Fue el punto de partida para las misiones durante el virreinato. Destacan su pinacoteca, biblioteca y el Museo de Historia Natural de la Selva.

# Ayacucho

A QUÉ SABE EL ANDE



## HUANTA SABROSA

A una hora de Huamanga en auto. Famosa por sus paltas, papas, chicharrones y abundantes restaurantes campestres que sirven pachamanca y cuy. Eje de conservación de las papas nativas.



## Ayacucho, en la sierra sur del Perú, es pura cultura viva. Su Semana Santa es una fiesta.

Hay que ver a los danzantes de tijeras, guardianes de ese baile que es Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la Unesco. La artesanía en metal, piedra, madera y telares es finísima. Los retablos y la cerería, emblemáticos. Huamanga, la capital, es conocida como la ciudad de las iglesias. Hay 33 y las más antiguas datan del siglo XVI. Ayacucho es región agrícola. Es puna de paisajes que quitan el aliento. La mesa apunta a guisos calientes de largo aliento, porciones calóricas y nutritivas recetas para combatir el frío. En esta zona se tiene preferencia por los granos y la gran variedad de papa que se cultiva desde tiempos ancestrales. ■

## ¿Qué se cuece en la cocina?

- Picante de quinua y de trigo (papa amarilla, cebollas, trigo y ají colorado)
- Tamales puquianos de maíz fresco molido
- Manteca y carne de cerdo
- Sopa de cebada tostada con hierbas aromáticas
- Bizcochuelos y maicillos
- Pan chapla
- Cuy picante

*Puca picante*



## IMPERDIBLES

### Vilcashuamán.

A 120 km de Huamanga. Una de las ciudades prehispánicas mejor conservadas del país.

• **Pampa Galera.** Área protegida creada en la provincia de Lucanas. Está cubierta de ichu y abarca 6500 hectáreas. Aquí vive la vicuña, junto a pumas, venados, zorros, vizcachas, cóndores andinos y águilas.

• **Valle del Sondondo.** El pueblo de Andamarca (provincia de Lucanas) es puerta de entrada a este impresionante valle, espacio de cóndores, andenería preíncas que hasta hoy se encuentra activa y danzantes de tijeras.

# Huancavelica y Apurímac

LOS MISTERIOS  
DE UNA SIERRA  
POR CONOCER



Pan de  
quinua



**Son lugares aún poco conocidos, pero muy interesantes.** Dada su geografía caprichosa, hay propuestas para los más aventureros y para quienes busquen estar en contacto con la naturaleza del Ande. Sus tierras producen las papas más deliciosas y una serie de tuberosas como la oca, la mashua y el olluco. Aquí

se cría alpacas y llamas, además de ganado vacuno y porcino. En algunos de los sitios arqueológicos, se puede ver cómo el hombre tuvo desde siempre dominio y respeto por su entorno. La gastronomía es andina y mestiza, con la influencia española, y está basada en los insumos de la tierra y en las carnes de su ganado. ■

Arqueología +  
naturaleza =

**Complejo arqueológico Uchus Inkañam.** Centro de experimentación agrícola y de observación astronómica.

• **Santuario Nacional del Ampay.** Aquí encontramos el bosque natural de intipas, las lagunas de Angascocha, Uspacocha y el nevado de Ampay.



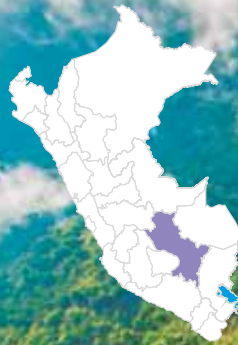
## Menú combinado de la semana

Huancavelica  
Apurímac

- **Sopa de mondongo o de mote** (maíz pelado o mote, res, cabeza, carnero y patas de vaca)
- **Chicharrones de chancho adobados con hierbabuena**
- **Pachamanca o huatia**
- **Picante de cuy**
- **Cuyes rellenos con especias, hierbas y maní tostado y molido**
- **Lechón con chuño**
- **Tallarín hecho en casa con estofado de gallina y acompañado con rocoto relleno**



# AUTÉNTICO Y COSMOPOLITA



→ Cusco



## Si algo nos impresiona de Cusco es la vitalidad de su historia.

La cuna del imperio incaico es arquitectura colonial construida sobre las piedras incas, es sus sitios arqueológicos visitados por viajeros de todo el mundo, es sus calles angostas y pedregosas, es sus fiestas religiosas, es su gastronomía y es, también, todos los viajeros que llegan atraídos como por un imán.

**Detrás de un plato de comida hay productos locales, hay un recetario regional y hay ingeniería agrícola ancestral.**

**En Calca, por ejemplo, crecen más de 100 variedades de papas nativas.** Saberes antiguos que siguen vivos gracias a los campesinos. Muy probablemente, el viajero visitará Moray, una estructura de andenes distribuidos

en anillos concéntricos. Se cree que fue un centro de experimentación agrícola y semillero incaico.

**En Cusco la gastronomía es historia, conocimiento y adaptación del hombre a su entorno,** es también la autenticidad de la cultura local y el mestizaje posterior. Hay que decir que aquí todo está en perpetuo movimiento. ■

**Altitud:****Cusco:** 3399 msnm**Machu Picchu:** 2490 msnm**Chincheros:** 3754 msnm**Urubamba:** 2871 msnm**OLLantaytambo:** 2792 msnm**Temperaturas:****Mínimas:** 4,2 °C**Máximas:** 25 °C

**El mejor momento para viajar:** durante la estación seca: de abril a octubre. La época de lluvias es de noviembre a marzo.

**Aeropuerto Internacional****Velasco Astete.** Velasco

Astete s/n, Cusco, Perú.

Teléfono: 51 84 222 611.

[www.corpac.gob.pe](http://www.corpac.gob.pe)

## Fiestas

**Inti Raymi.** Fiesta del Sol. Se celebra cada 24 de junio y se rinde culto al Apu Inti o dios Sol.

**Señor de Qoylloriti.** La primera semana de mayo y se celebra a los pies del Ausangate. Multitudinaria peregrinación de campesinos, comerciantes y curiosos.

**Paucartambo.** Festividad de la Virgen del Carmen se celebra entre el 15 y el 18 de julio.

**Corpus Christi.** En honor al Santísimo Sacramento que se celebra en junio.

**Santurantikuy.** Cada 24 de diciembre en la plaza de Armas de la ciudad de Cusco se celebra la "venta de santos" en un mercado provisional. Hay importante imaginaria y artesanía local.

**El Señor de los Temblores.** La procesión se celebra entre la segunda quincena de marzo y la primera semana de abril, el Lunes Santo (Semana Santa).





### En Cusco, el campesino es el guardián de los ritos.

El que prepara aún el copioso desayuno heredado de tiempos precolombinos y que otorga la fuerza necesaria para salir al campo; el que alista la merienda de maíz partido con queso y chicha; y el que hace un alto en la jornada para hacer una huatia. Aquí se sigue una tradición en el comer: los martes toca chairo, en Navidad se prepara caldo de gallina y en el día de Todos los Santos, lechón asado y tamales. La ciudad ofrece opciones internacionales, criollas,

la propuesta de autor: **La cocina novoandina, surgida por el interés de los gastrónomos locales de retomar costumbres alimenticias del pasado prehistórico para recrearlas, rescatando y revalorizando así muchos de los ingredientes autóctonos.** También hay que descubrir las chicherías y picanterías donde se comparte la mesa, se sirve pepián de cuy y caldo de cabeza, la crema lawa y el adobo, el puchero y el chicharrón con mote. Y claro, chicha helada de maíz para acompañar y alegrar. ■

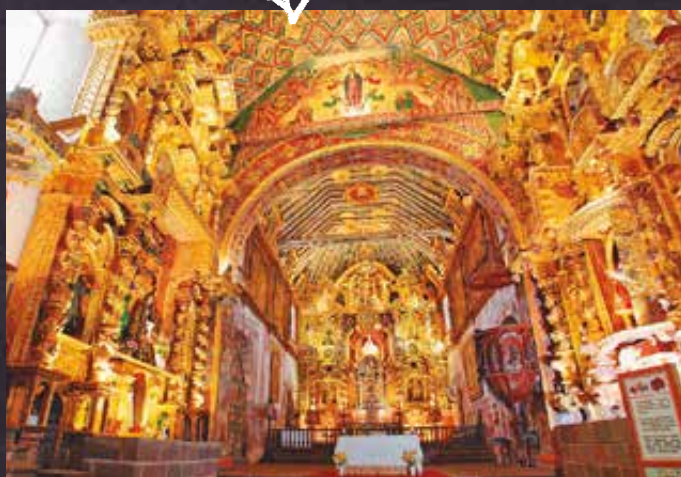
## EL MERCADO DE SAN PEDRO

**Punto neurálgico de la gastronomía de la ciudad de Cusco. Colorido, intenso y lleno de productos frescos de temporada. Llegan quesos de las montañas, panes de Oropesa, choclos gigantes de Urubamba y se venden wawas (pan tradicional) en tiempos de fiesta. En las puertas, se ofrecen humitas y porciones de guiso de tarwi, y dentro del mercado hay una zona donde se puede comprar comida preparada, jugos y desayunos.**



# RUTA BARROCA Y SABROSA

San Pedro de  
Andahuaylillas



**La ruta del barroco.** Compuesta principalmente por tres iglesias cuyas pinturas murales son imperdibles: iglesia de San Pedro de Andahuaylillas, iglesia de Huaró y de Canincunca.

## OTROS ATRACTIVOS DEL VALLE SUR

**Sitio Arqueológico de Tipón.** Andenes agrícolas. Espectacular sistema de irrigación inca donde hasta hoy el agua fluye.

**Chicharrones de Saylla.** Reconocidos en toda la región: jugosos y crocantes, se venden con mote, zarza criolla y papas.

El maíz gigante de Urubamba, hay que comerlo con un trozo de queso fresco.

El chuncho es cacao criollo originario de la ceja de selva de Cusco, de la zona de La Convención.

Diversidad de papas nativas que crecen en la región de Cusco suelen comerse con uchucuta hecha en mortero.

Plato de la cocina  
novoandina



El café Machu  
Picchu - Huadquiña

Tiene denominación de origen. Distingue al café en grano verde que se produce en el Caserío Huadquiña (exhaciendas Huadquiña), en el distrito de Santa Teresa, provincia de La Convención, departamento de Cusco.



## El Valle Sagrado

**Transcurre paralelo al río Vilcanota (Urubamba)** entre las poblaciones de Ollantaytambo y Písac. Sus tierras fértiles y sitios arqueológicos lo han convertido en un lugar de paso obligado y descanso absoluto. Se puede cabalgar de pueblo a pueblo, visitar sus antiguas haciendas, perderse entre sus mercados, compartir experiencias vivenciales en sus comunidades, realizar deportes de aventura, gozar de su gastronomía o descansar en alguno de los varios hoteles que se acomodan en las orillas del río.





El Perú es el segundo país con la mayor cantidad de especies de aves en el mundo y el tercero en mamíferos: 44% y 63%, respectivamente, viven en su Amazonía.

545 especies de aves diferentes pueden apreciarse en tan solo 5,5 km<sup>2</sup> en La Reserva Nacional Tambopata (Madre de Dios). Todo un récord mundial.

193 especies de frutas nativas, como el camu camu, el huito, el sapote o la uvilla, son consumidos regularmente por los habitantes de los bosques de la selva baja.



Selva

# LA FUENTE DE LA VIDA

# EL SABOR DE LA FIESTA DE SAN JUAN

Se celebra los 24 de junio en toda la selva con misas y fiestas en el río y recetas especiales. Se cree que en esta fecha San Juan bendice los cursos de agua y quien se sumerja en ellos tendrá felicidad y salud. La celebración la trajeron los misioneros españoles durante la Colonia. Es esta una muestra perfecta de sincretismo en todo sentido. Y para cada fiesta, hay un plato especial...

## Somos un país costeño, un país andino y un país selvático:

La Amazonía cubre más de 60% de nuestro territorio. Es un océano verde habitado por medio millón de personas, en ciudades, pueblos y comunidades, como los matsiguenga, yanasha y shipibo-conibo. Cada uno de ellos posee una manera distinta de comprender y explicar el mundo. La selva peruana está dividida en dos: selva baja y alta. La primera se encuentra por debajo de los 800 msnm; la segunda, entre los 800 y 2500 msnm. Las regiones son cinco: Loreto, San Martín, Amazonas, Ucayali y Madre de Dios. Descubrir las de a pocos, como quien pela una cebolla, es la mejor alternativa.

**El río Amazonas es una serpiente que atraviesa toda la selva peruana.** Proveedor de vida, medio de transporte y de comercio, una autopista de agua. Según unos recientes estudios el 'Gran Río' nace en la quebrada de Apacheta, en Arequipa. De la sierra a la selva. **En el Perú todo está unido.**

**La Amazonía peruana es el hogar de la mayor diversidad de especies de aves, anfibios, reptiles y mamíferos;** es una de las zonas más diversas del mundo. La diversidad amazónica florece en su gastronomía, basada en lo que el río, el bosque y la tierra ofrecen. Su gastronomía incorpora insumos singulares que solo se comen y preparan aquí, carnes de animales de monte, frutas y verduras y hasta insectos. ■



## EL JUANE

Es una suerte de tamal de arroz con gallina y huevos de chacra, aceituna y sachaculantro o tomate de árbol, enuelto en hojas de bijao.

**Altitud** Selva baja: entre 80 y 500 msnm. Selva alta: entre 500 y 1000 msnm.

**Temperatura** Selva baja lluviosa tropical, clima cálido, húmedo y lluvioso. Temperatura promedio 25 °C. La selva alta tiene un clima semicálido húmedo. Temperatura promedio 22 °C.

**Mejor momento para viajar** De abril a noviembre, cuando no es temporada de lluvias.

# Loreto

INMENSAMENTE RICO

Entre los platos más consumidos del recetario loreetano está el tacacho con cecina, el inchicapi o sopa de gallina con maní, culantro y yuca, el timbucho, y la patarashca.

*Ensalada de chonta*



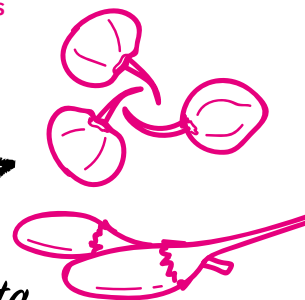
## Es la región más grande de la selva y de todo el Perú:

782 880,55 km<sup>2</sup> de bosque amazónico, parte del cual es virgen. Aquí, en el noroeste y oeste, llegamos a encontrar ecosistemas andinos y parte de la cordillera del Cóndor. La diversidad de hábitats es un lujo. La vitalidad de la selva es su marca: el arte tradicional llega a las galerías de Lima y a Shanghái, la gastronomía se saborea en los coloridos mercados y en los restaurantes más innovadores, la música se baila en todas las fiestas. Iquitos, una de las ciudades más vibrantes del Amazonas, es su capital. ■

*En la selva, la vida es más sabrosa*

La Amazonía es la más grande despensa de alimentos del mundo. A los mercados de Loreto, todos los días llega una importante variedad de especies de frutas, ajíes y pescados que no se encuentran fácilmente en otras partes del Perú. Bellavista-Nanay, puerto pequeño, es una oda a las parrilladas charapas: los peces se cuecen al aire libre en hojas de bijao, los suris y el macambo se doran a las brasas y el refresco de camu camu se brinda fresco y poco azucarado. ■

*Ají charapita*



# Ucayali y Madre de Dios

TERRITORIOS VÍRGENES

**Ucayali y Madre de Dios son territorios menos explorados adonde los viajeros llegan para tener experiencias de selva total.**

La oferta de alberges y lodges es generosa: desde cómodos y económicos, hasta propuestas elegantísimas que incluyen spa y alta cocina gourmet. Pucallpa es la capital y única urbe de la región Ucayali. Ciudad activa y en constante movimiento, es el enclave perfecto para descubrir la región, su gastronomía y bondades. A su vez Puerto Maldonado es la pequeña, pero intensa capital de Madre de Dios; punto de partida para adentrarse en dos de las principales áreas naturales protegidas del país. ■

## DULCE SUSTENTO.

En Madre de Dios crece la castaña amazónica en 1,2 millones de árboles. Este fruto de la naturaleza es el sustento de 30% de las familias de la zona. Con las castañas se preparan dulces y salsas que renuevan el sabor de la gastronomía.



## GASTRONOMÍA BIODIVERSA

La naturaleza provee el alimento: suri, sachavaca, majaz, armadillo y tortuga, pescados como paiche, paco y doncella. Sus platos típicos son el tacacho con cecina, pollo canga, el inchicapi, el juane y el ninajuane que se hace con huevo y sin arroz.



**LA RESERVA NACIONAL DE TAMBOPATA.** Bosques, lagos como el Sandoval, aguajales, pantanos, ríos y las famosas collpas o acantilados de greda (Chuncho y Colorado) atraen a miles de aves cada año y son algunos de los atractivos de Tambopata.

**EL MANÚ, BIODIVERSIDAD EXTREMA.** Entre Madre de Dios y Cusco se encuentra uno de los más impresionantes Parques Nacionales, el Manu. Reconocido por la Unesco como Patrimonio Natural de la Humanidad y Reserva de Biósfera.

DESCUBRE EL MISTERIO DE...

# Amazonas

## El tesoro mejor guardado

El cacao de origen de la cuenca del Marañón es intenso, rebelde e impetuoso, plagado de cítricos, dice el chocolatero Iván Murrugarra. La densa naturaleza amazonesa ha resguardado celosa este fruto generoso por años y hoy comenzamos a descubrirlo.

## Menú de clima

Al norte: húmedo, cálido, fuertes lluvias.

Cordillera del Cóndor: húmedo, neblinas.

Al sur: climas andinos, cálidos en los valles.

Centro-Oeste: cálido-seco, semiárido.



**Si el corazón del Cusco es Machu Picchu, el alma de la región Amazonas es la impresionante ciudadela fortificada de Kuélap, cuna de los chachapoyas.** Para visitarla, se puede utilizar el primer sistema de telecabinas del Perú. La región Amazonas queda en el noroeste y la mayor parte de su territorio está cubierto por selva. Este lugar es famoso por sus microclimas. ■

Aquí se come lo que la naturaleza da

Maíces, arracacha, calabazas, maní, lúcumas, guayabas, paltas, camotes, peces. Son típicos los tamales y humitas; cazuelas de gallina; plátanos rellenos; la carne arrollada con carne molida frita, huevos duros, aceitunas de botija y cebolla; el purtumute, un plato hecho con frejoles, mote y culantro, o el shipashmute con choclo y frejoles verdes; juanes y cuy en guiso con maní tostado y papas.



# San Martín

Anoma + Sabor =



EL REINO DEL CACAO Y DEL CAFÉ

**San Martín es una experiencia de selva completa y de fácil acceso:** tiene naturaleza, tierras bondadosas, gastronomía y ciudad. Esta es la zona del cacao y del café, gracias a su clima. Son muchos los campesinos que han reemplazado sus cultivos de hoja de coca y esto les ha traído paz. Las comunidades ahora se agrupan en cooperativas y asociaciones que organizan rutas y visitas a los campos, donde se explica desde el proceso de cultivo hasta la fabricación del chocolate. Sus productos han sido reconocidos hasta en París - Francia, en el Salón Internacional del Chocolate. ■



Tacacho  
con cecina

## Las mujeres cocinan el futuro

En el corazón de la Amazonía, allí donde no hay supermercados, la naturaleza brinda ingredientes que un grupo de damas de la localidad de Chazuta utiliza para su proyecto: la Asociación Gastronómica Uchuyaku, creada para promocionar la cocina y los insumos propios de su tierra y los sabrosos platos que preparaban sus abuelas. El inchicapi con gallina de chacra criada de manera tradicional; los rumu juane preparados con pescado y yuca en lugar de arroz; el chuchi juane de arroz y carne de chanco; y el plátano api, sopa de plátano y pescado ahumado. ■

## Menú de 3 ciudades

**Tarapoto.** Pruebe un juane de gallina en la Ciudad de las Palmeras.

**Moyobamba.** Tómese un café en la capital de la región, la Ciudad de las Orquídeas. Hay más 3500 especies (10% de las especies de todo el mundo).

**Lamas.** Endulce su paseo por una de las ciudades más antiguas de la selva peruana con un tradicional chaqui, preparado con maíz y azúcar.

# LOS SUPERALIMENTOS

La mesa está servida: podemos elegir productos nativos e incluirlos en nuestra alimentación. Sigamos la alternativa sana y variada de los antiguos peruanos; productos que todavía llenan de vida los mercados de nuestros barrios y pueblos. De esta manera, estaremos asegurando la diversidad de nuestros cultivos ancestrales que, además de nutrirnos con deliciosos sabores, tienen el potencial de adaptarse a los riesgos derivados del cambio climático.

## TARWI

*(Lupinus mutabilis)*

**Cultivo.** Entre 2000 a 3800 msnm en climas templados y fríos.

**Propiedades.** Alto poder nutritivo en proteína y grasa. Contiene nutrientes como el Omega 3.

**Algunos usos.** Guisos, cebiches (como de chocho), postres, refrescos, crema de tarwi.

## CAÑIHUA

*(Chenopodium pallidicaule)*

**Cultivo.** Zona del Altiplano peruano, sobre todo en la región Puno, entre los 3500 y 4200 msnm.

**Propiedades.** Cereal con alto nivel de proteínas. Importante fuente energética y de fibra insoluble.

**Algunos usos.** Harina que puede usarse en panes, sopas, cremas, salsas, tortas, bebidas o papillas.

## MASHUA

*(Tropaeolum tuberosum)*

**Cultivo.** Tubérculo que crece en la sierra central y sur.

**Propiedades.** Alto valor proteico, en carbohidratos, fibra y calorías.

**Algunos usos.** Cocida, sancochada, frita, en puré, sopas, mermeladas y dulces.

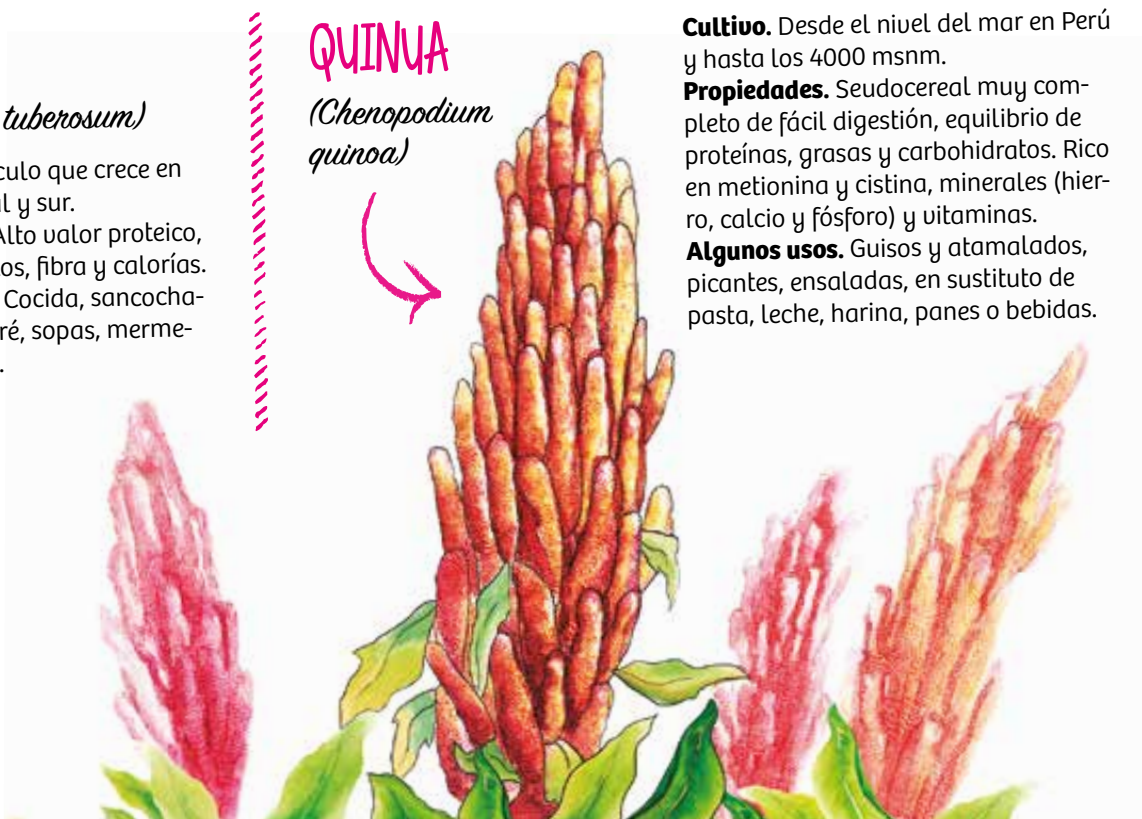
## QUINUA

*(Chenopodium quinoa)*

**Cultivo.** Desde el nivel del mar en Perú y hasta los 4000 msnm.

**Propiedades.** Seudocereal muy completo de fácil digestión, equilibrio de proteínas, grasas y carbohidratos. Rico en metionina y cistina, minerales (hierro, calcio y fósforo) y vitaminas.

**Algunos usos.** Guisos y atamalados, picantes, ensaladas, en sustituto de pasta, leche, harina, panes o bebidas.





## KIWICHA

(*Amaranthus Caudatus Linnaeus*)

**Cultivo.** Planta que crece entre 2000 a 3800 msnm en climas templados y fríos.

**Propiedades.** Alto nivel en leucina. Fuente de sodio, calcio, hierro, zinc, Vitaminas E y B.

**Algunos usos.** En harina para panadería para bollos, panes, tortillas; también para barras energéticas y en pastelería.

## SACHA INCHI

(*Plukenetia volubilis*)

**Cultivo.** Semilla que crece en la selva amazónica.

**Propiedades.** Posee ácidos grasos esenciales como Omega 3, 6 y 9. Vitaminas A y E.

**Algunos usos.** Semillas o aceite.

## CAMU-CAMU

(*Myrciaria dubia*)

**Cultivo.** Fruta nativa de la Amazonía peruana.

**Propiedades.** Tiene hasta 3 gramos de vitamina C por cada 100 gramos de fruta, casi 40 veces más que la naranja. Antioxidante.

**Algunos usos.** Refrescos, al natural, jugos, postres y salsas.

## PAPA MORADA, NEGRA O AZUL

(*Solanum tuberosum*)

**Cultivo.** Andes peruanos.

**Propiedades.** Rica en Vitamina C y compuestos fenólicos. Antioxidante.

**Algunos usos.** Cocida, al horno, frita, como acompañante con salsas, en pure, sopas o harinas.

## MAÍZ MORADO

(*Zea mays*)

**Cultivo.** Las variedades que más abundan son el maíz morado de Canta (Lima), el mejorado, el de Caraz (Áncash), el de Arequipa y Cusco y el negro de Junín.

**Propiedades.** Posee antocianina, de efectos antidiabéticos, antitumorales, de control de la obesidad y de la hipertensión. Además es fuente de antioxidantes.

**Algunos usos.** Chicha morada, mazamoras, pastelería y salsas.

## MACA

(*Lepidium peruvianum*)

**Cultivo.** Raíz que crece entre los 2800 y 4800 msnm.

**Propiedades.** Valor nutricional similar de los granos y cereales. Importante en proteínas, carbohidratos, fibra y grasas. Combate la anemia, fuente importante de energías.

**Algunos usos.** Harina, polvos, licores, jarabes. Con la harina se elaboran panes, queques y tortas.



**Perú mucho gusto.  
Cómo descubrir un país a través de su gastronomía.**

Una publicación de La Comisión de Promoción del Perú  
para la Exportación y el Turismo - PROMPERÚ.  
Calle Uno Oeste N° 50, piso 14, urb. Córpac, San Isidro,  
Lima - Perú  
Teléfono: (51-1) 616-7300  
www.promperu.gob.pe

© PROMPERÚ. Todos los derechos reservados.  
Distribución gratuita. Prohibida su venta.  
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N°  
2016-05151  
Imprenta: Impreso Gráfica  
(Av. La Mar 585, Miraflores - Perú)  
Lima, abril de 2016

**Producción editorial:**

Fábrica de Ideas

**Edición general:**

Xabier Díaz de Cerio

**Diseño y diagramación:**

Yumi Teruya y Pilar Elías

**Diseño de portada:**

Magno Aguilar

**Textos:**

Paola Miglio

**Edición de textos:**

Mayte Mugica

**Equipo Promperú:**

Milagritos Ormeño, Pilar Rodríguez, Franco Ortiz,  
Gabriela Trujillo, Milagros Bustamante, Raquel Amasifuen  
y Fernando López.

Basado en concepto gráfico de Bríncala.  
Laboratorio gráfico.

**Producción General:**

Subdirección de Producción - Dirección de Comunicaciones e  
Imagen País, PROMPERÚ.

Esta publicación fue impresa en papel certificado  
y libre de ácido.

## Créditos fotográficos

**Menú Perú.** Juane: Antonio Incháustegui / Chicharrón: Flor Ruiz / Pan de quinua: Flor Ruiz / Rocoto Relleno: José Cáceres / Concha de abanico: Juan Aragón / Limones: Manchamanteles.

**Cronología gastronómica.** Archivo Promperú.

**Pág.3.** Cosecha de quinua: Flor Ruiz.

**Págs. 8-9.** Olluco: Mauricio Gil / Variedades de quinua: Flor Ruiz / Ingredientes peruanos: Javier Ferrand / Mercado de Yurimaguas: Fernando López.

**Págs. 10-11.** Turistas en La Huaca de la Luna: Daniel Silva / Arroz con pato: Alex Bryce / Huaco mochica: Alejandro Balaguer.

**Págs. 12-13.** Hotel Royal Decameron de Punta Sal: Marco Garro / Limones: Manchamanteles / Turistas en los manglares: Walter Hupiu / Majaado de yuca: Antonio Incháustegui / Representación del Señor de Sipán: Museo Tumbas Reales de Sipán / Zapallo loche: Renzo Tasso / Chirimpico: Antonio Incháustegui.

**Págs. 14-15.** Turista en el museo de sitio Cao: Daniel Silva / Huaco mochica: Alejandro Balaguer / Atardecer en Huanchaco: Alex Brice / Parapente en el callejón de Huaylas: Pilar Olivares / Cuy frito con picante de papas: Antonio Incháustegui.

**Págs. 16-17.** Distrito de San Isidro: Christian Vincés / Cebiche mixto: Erick Andía.

**Págs.18-19.** Mercado de Surquillo: Enrique Castro Mendívil / Restaurante Central: Gonzalo Lugón / Bodegón de productos: Alferat Vidal-MIXMADE / Turistas en la plaza de Armas: Alex Bryce.

**Págs. 20-21.** Líneas de Nasca: Talía Barreda / Cata de Pisco: Enrique Castro Mendívil / Hotel La Hacienda Bahía Paracas: Walter Wust.

**Págs.22-23.** Desierto de Paracas: Janine Costa / Limones confitados: José Cáceres / Capitán: Yayo López / Mirador de Patapampa: Enrique Castro Mendívil / Turistas en picantería: Renzo Tasso / Rocoto Relleno: José Cáceres.

**Págs.24-25.** Catedral de Santo Domingo: Raúl García / Chupe de camarones: José Cáceres / Selfie en la plaza de Armas: Marco Garro / Feria Perú Mucho Gusto: Mary Carmen Tafur.

**Págs. 26-27.** Escenificación en el lago Titicaca: Juan Puelles / Pejerrey apanado: Miguel Mejía.

**Págs. 28-29.** Catedral de Cajamarca: Inés Menacho / Caldo verde: Antonio Incháustegui / Turista en el lago Titicaca: Alex Bryce.

**Págs. 30-31.** La Bella Durmiente y el río Huallaga: Renzo Uccelli / Gallito de las rocas: Ernesto Benavides / Catarata del río Tigre: Antonio Escalante / Trucha frita: Renzo Tasso.

**Págs. 32-33.** Cosecha de papas: Mauricio Gil / Puca picante: Renzo Tasso / Paisaje Pucapampa: Juan Puelles / Pan de quinua: Flor Ruiz.

**Págs. 34-35.** Turista en Machu Picchu: Walter Wust / Tour gastronómico: Miguel Mejía.

**Págs. 36-37.** Moray: Miguel Mejía / San Pedro de Andahuaylillas: Asociación, SEMPA / Comida novoandina MAP Café: Alfonso Zavala / Turistas en Písac: Gihan Tubbeh.

**Págs. 38-39.** Muelle del hotel Hatuchay en el río Marañón, reserva nacional Pacaya Samiria, Loreto: Renzo Tazzo / Collpa de guacamayos: Daniel Silva / Juane: Antonio Incháustegui.

**Págs. 40-41.** Laguna El Dorado: Walter Wust / Ensalada de Chonta: Manchamanteles / Lodge en Madre de Dios: Richard Hirano.

**Págs. 42-43.** Fortaleza de Kuélap: Daniel Silva / Laguna Azul: Gihan Tubbeh / Tacacho con cecina: Manchamanteles / Frutos de cacao: Gihan Tubbeh.

**Págs.44-45.** Ilustraciones de libro "Catorce recursos genético que cambiaron el mundo y uno que lo cambiará", Antonio Brack Egg: Lucho Chumpitazi y Luis Ricaldi/Lingo.

Cómo descubrir un país  
a través de su

# GASTRONOMÍA



**La mejor manera de conocer nuestra diversidad gastronómica es probándola.** La ruta del conocimiento empieza en la boca. Por eso son tan importantes los programas, festivales y ferias de apoyo a los productores puestas en marcha en los últimos años.

**Estamos consolidando un proceso de revaloración de lo nuestro.** El agricultor ya no es un personaje anónimo. Es uno de los protagonistas. El enfoque turístico también se ha ampliado. Ahora viajamos para vivir una serie de experiencias que permitan comprender de otra manera la riqueza de un país.

**¿De dónde viene lo que comemos con tanto placer y asombro? ¿Qué hay detrás de pachamancas, guisos, sopas, carapulcras y suspiros a la limeña?** Historia, mestizaje, cosmovisión, uso y respeto por técnicas agrícolas ancestrales, conocimiento de los ciclos naturales, del clima, de los suelos. El viaje, como se ve, es inmenso, interesante, completo y sabroso, por donde se le mire. Este es el turismo gastronómico que el Perú ofrece al mundo.

