



Perú
mucho
gusto

*Como descobrir um país
através da sua*

GASTRONOMIA



Menu Peru

Costa Norte

FOLHA 10



Limão sutil



Concha de abanico

Lima

FOLHA 14

Costa Sul

FOLHA 16



Rocoto relleno

Pão de quinoa



Juane



Floresta

FOLHA 38

Torremos



Cusco Sul

FOLHA 34

Serra

FOLHA 24

Peru.

A GRANDE COZINHA

O que está por trás do boom da gastronomia peruana? Para responder essa pergunta cabe fazer uma viagem para a nossa história mais remota, percorrer o nosso território, desde o mar até a floresta, valorizar os conhecimentos dos agricultores, a sagacidade de nossos cozinheiros e, finalmente, apreciar os sabores que fazem que sejamos únicos.

Uma estratégia
COZINHADA EM
FOGO BRANDO

1994

1997

O Peru começa a participar em *Festivais Gastronômicos Internacionais*.

Foptur apoia a publicação do livro "A Grande Cozinha Peruana", de Jorge Stambury Aguirre.

A gastronomia peruana entra em livrarias e bibliotecas com o apoio de Promperú.

F

Francisco e Trinidad Mamani Quispe moram em Chahuay (Sangarará), a uma hora e meia da cidade de Cusco. Moram olhando para uma imensa lagoa e seus campos se estendem na margem.

Neles há quinoa, batata, milho, ervas aromáticas trazidas da montanha. Além disso, possuem gado e um pequeno invernadouro para quando chega a geada. **Francisco e Trinidad têm um brilho nos olhos cada vez que falam de sua chácara.**

Como é que conseguiram fazer dela um espaço autossustentável suficiente para não ter que comprar nada na loja, somente azeite e

açúcar. Com o tempo e a ajuda de organizações sem fins lucrativos conseguiram construir cabanas rurais com todas as comodidades no meio de um verde idílico. Ali recebem visitantes, compartilham seus dias, ensinam-lhes a cozinhar e a comer como eles.

Em Huánuco, Fausto Blas, ex-violonista e cantor de huaynos, ganhou o Prêmio Nacional Ambiental 2014. Nos últimos 14 anos, ele se dedicou a cultivar quase

A ideia é desfrutar da cultura, da história, das tradições e dos conhecimentos vinculados à gastronomia local.

300 variedades de batatas nativas. Não usa fertilizantes químicos e enfrentou geadas e secas cada vez mais imprevisíveis.

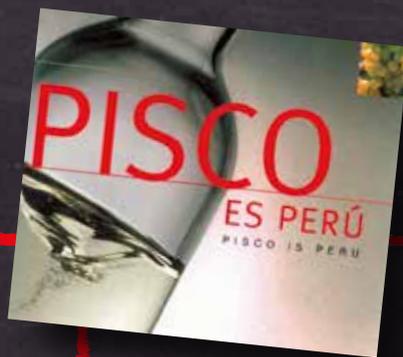
Os hunikuin moram nas margens dos rios Purús e Curanja em Ucayali e souberam como modificar a cultura tradicional do amendoim em praias fluviais para se adaptar à mudança climática.

As mulheres do refeitório gratuito "A Balança de Comas", em Lima, muniram-se de garra e força para levar adiante um projeto que oferece alimentação cada vez mais saudável a toda sua comunidade. Para isso, receberam o apoio de

uma associação que organiza o festival anual de teatro e a assessoria voluntária de cozinheiros especializados. Hoje eles têm até sua

2003

O Peru participa do Festival Gastronômico realizado no Hotel Ritz de Madri.



Promperú publica "Pisco é Peru", de Mariella Balbi.

2004

O Peru é o convidado de honra da *Internationale Tourismus-Börse*, em Berlim.



Colheita de quinoa em Puno

própria horta e são visitados pelos cidadãos locais e viajantes.

Hoje, o turismo gastronômico se coloca como uma interessante aposta e um grande desafio. Trata-se de conhecer (e experimentar) as propostas que nos oferecem os restaurantes de todo o país e as importantes feiras gastronômicas, atração gravitante para viajantes e peruanos. A ideia, sobretudo, trata de apreciar a cultura, a história, as tradições e os conhecimentos vinculados à gastronomia local: desde o mais simples dos *cebiches*, os menus de degustação dos restaurantes mais sofisticados, até uma *huatia* na margem de uma lagoa a mais de 3,000 m.a.n.m. O que busca o turista gastronômico é uma experiência e também conhecimento. Trata-se da mais saborosa maneira de conhecer o país.

No caso do Peru, chegamos até aqui com programas públicos e privados.

2005

O Peru participa com um estande em Madri Fusão.



**Promperú
lança a
marca
"Peru,
Muito gosto".**

A gastronomia nomeada pelo Estado Peruano como um **Produto Bandeira**. Desde então, oficialmente, a gastronomia representa a imagem do Peru no exterior.

2006

Peru, Muito gosto sai em turnê pela América Latina. Primeira escala: o Chile.



**PROMPERÚ
PUBLICA "PERU,
MUITO GOSTO"**

Por exemplo, foram fundamentais as feiras gastronômicas Peru, Muito gosto, realizadas todos os anos nas diferentes cidades do Peru e que congregam a milhares de assistentes. Porque é necessário começar conhecendo o nosso, essas feiras promovem a cozinha típica de diferentes departamentos, levando-a em uma viagem por todo o território nacional. É uma provocativa ideia para impulsionar, ao mesmo tempo, o turismo. Quem não quer experimentar aquele prato que o deslumbrou em seu lugar de origem? Conhecer como foram cultivados seus ingredientes? Quem o fez? Uma coisa leva à outra.

Chegamos até aqui, graças à generosa e crescente energia dos cozinheiros, quem encontram na gastronomia um espaço onde desenvolver toda sua criatividade e, ao mesmo tempo, render respeito pelo que já existe.

Chegamos até aqui graças à revalorização de nossa terra e do

trabalho do camponês, o guardião de todas as nossas cozinhas. O fizemos também graças ao aprecio pelo produto local, aquele que somente cresce em determinados lugares e épocas do ano. Tudo isso nos encaminha a uma sincera aposta pela sustentabilidade.

O turista gastronômico, além de buscar uma experiência, também busca conhecimento. Trata-se da maneira mas sabrosa de conhecer o país.

O caminho já traçado nos conduz até um turismo respeitoso que, ao conhecer todos os ingredientes de nossa gastronomia nacional (história, geografia, agricultores, pescadores, paisagem, clima, fauna, flora, tradições e conhecimentos) a aprecia e a protege. ■



Promperú publica "A cozinha de Teresa Izquierdo", de Mariella Balbi.



2007



O LIVRO "PERU, MUITO GOSTO" É PREMIADO NO GOURMAND WORLD COOKBOOK AWARD.



Incorporam-se barras de degustação da gastronomia peruana em feiras internacionais de alimentos e bebidas.

2008



ORGANIZA-SE A PRIMEIRA FEIRA GASTRONÔMICA INTERNACIONAL DE LIMA: PERU, MUITO GOSTO.

2009

CRIA-SE A SOCIEDADE PERUANA DE GASTRONOMIA (APEGA), QUE TOMA A POSSE PARA A ORGANIZAÇÃO DA FEIRA GASTRONÔMICA DE LIMA. ELA É DENOMINADA MISTURA.



Promperú começa a organizar as feiras "Peru, Muito gosto" em várias regiões do país.

2011

APRESENTAÇÃO OFICIAL EM LIMA DA MARCA PERU PARA O MUNDO.



Apresenta-se de maneira simultânea nas cidades de Lima, Iquitos, Arequipa e Trujillo o documentário "Peru, Nebraska" aos peruanos. O vídeo se converte rapidamente em um sucesso da internet.



A gastronomia peruana é nomeada Patrimônio Cultural das Américas.



Os restaurantes peruanos começam a aparecer em The World's Restaurants.

2012

O PERU É ESCOLHIDO COMO O MELHOR DESTINO CULINÁRIO DO MUNDO E DA AMÉRICA LATINA, SEGUNDO OS WORLD TRAVEL AWARDS.

CEVICHE & PISCO PARTY COMO PARTE DO LANÇAMENTO INTERNACIONAL DA CAMPANHA "VOCÊ VAI LEMBRAR O PERU" TANTO EM BARCELONA (NA ESPANHA) QUANTO EM WASHINGTON (NOS ESTADOS UNIDOS).

O Peru recebe os prêmios de **Melhor Destino Verde por Machu Picchu** e **Melhor Destino Culinário** pelos World Travel Awards 2012.

2013

PROMPERÚ participa em Fruit Logística em sua condição de Convidado de Honra – em Berlin na Alemanha.

REALIZA-SE O CEVICHE & PISCO PARTY NO MARCO DO "HÁ FESTIVAL" EM CARTAGENA, NA COLÔMBIA.

Marca Peru participa no Primeiro Festival "Taste of Peru" em Dubai.

Os restaurantes **Astrid & Gastón** (posto 14) e **Central** (posto 50) aparecem na lista dos **50 Melhores Restaurantes do Mundo**.

O PERU RECEBE O PRÊMIO A MELHOR DESTINO CULINÁRIO E PROMPERÚ É RECONHECIDO COMO A MELHOR DIVISÃO DE TURISMO DA REGIÃO.

O Peru é sede da primeira edição dos **50 Melhores Restaurantes da América Latina**. Sete restaurantes peruanos aparecem entre os melhores.

Os peruanos **Gastón Acurio** e **Héctor Solís**

representam o Peru no congresso internacional de chefs em Nova York, *Star Chefs*, com duas conferências: "Um império peruano construído com paixão" e "Antiga arte do cebiche", respectivamente.

2014

O PERU TRIUNFA NA EDIÇÃO REGIONAL DOS WORLD TRAVEL AWARDS 2014 (WTA), AO SER RECONHECIDO COMO MELHOR DESTINO CULINÁRIO DA AMÉRICA DO SUL, E LIMA, COMO MELHOR DESTINO, MELHOR DESTINO COM LEGADO E MELHOR DESTINO CULTURAL DA AMÉRICA DO SUL.

A PICANTERIA DE AREQUIPA É RECONHECIDA COMO PATRIMÔNIO CULTURAL DA NAÇÃO.

O Peru é novamente a sede da segunda premiação dos **50 Melhores Restaurantes da América Latina**.

▼

A Missão Itinerante de Pisco visita Berlim, Londres, Madri, Milão e várias cidades da França para promover e comercializar a nossa bebida bandeira.

▼

O Peru obtém dois novos galardões na edição mundial dos World Travel Awards (WTA).

2015



O PERU APRESENTA EM MADRID FUSÃO A "QUADRILHA LEITE DE TIGRE" COMPOSTA PELOS EMBaixADORES DA MARCA PERU, GASTÓN ACURIO, VIRGILIO MARTÍNEZ, HÉCTOR SOLÍS, MITSU HARU TSUMURA E RAFAEL PIQUERAS.

• RECONHECEM AS PICANTERÍAS DE TUMBES E LA LIBERTAD, E AS CHICHERÍAS DE CUSCO, PIURA E LAMBAYEQUE, COMO PATRIMÔNIO CULTURAL DA NAÇÃO.

▼

• O PERU É O PAÍS CONVIDADO PELA PRIMEIRA VEZ NA FEIRA DE RUA "MERCAT DE MERCATS", DE BARCELONA.

▼

• Tem início o programa "Peru feeds your soul!" (O Peru alimenta a sua alma!), que busca levar o melhor de nossa gastronomia e outras expressões culturais a Milão no marco das atividades da Expo in Città.

▼

• *Peru, Muito gosto Gourmet e Peru Handicraft Market oferecem o melhor de nossa gastronomia e artesanato durante o Conselho de Governadores do Banco Mundial e o FMI.*

▼

• **O estande peruano em Star Chefs 2015 é considerado o melhor da feira. A estética do stand representava um restaurante típico peruano.**

2016



• O EMBaixADOR DA MARCA PERU, VIRGILIO MARTÍNEZ, APRESENTA UMA CONFERÊNCIA NA FEIRA MADRI FUSÃO.

▼

• Lima é reconhecida por NatGeo como um dos melhores destinos culinários para visitar durante o 2016.

▼

• *Lima torna-se a sede do II Foro Mundial de Turismo Gastronômico.*



*Hortalizas de
raíces andinas*

O Peru NASCEU VARIADO

Há 10 mil anos, climas generosos e povos sábios foram os dois ingredientes principais da receita mãe da biodiversidade do agro atual.

Um mar rico em peixes, um deserto percorrido por férteis córregos, a cordilheira tropical mais elevada do mundo e uma palpitante Amazônia, conformaram o cenário ideal para que os primeiros peruanos começassem um sábio processo de domesticação de alimentos. Como fruto dessa transformação de ambientes agrestes em sistemas produtivos sustentáveis, o nosso país é um dos principais centros de origem da agricultura no mundo.

Muito antes de que existissem as primeiras fronteiras, o Peru foi o

cenário onde os nossos antepassados cultivaram muitos dos alimentos que hoje alimentam o planeta.

As mais de 4 mil variedades de batata, 2 mil variedades de batata doce, 600 espécies de frutos originários dessas terras, 35 tipos de milho ou 15 espécies de tomate, além de ser semeados, começaram a ser cozinhados: os alimentos entraram na cozinha e sua preparação voltou uma arte.

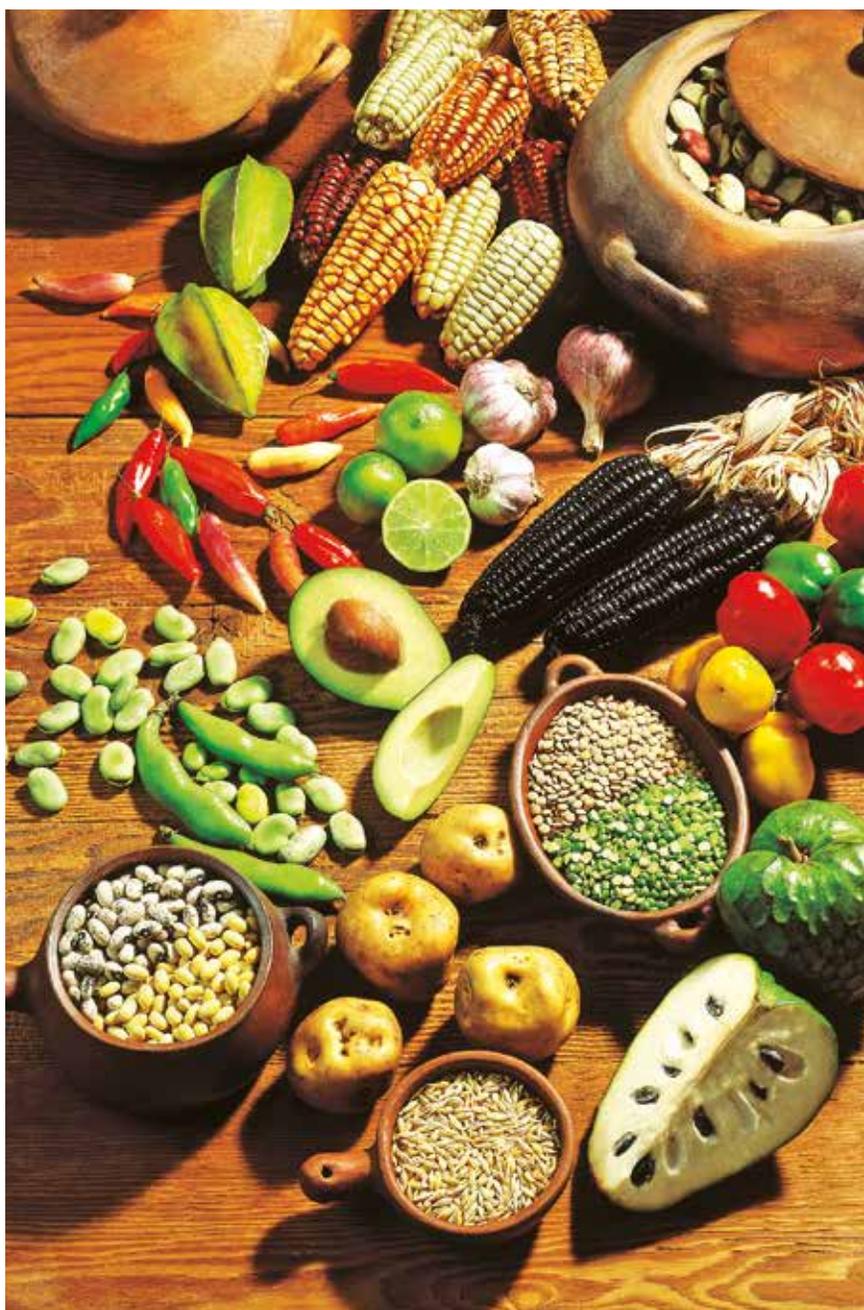
Hoje as chácaras e currais familiares são o espaço por excelência para a aprendizagem dos promotores

da biodiversidade do agro. **Seus conhecimentos, suas crenças tradicionais e a tecnologia moderna se complementam para alcançar a segurança alimentar de milhares de famílias.**

Semelhante disposição de recursos criou uma proposta gastronômica local, variada, saborosa, única e interessante. **A cozinha andina**, que mantém até hoje as receitas à base de ingredientes pré-incas, **a cozinha costeira**, que data da época vice-real; **e a cozinha da floresta**, tão ampla quanto desconhecida, exuberante



Quinoas coloridas



Produtos da floresta

e exótica. Cada uma delas soube assimilar influências e respeitar, no mesmo tempo, o valor de sua originalidade.

A cozinha peruana é um espetáculo e os viajantes de todo o mundo nos visitam para descobrir os ingredientes secretos que fazem que sejamos tão especiais. Sentados à mesa, apreciam uma biodiversidade que se tornou gastronomia. Entre todos os benefícios que nos oferece a biodiversidade, está o turismo bem entendido e respeitoso, sustento de famílias peruanas e importante pilar da economia nacional. ■



A costa norte é a prodigiosa soma de uma série de elementos que a tornam um desejado destino para os turistas próprios e estrangeiros.

Estamos falando do mar e de suas praias, do clima cálido, da gastronomia suculenta e dos interessantíssimos complexos arqueológicos pré-colombianos, como os da cultura Moche.

Essa faixa costeira está composta por Áncash, La Libertad, Lambayeque, Piura e Tumbes.

Falar da costa norte e de sua biodiversidade é falar do mar peruano. Nas zonas de Tumbes e parte de Piura, encontramos toda a singularidade do mar tropical, o único lugar do Peru onde há recifes de coral e manguezais. Justo em frente Piura fica o ponto de transição

entre a Corrente Peruana, o mar frio e a corrente tropical. Já em terra, viajamos desde o bosque tropical do Pacífico em Tumbes (sua fauna é originária do Amazonas, há pumas, jaguares e primatas) até o bosque seco de alfarrobas em Lambayeque.

A diversidade é nossa.

Dessa região provêm alguns dos insumos mais usados na gastronomia peruana, como



Cultura + Sabor

Uma das melhores formas de envolver-se com a sempre elogiada cozinha do Norte é seguir a Rota Moche, uma experiência de turismo desenhada para estruturar a oferta arqueológica da costa norte e que, em 2011, ganhou o prêmio Ulises, o máximo reconhecimento da Organização Mundial do Turismo.

Ao redor das milenárias *huacas* moches, Lambayeque e chimúes, a região oferece um estimulante leque de restaurantes, *huariques* e *chicherías*, cuja oferta está baseada nos mesmos insumos locais que já eram cultivados pelos antigos peruanos há mais de 1,500 anos.

a abóbora *loche*, o limão sutil e o pimentão em tantas de suas variedades. Com a chegada dos espanhóis, o Norte se converteu em uma zona mestiça, e ainda podem ser vistas suas pegadas no centro urbano de suas cidades e inclusive em suas tradições e celebrações. ■

DELÍCIAS DO NORTE

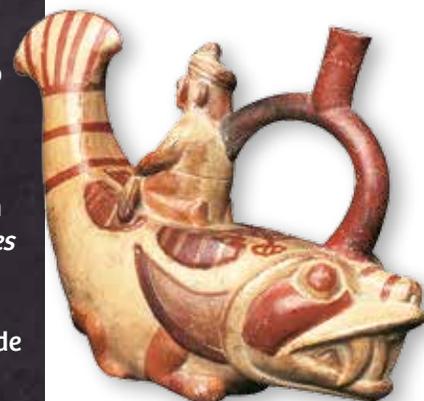
HOJE...

Arroz com pato



É a ecoregião mais potente quanto à diversidade de fauna marinha. A ilha Lobos de Terra é o ponto de encontro de três correntes:

- 1 Corrente do Peru ou de Humboldt.
- 2 Corrente Equatorial.
- 3 Corrente Subjacente de Cromwell e de Águas Subtropicais.



Altitude Do nível do mar aos 500 m.a.n.m.

Temperatura Entre 16 e 19 °C à noite e entre os 22 e 40 °C no dia.

Melhor momento para viajar Todo o ano, mas a época de mais calor é de novembro a abril.

Como chegar Desde o aeroporto de Lima saem voos às principais cidades do Norte.

Piura e Tumbes

MAR E TIERRA



No Alto Piura produz-se “o branco de Piura”, um dos cacaus mais solicitados atualmente no mundo.

O limão sutil (*Citrus aurantifolia*) é um dos principais ingredientes de nossos *cebiches*. Em Piura, cultiva-se mais de 50% da produção nacional.



Viajar por essa zona do Norte é ser testemunha de como o deserto se converte em um paraíso tropical. A soma de praia e gastronomia faz dele um lugar para apreciar. Aqui nos movemos desde os pequenos portos dos pescadores, onde se pode comer o *cebiche* mais fresco, até os sofisticados restaurantes dos hotéis em frente ao mar.

Aqui se encontram **vale, deserto, mar, bosque seco e ecossistemas de montanha**. O mar fornece peixe e frutos do mar frescos; e os campos oferecem mangas suculentas, limões sutis, *ají limo*, mandiocas e banana bellaco. Assim, nasce uma mistura de cozinha de mar e campo que deriva em receitas inesquecíveis. ■



NAVEGAR PELOS MANGUEZAIS DE TUMBES

É um ecossistema único no Peru. É um terreno, cheio de esteiros, onde crescem as árvores que moram na água salgada e que fazem um labirinto, onde moram crustáceos, moluscos, peixes, aves, mãos-peladas ou guaxinins, lontras do Noroeste e o crocodilo americano. ■

Majado de yuca



Menu do Norte

Em Tumbes você não pode deixar de experimentar as conchas negras e caranguejos, o *majado* e o *majarisco* (banana bellaco frita banhada em molho de frutos do mar).

Em Piura estão as *picanterías*, típicos lugares nos quais se compartilha a mesa. Aqui, poderá desfrutar da *malarrabia* (arroz amarelo com peixe salgado, bananas verdes e tempero com queijo de cabra), *tamales verdes* e o *seco de chabelo*. Para alegrar, *chicha de jora* elaborada com milho branco fermentado. Para acompanhar, *chiftes* ou *flocos de banana frita*. ■

Lambayeque

SABORES DOS DEUSES



Lambayeque é um destino arqueológico riquíssimo. Aqui fica o Sítio Arqueológico de Sipán, o Museu Tumbas Reais de Sipán (cultura Mochica) e as Pirâmides de Túcume (cultura Lambayeque). **Se o viajante quer admirar a natureza, é indispensável que visite o Santuário Histórico do Bosque de Pómac e a Reserva Ecológica de Chaparrí.** Mas tão estimulante como a história e a natureza, é a gastronomia local. Ela põe sabor à viagem e faz dessa experiência uma festa inesquecível. Herdeira da cozinha Moche, Sicán e Chimú, misturada com a europeia, africana, chinesa e japonesa, é o resultado de uma mestiçagem

cozinhada em fogo brando. Aqui você vem para comer o arroz com pato, o cabrito à nortenha, o *espesado*, a tortilha de raya, o *chiringuito*, o *chirimpico*, o *cebiche de toyo*, a tortilha de milho. E a nota doce é posta pelo sólido King Kong de doce de leite. Esses pratos exigem um almoço sem pressa, perfeito final do percurso arqueológico. Depois, a sesta. ■



Chirimpico

LISTA DE MERCADO

- ✓ ABÓBORA LOCHE (COM DENOMINAÇÃO DE ORIGEM).
- ✓ MANDIOCA.
- ✓ BATATA DOCE.
- ✓ BATATAS.
- ✓ FEIJÕES.
- ✓ FEIJÕES DE LIMA.
- ✓ PIMENTÃO TIPO AJÍ PANCA, LIMO, MOCHERO E CEREZO.
- ✓ ERVAS: PAICO, COENTRO, MOLLE E HUACATAY.
- ✓ ACHIOTE E PALILLO.
- ✓ CARNE DE CABRITO.
- ✓ PORCO.
- ✓ AVES.
- ✓ PEIXE E FRUTOS DO MAR.

O que o Senhor de Sipán comia?

O Senhor de Sipán, governante moche, guerreiro e sacerdote, levava uma alimentação especial e deliciosa. As cerâmicas e iconografia falam de patos, peixes, frutos do mar, *tumbo*, *veados*, *cuy*, *abóbora loche*, *abacate*, *achiote*, feijões de lima, *pacae* e até *chicha de jora*.



Abóbora loche

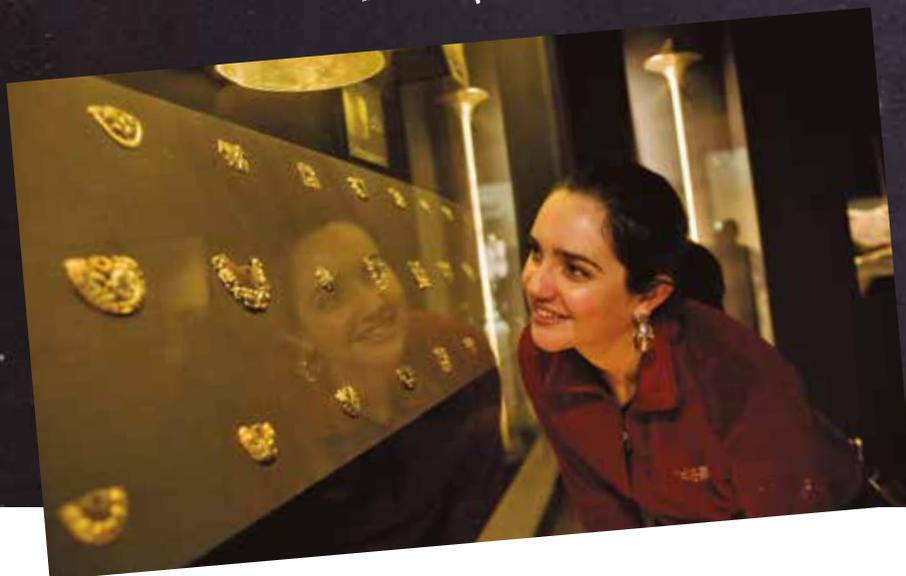
La Libertad

ARQUEOLOGIA E SABOR



CONHECIMENTOS ANCESTRAIS. O

domínio da agricultura e a generosidade da terra permitiram que surgissem culturas poderosas como a Moche e a Chimú. Na rota arqueológica dos Moche, recomendam-se a Huaca da Lua e a Huaca do Sol. E da cultura Chimú, Chan Chan. Também você não deve deixar de visitar a majestosa Senhora de Cao, em El Brujo. ■



O departamento de La Libertad foi território de importantes civilizações do antigo Peru, como a Moche, a Chimú e a Inca. A rota Moche, que começa em Áncash, passa por La Libertad e termina em Lambayeque, destaca-se principalmente pela sua riqueza arqueológica.

Trujillo, a capital, foi fundada durante a Colônia e se converteu em um centro administrativo influente na política e na religião. Na República, sua costa albergou engenhos de açúcar. Sua arquitetura colonial e republicana pode ser vista nos casarões situados nas proximidades da praça de Armas. ■

Entre sopas e ensopados.

SOPA TEÓLOGA



A comida de La Libertad é caracterizada pelo uso dos produtos de seus ricos vales, a serra próxima e o mar. Pratos como o *shámbar*, sopa típica de Trujillo preparada todas as segundas-feiras, à base de *trigo morón*, grão-de-bico, ervilha, feijões verdes, pele de porco, presunto fumado, *ají panca*, alho, cebola, coentro e galinha, é somente uma amostra. Também está a sopa teóloga, caldo de peru ou galinha; o *frito trujillano*. Outro clássico é o *seco de cabrito* a la norteña, prato da região moche. ■

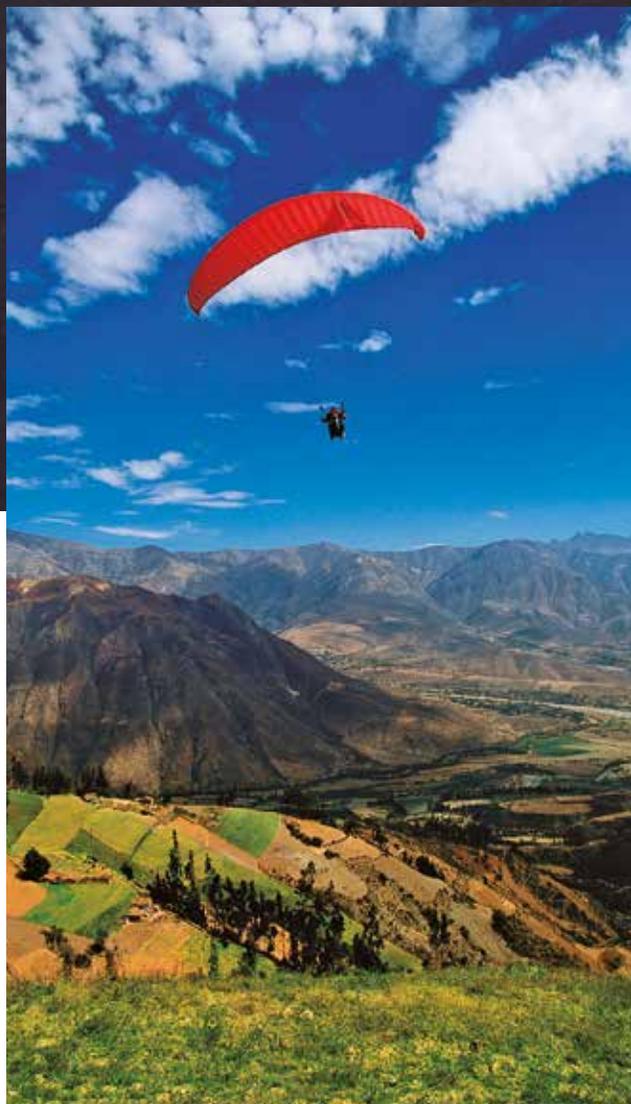
IMPERDÍVEIS. Saboreie um cebiche no balneário de Huanchaco enquanto olha como os cavallinhos de totora cavalgam as ondas.

Percorra a cidade de Trujillo, olhe suas casas coloniais e republicanas e pare para almoçar. A oferta de restaurantes e cafés é ampla. ■



Áncash

DO MAR ÀS ALTAS CIMEIRAS



AVENTURA NA CORDILHEIRA BRANCA. A cadeia montanhosa de neves perpétuas é ideal para os mais intrépidos aventureiros. Parte desse território pertence ao Parque Nacional Huascarán. Suas lagoas turquesas e imponentes picos se fundem com os vestígios das primeiras civilizações andinas. Estamos falando de Chavín de Huántar, um sítio arqueológico do período formativo e que representa uma das atrações mais visitadas da região. ■

Costa e serra convivem em Áncash. Aqui também encontramos seis das oito faixas altitudinais do país. A gastronomia nasce dessa diversidade. A zona costeira se alimenta dos insumos do oceano e dos vales, trabalhados pelos agricultores. Na serra, técnicas aprendidas de geração em geração, como a conservação de alimentos, conduzem-nos a um saboroso presunto salgado, à *cecina*, ao *charqui*, ao *tocosh*, à batata seca. Desde as praias de Huarney até as lagoas que se estendem como espelhos d'água nas alturas, a paisagem é uma das atrações mais visitadas de Áncash. ■

O menu reparador da serra

- Jaca kashki (sopa de cuy)
- Llunca kashki (sopa de milho com galinha)
- Cuchicanca (carne de porco na brasa)
- Pecan caldo ou caldo de cabeça
- Chicha de jora de milho



PICANTE DE CUY

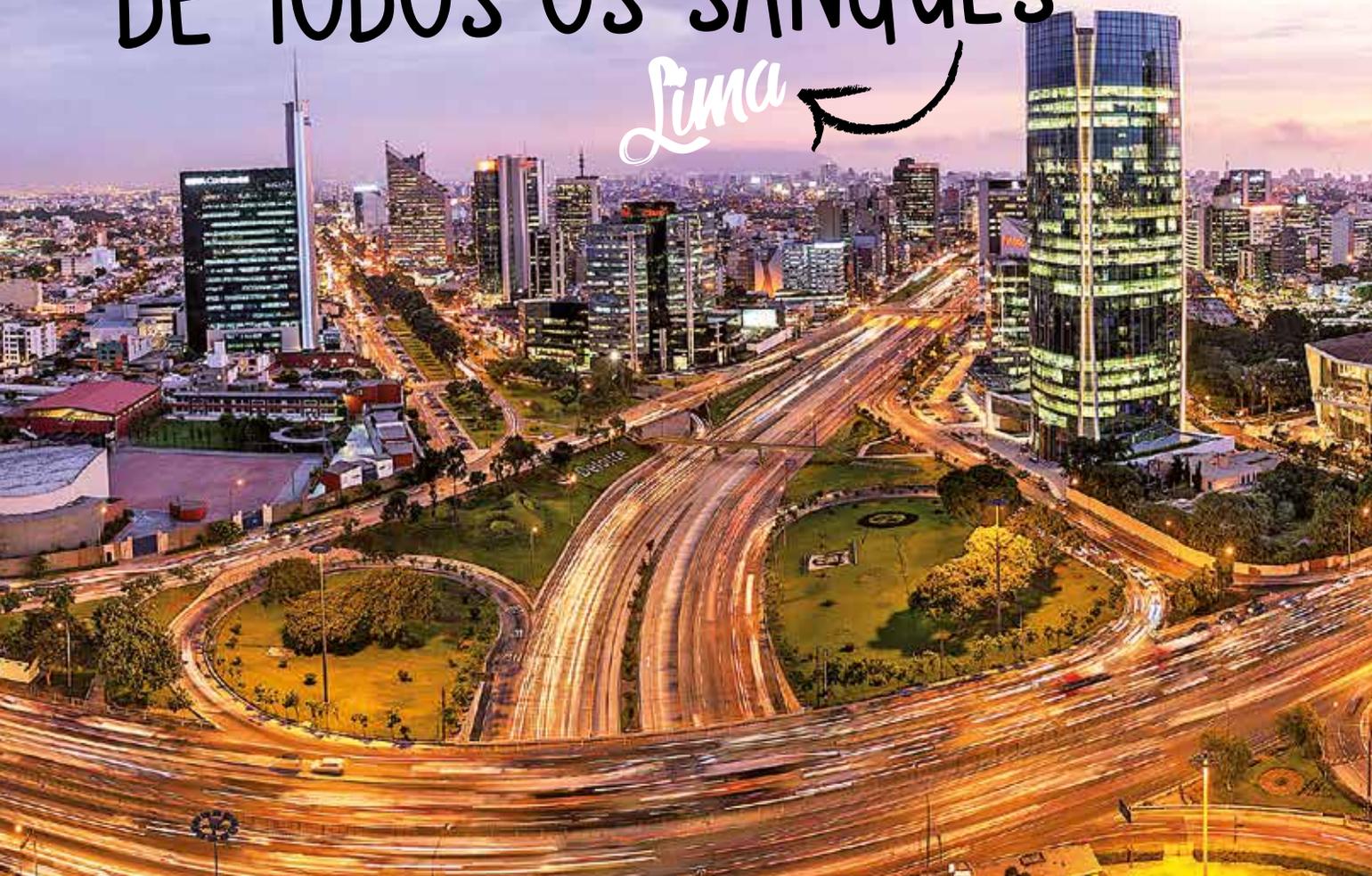


O MENU DA COSTA: MAR E TERRA

A união entre a agricultura dos vales e o mar resulta em: *tamales*, *cebiche de pato de Casma* e *cebiche de huarney*, temperado com *ají arnaucho*.

O ENCONTRO DE TODOS OS SANGUES

Lima



VIDA DE MAR

Desde o bairro de San Miguel até o de Chorrillos, em um calçadão cheio de jardins e parques, encontramos opções que vão desde o esporte até a gastronomia marinha e o passeio em bicicleta. Os antigos casarões de praia, alguns muito bem postos e recuperados, animam-se com cores e pátios no boêmio bairro de Barranco e competem com a modernidade que invade a passos gigantescos os bairros de Miraflores e San Isidro.



 **Altitude** Média 154 m.a.n.m.

 **Temperatura** Desértica, bastante úmida, subtropical. Temperaturas temperadas e quentes. A média anual é de 14 °C no inverno e de 25.5 °C no verão. Média umidade permanente 80%.

 **Melhor momento para viajar** Qualquer momento é bom, pois suas temperaturas não são extremas. Apesar de que o céu é nublado quase todo o ano, não chove muito. O sol se estende desde dezembro até abril na costa.

 **Como chegar** Lima tem um grande e moderno aeroporto que comunica com as principais capitais e cidades do mundo. Desde aí saem também voos a províncias.

Aeroporto Internacional Jorge Chávez Au. Elmer Faucett s/n, El Callao. Telefones: (51 1) 517- 3100 / 517-3500 / 517-3502. www.lap.com.pe

*CEBICHE
MISTO =
peixe
+
frutos do mar*



A história dessa cidade, desde suas origens pré-colombianas até a post-modernidade, pode ser conhecida (ou saborear-se) em um (ou centos de) prato(s) de comida. Em Lima, uma mesa servida é um convite a uma viagem pela história e pela sua geografia. Se olhamos ao Oeste, o mar nos lembra que essa é a única capital da América do Sul com vista ao oceano Pacífico. **O sopé dos andes beija a costa, interrompe o deserto e forma vales onde floresce a agricultura.** Mas essa diversidade não somente é produto de nossa afortunada e acidentada geografia; um fator fundamental foi que Lima recebeu e assimilou os costumes gastronômicos de populações estrangeiras.

Desde a conquista do Peru, em 1535, espanhóis, africanos, chineses, italianos, japoneses chegaram, ficaram e alimentaram a formação da capital. **Passeie você pelas suas ruas, olhe sua arquitetura, experimente sua comida.** Se olhamos para adentro e para trás, desde tempos remotos, o princípio de reciprocidade entre regiões permitiu e promoveu a troca de produtos. Mais tarde, entre 1960 e 1990, a cidade recebeu uma migração ainda maior: peruanos da serra e da floresta chegaram, assentaram-se e configuraram uma nova Lima. Essa que há que experimentar para conhecer. ■

A Costa Verde

O nome oficial desse calçadão é o Circuito de Praias. Datada em 1960 e com onze acessos que se abrem passo desde a cimeira do penhasco. Hoje é ponto de encontro de veraneantes, surfistas e comensais dos restaurantes que se situam ao pé da areia.



O mar peruano

Desde a capital se observa o oceano Pacífico em toda sua amplitude. Sua enorme riqueza radica em sua diversidade hidrobiológica, em suas praias de postal, ideais para o surf.



OS MERCADOS

Aqui é onde se revela a essência e o coração de nossa culinária. Desde espaços onde os produtores oferecem suas colheitas diárias, até feiras orgânicas.

- **Mercado de Produtores de San Isidro.**
- **Mercado de Surquillo 1 / Miraflores.**
- **Feiras Orgânicas.** Miraflores (sábados), Surquillo (domingos) e San Isidro (domingos).
- **Feira Agropecuária.** Magdalena del Mar. Somente nos domingos.
- **Terminal Pesqueiro de Villa María.** Villa María del Triunfo.
- **Eco-feira Pachakámaq.** Pachacámac, sábados de 9 a.m. a 5 p.m.

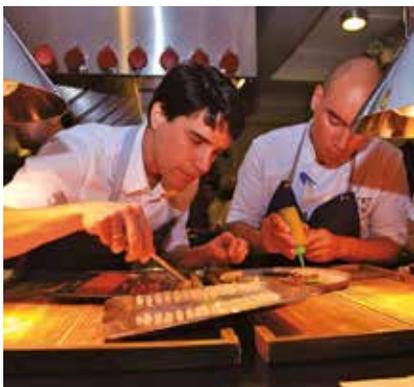
OS TEMPLOS CULINÁRIOS

Três restaurantes limenhos estão listados na reconhecida lista mundial **50 Melhores Restaurantes do Mundo**:

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

Na versão latino-americana do ranking 2015, nove restaurantes peruanos foram os escolhidos:

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



Lima em seu menu

● **Começou há mais de uma década. A estabilidade econômica, a ação de determinadas instituições e a volta ao país de vários estudantes de cozinha convertidos em sólidos profissionais, entre outros fatores, confluíram oportunamente e deram força à gastronomia peruana. Desde então, ela se converteu em um dos patrimônios culturais que melhor nos define, reflete e explica como país.**



Mistura É a maior feira gastronômica da América Latina. Entre 10 e 13 dias são congregados os mais importantes cozinheiros do planeta. Na última versão (oitava), aproximadamente 400 mil pessoas estiveram presentes. ■

CULTURA GASTRONÔMICA

Muitos sítios arqueológicos da capital unem gastronomia e cultura, bem como as coleções privadas do Museu Larco e do Museu Amano, que exibem peças que contam o valor que se lhes dava a nossos insumos desde tempos ancestrais. O menu em quatro tempos se completa com a Casa da Gastronomia Peruana e o Museu da Batata Nativa Peruana. ■

*Açúcar + Lima =
Suspiro a la limeña*

Os doces crioulos nos fazem lembrar a influência árabe e as abnegadas preparações de convento espanhol.

A primeira feira gastronômica de Lima se denominou **Peru, Muito gosto** e foi realizada em setembro de 2008.





Em Lima, o conjunto de receitas se alimenta com *cazuelas* e estufados caseiros, *ajíes de gallina*, batatas recheadas, *sancochados*, *chifas* e cozinha nikkei.

Os ingredientes de cada prato, desde a simplicidade de uma barra de mercado até um sofisticado menu de degustação, é uma receita sem fim. ■

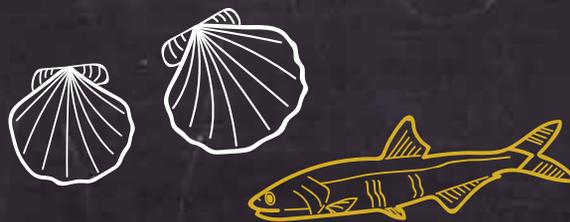


Ao Centro... e adentro

É um dos pratos fortes da cidade. Aqui estão os casarões antigos, os balcões de madeira recuperados, as igrejas barrocas, clássicas e rococós. Cor e vida em suas ruas. Também as sedes dos principais edifícios de governo, a Catedral, o mercado central, o Bairro Chinês e seus ativos restaurantes, museus de arte e essas antigas tabernas que ainda sobrevivem e que durante o século XX foram ponto de encontro de intelectuais, poetas e políticos. O percurso é intenso, caótico e feliz. É melhor fazê-lo andando. ■

El Callao

Situado a 15 minutos do centro de Lima, El Callao foi e é um dos portos mais importantes da América e isso marcou sua identidade. Por aqui entrou no Peru a migração italiana, muitos deles pequenos comerciantes. Logo, estabeleceram seus populares mercados, aquelas lojas onde se vendia tudo, alimentos, vestido, licores, além de ser um imprescindível ponto de encontro e de reuniões. O dinamismo de El Callao pode ser sentido hoje em seus mercados de bairro, nos restaurantes de peixe e frutos do mar frescos, na música salsa que soa em suas ruas, ou nas elegantes ruas de La Punta.



Os imperdíveis de El Callao

Chucuito Para passear tranquilo e beber um bom *chilcano* em um de seus locais em frente ao mar.

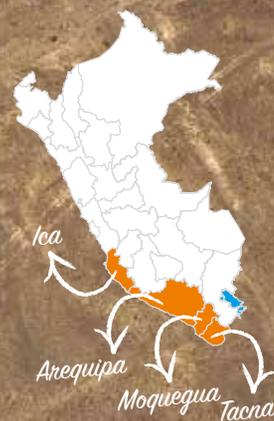
La Punta Seus restaurantes são um clássico. O costume? Um bom *cebiche* e um pão com *pejerrey arrebozado*.

Fortaleza do Real Felipe Construída durante a Colônia. Hoje funciona como museu.

Casa Ronald e arredores Construída no início do século XX, e recuperada recentemente para o comércio e a restauração.



Costa sul A VITALIDADE DE UM DESERTO



A costa sul peruana é desértica, porém é cortada por rios que criam vales férteis e abundantes, ao redor dos quais se formaram cidades e antes que elas, civilizações. Os antigos homens dessas culturas dominaram a aridez do deserto com obras de engenharia hidráulica, como os aquedutos de Nasca. Essa zona inclui Ica, Arequipa, Moquegua e Tacna. Se pensamos em arqueologia, encontramos desde os **fósseis de Ocucaje, passando pelos geoglifos de Palpa; os paracas e seus teares; os nascas e**

seus cerâmicos, e a branca cidade oráculo de Cahuachi.

Mais para o Sul, a terra orgulhosa de Arequipa, costa e serra, de cultura *picantera*, fundos cânions, ferozes vulcões e intelectuais agudos como o Prêmio Nobel de Literatura Mario Vargas Llosa, de cidades brancas, rios povoados de camarões e vinhedos com piscos inesquecíveis. Depois, Tacna e Moquegua, duas pequenas joias, que entre sua natureza, gastronomia e história, apresentam-se como regiões poderosas, fortes e saborosas. ■

O Pisco

Obtém-se exclusivamente através de um processo de destilação de mostos frescos de uvas de pisco provenientes das zonas geográficas de Lima, Ica, Arequipa, Moquegua e os vales de Locumba, Sama e Caplina em Tacna.

As primeiras videiras foram trazidas para o Peru pelos conquistadores espanhóis, quem tinham ancorado o costume de beber pisco. O excelente clima e a terra propícia da costa sul fizeram que a cultura de videiras se estendesse rapidamente por todo o vice-reinado.

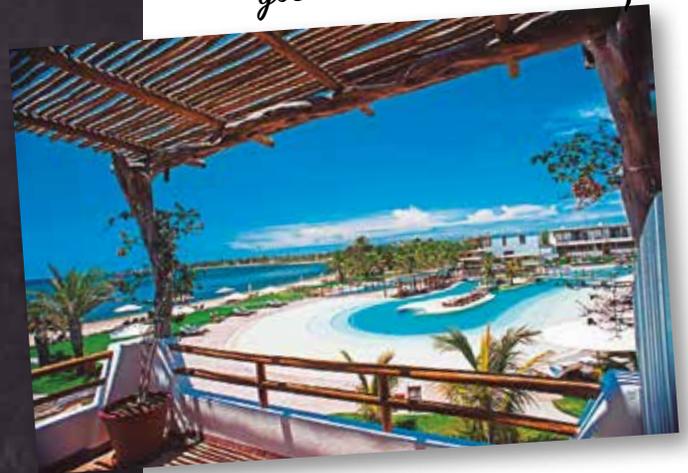
Existem piscos puros, *acholados* e mosto verde. Eles são preparados com oito uvas de pisco: Quebranta, Negra Criolla, Mollar e Uvina, (não aromáticas), Itália, Moscatel, Torontel e Albilla (aromáticas).

O Pisco está protegido pela Denominação de Origem Pisco. De acordo à Organização Mundial da Propriedade Intelectual (OMPI) e ao Instituto Nacional de Defesa da Concorrência e da Proteção da Propriedade Intelectual (INDECOPI), ela se define como: "aquela que utiliza o nome de uma região ou âmbito geográfico e que serve para designar, diferenciar e proteger um produto em função de suas especiais características derivadas, essencialmente, do meio geográfico em que se elabora, considerando fatores naturais, climáticos e humanos".

Altitude Vai desde o nível do mar na zona costeira até os 4,910 m.a.n.m.

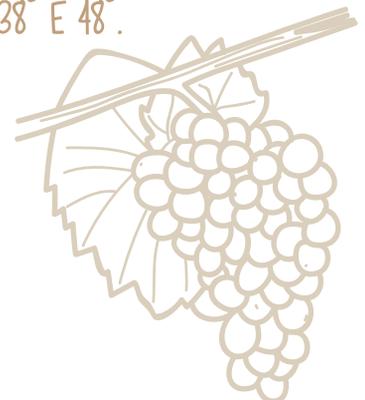
Temperatura É de clima temperado e menos úmida do que a costa norte. Há sol no inverno e a temperatura vai desde 23 °C durante o dia até 9 °C. Nos verões variam em média entre 33 °C e 23 °C.

Existe uma excelente oferta hoteleira para todos os gostos e bolsos.



PARA ELABORAR UM PISCO DE QUALIDADE, PRODUTO DE UMA SIMPLES DESTILAÇÃO, PRECISA-SE DE BOA UVA.

PARA UM LITRO DE PISCO SE UTILIZAM APROXIMADAMENTE 8 QUILOGRAMAS DE UVA E SEU TÍTULO ALCOOMÉTRICO VARIA ENTRE OS 38° E 48°.



Ica

DE INGA E DE MANDINGA



O feijão de lima

Legume, com Denominação de Origem, que inspirou pratos como a salada, o chupe e o picante de pallares.

Limonas
confitadas

Pura mistura. É a união da cozinha crioula e a influência africana, favorecida pela agricultura de seus vales. Típicos são os camarões de rio estalados ou em tortilha, a salada de grão-de-bico, os pratos com feijão de lima, a *carapulcra*, o doce de figos, a mingau de uvas, os biscoitos paciência, as *tejas* recheadas de doce de leite e os limões conservados em açúcar.



Em Ica, encontramos os vinhedos mais verdes, os Piscos mais poderosos e os vales mais férteis para a agricultura.

Aqui sempre há sol. A rota gastronômica é succulenta e perfeita acompanhante para conhecer dois lugares emblemáticos da região: Chíncha e El Carmen. Aqui se dança (e se come) ao ritmo das danças negras, há um culto à sopa seca, à *carapulcra*, aos *tamales*, ao *frejol colado* e ao *machado de membrillo*. Seguimos com A Reserva Nacional de Paracas e um passeio pelas praias belas e pelas ilhas Ballestas. Descobrimos os petroglifos de Palpa e seus famosos camarões e em Nasca, as misteriosas linhas. Muito por conhecer (e experimentar) em apenas um lugar. ■

Vinho, Pisco,
bodegas...
saúde!



Existe uma rota conformada por bodegas e vinhedos, com zonas de prova, hospedagem e restaurantes. A experiência é única: você é convidado a percorrer campos a cavalo, coletar as uvas maduras e participar em esplêndidos almoços.

Arequipa



→ PARA CHUPAR OS DEDOS

As guardiãs da tradição

Aqui é obrigatório **visitar uma picanteria**, lugar onde é elaborada dia a dia a gastronomia mais tradicional, de sabores intensos e bem definidos. São Patrimônio Cultural da Nação desde 2015, pelo papel que cumprem na salvaguarda da culinária local. A culinária de Arequipa é uma das propostas regionais mais sólidas do país. Está composta por mais de 194 variedades de pratos típicos. Graças a sua grande despensa e à criatividade cozinham-se ensopados inesquecíveis.



A identidade de Arequipa é poderosa como seus vulcões e cânions. Alimenta-se de uma paisagem privilegiada de planícies andinas por onde correm vicunhas e alpacas por embaixo do céu mais limpo e índigo. De praias eternas de abundantes recursos, de uma agricultura bem levada, de sua biodiversidade, de seus povos mais tradicionais e de uma cidade capital que sempre tem sido um centro cosmopolita, declarado pela Unesco como Patrimônio Cultural da Humanidade. A gastronomia é um de seus traços de identidade mais saborosos. Se topamos com um viajante que vai para Arequipa, com certeza, lhe faremos algum comentário sobre o rico que vai comer. ■

O QUE PEDIR EM UMA PÍCANTERÍA

Entre os pratos mais reconhecidos estão o *rocoto relleno*, o *chupe de camarones*, o *chairo*, o *pebre*, a *ocopa*, o *adobo*, o *cauche de queso*, o *chaque de tripas*, o *solterito arequipeño*, o *cuy chactado*, e de sobremesa... o famoso *queijo gelado*.



Rocoto relleno

Os imprescindíveis

Monastério de Santa Catalina. Inaugurado em 1579, seus muros guardaram com zelo muitas das receitas que chegaram até os nossos dias.

Bairro de San Lázaro. De ruas estreitas, pequenas praças e amplas casas. É a zona mais representativa da antiga Arequipa.

O vale do Colca. Na província de Caylloma. Seus 14 povos são umas joias.

Moquegua

UM SEGREDO POR DESCOBRIR



Essa região foi abençoada com um clima seco e ensolarado, vales estreitos, mas férteis, recursos mineiros e um mar abundante. Sua capital é Moquegua (a 1,400 m.a.n.m.), uma cidade importante desde tempos coloniais pela sua produção de pisco e vinho e sua proximidade ao porto de Ilo. Ainda se conservam as edificações da época e nas casas senhoriais ainda se cozinham esses ensopados e doces que tornam célebre sua gastronomia. Hoje os Piscos de Moquegua são alguns dos mais famosos e inclusive há uma rota marcada pela Organização de Gestão de Destinos Turísticos (OGD). ■

Da Espanha, o doce

As preparações, trazidas desde Castilla, chegaram com as primeiras damas espanholas. São famosos seus alfajores de penca, os *guargüeros* e pudins, bolos, bolachas de amêndoa, bolinhos, biscoitos e tortilhas de milho.

São famosos o *chupe de camarones* e a sopa de tripas com milho e hortelã-pimenta denominada *patasca*; o *cuy*, a *nogada de camarones*; a *cacharrada* de tripas de rês fritada; e o *torresmo* de porco.



Chupe de camarones

A rota do bom comer

Torata. Povoado célebre pelo seu pão cozido em fornos de lenha. Há estrelas, *jetonas*, empanadas ou rosquilhas.

Ilo. Há feiras nas segundas-feiras. Suas praias são ativas e sua gastronomia deliciosa e marinha.

Omate. Terra de padeiros e frutas frescas como a abacate, anona, lima e manga.

Samegua. Famoso pelos seus abacates, *cuyes* en picante ou *chactados*.

Tacna

A FRONTEIRA SUL



Região tranquila que tem costa e serra, e onde sempre brilha o sol. Possui vales deliciosos, talvez por isso há boa comida e Pisco, além de praias e balneários que no verão são muito visitados. Suas zonas vulcânicas constroem belas paisagens, sua terra fértil oferece generosos insumos endêmicos. Ao igual que em Moquegua, a finais do século XIX houve uma forte migração italiana que influenciou em sua gastronomia local. ■

Serra + Costa + Itália

É impossível pensar em um prato local sem seu ingrediente estrela: o *ají panca*, que é cozinhado por longas horas em fogo brando. Uma das receitas mais representativas é o *picante a la tacneña*, elaborado com pança ou mondongo, batatas, patas de vaca e tempero. Também salienta o adobo com bife de porco e abóbora de carga, uma cucurbita que somente cresce nessa região. Aliás, estão as *humitas* e o pastel de milho de Pachía; o azeite de oliveira e suas azeitonas; queijos e charcutaria e o famoso cordeiro da região de Candarave, de aroma delicado e carne pulposa, suculenta e suave.



A comanda

Tarata: da plataforma ao tacho
Viajemos a 88 km ao noroeste da cidade de Tacna e a 3,070 m.a.n.m.. Lugar de plataformas pré-hispânicas traçadas em ladeiras caprichosas que continuam sendo utilizadas para cultivar dois clássicos do Peru: a batata e o milho.

Locumba, o Vale Picante
Vale fértil e aprazível que foi famoso pelos seus vinhedos e hoje pelo seu pimentão (ají). Aqui se concentra a devoção dos cidadãos de Tacna, já que se encontra o santuário do Senhor de Locumba ou Senhor dos Pés Queimados.



A DESFRUTAR DAS FESTAS

Virgem da Candelária. Em Puno. Durante 18 dias a Candelária é venerada na igreja de San Juan. Há danças e os movimentos dos dançarinos são bastante elaborados e impressionantes.

Carnavais. Em fevereiro, celebra-se em todos os povos da serra. Destaca-se os de Cajamarca, Ayacucho, Apurímac e Huánuco pela sua variedade de cores e ânimo.



Altitude:

Puno:

3,827 m.a.n.m.

Abancay:

2,378 m.a.n.m.

Huamanga:

2,761 m.a.n.m.

Huancavelica:

3,676 m.a.n.m.

Huancayo:

3,259 m.a.n.m.

Oxapampa:

1,470 m.a.n.m.

Tingo María:

373 m.a.n.m.

Cajamarca:

2,750 m.a.n.m.



Temperaturas:

Puno: a temperatura média é de 8 °C, atingindo uma máxima de 15 °C e uma mínima de 1 °C, no inverno.

Abancay: a cidade de Abancay tem um clima temperado, com uma temperatura máxima média anual de 23,8 °C e uma mínima de 11,7 °C. A época de chuvas tem início em novembro e finalizam em março.

Huamanga: temperaturas máximas médias de 23 °C e mínimas de 9 °C

Huancavelica: máxima de 16 °C, e mínima de 2 °C. Época seca: maio - outubro, e a temporada chuvosa: novembro - abril.

Huancayo: temperaturas máximas médias de 23 °C e mínimas de 4 °C

Oxapampa: temperatura média de 10 °C a 28 °C e precipitações de 1500 a 2000 mm

Tingo María: temperatura média anual de 18 °C a 29 °C

Cajamarca: temperatura média anual: máxima média de 21 °C e mínima média de 6 °C

VIAGEM PARA O CORAÇÃO DOS ANDES



Serra



A serra peruana é território de contrastes.

Percorrida pela Cordilheira dos Andes, coroada com picos altos e nevados, desliza-se em uma zona de floresta alta e isso oferece um córrego que alimenta sua paisagem, seus povoados, sua gastronomia. A viagem à serra nos liga com nossas origens mais novas, com a posterior mestiçagem e com o seu resultado. Aqui encontramos importantes culturas da época pré-colombiana e o império dos incas, vales, punas, povos sem tempo e cidades com ritmo cosmopolita, festas religiosas de puro sincretismo, gente cheia de habilidades e sabedoria antiga para abrir-se caminho em harmonia com o seu meio. O sabor, aqui, é o da terra. ■



Pachamanca e huatia. São técnicas ancestrais de cozedura bastante difundidas na serra que se alinham com o respeito à terra e momentos importantes na vida dos camponeses. Costumam ser preparadas em festas, para receber viajantes, pagamentos à terra e para festejar o final de colheitas.

Quinoa, batata e milho. Base da gastronomia da serra e alimento diário de suas comunidades e povos. A quinoa sobressai por ser de cores, de altura e ter um alto nível nutricional; há mais de 4 mil variedades de batata e foram recuperadas várias nativas que hoje são celebradas em um destacado festival anual em todo o país; e de milho há tipos icônicos como o do Vale do Urubamba de grão imenso e o roxo.



Cajamarca

DA CAMPINA
À MESA



Cajamarca é serra e floresta, localiza-se ao norte do país. Sua história relata sobre culturas pré-colombianas como a Cajamarca, a Wari e, naturalmente, a Inca.

Contam os cronistas que o inca Atahualpa ofereceu dois quartos cheios de ouro e um de prata ao conquistador Francisco Pizarro pela sua liberdade. Essa riqueza mineral é também agrícola e ganadeira. Seus rios, aberturas e vales compõem um conjunto idílico que vai desde os 400 até os 4,800 m.a.n.m. Sua campina é bela. **Cajamarca nos oferece importantes insumos e produtos derivados, já que seus habitantes souberam como realizar agrossistemas que integram a chácara à montanha e aos bosques.** Há caldo e ensopados de cordeiro e carne, *cuy*, *humitas*, peixe com mandioca, *revuelto de chicharrón con mote*, *cachangas*, guisado de *minga* ou banana (com *mote* e ovo), *mashuas* com leite e bolinhos com mel que podem ser provados nos restaurantes e nas *picanterías* acompanhados de um bom copo de chicha. ■

O Qhapaq Ñan da comida

O Caminho Inca ou Qhapaq Ñan influenciou de maneira importante na cozinha da zona.

Ao unir vários povos da área, estabeleceram-se *tambos* ou lugares de armazenamento de alimentos no caminho e que serviam também como hospedaria.

Ali se inventou uma culinária interessante graças ao tempero de experientes cozinheiras. Por exemplo, na serra, conservam-se tradições pré-hispânicas à base das hortaliças de raiz e do milho.

Cogumelos

Um dos produtos locais mais destacados nos últimos tempos são os cogumelos comestíveis que crescem nos bosques de pino da cooperativa agrária Porcón, ponto de visita imprescindível. Tornaram-se um ingrediente estrela da gastronomia: do bosque à mesa de um elegante restaurante limenho.



Puno

UM IMPÉRIO DE NATUREZA E FESTA



O coração de Puno é o lago Titicaca, que pela sua imensidão parece um mar. É o lago navegável mais alto do mundo, com 3,812 m.a.n.m. Conta o mito que de suas águas saíram os fundadores do Império Incaico, Manco Cápac e Mama Ocllo. Nesse lago há cultura viva, lugares solitários e praias de areia branca. Na parte peruana do lago estão as ilhas flutuantes dos Uros, Taquile, Amantani, o arquipélago de Anapia e a ilha privada de Suasi. A todas elas você pode chegar para compartilhar e viver a experiência de seus moradores. Há outras opções de hospedagem, como hotéis suntuosos. Puno compreende os Andes e a região amazônica e, por isso, sua variedade agrícola é tão diversa: cresce desde quinoa e cañihua até café na zona de Sandía. A cidade de Puno, sua capital, é a sede de uma das festas mais importantes do país, a Virgem da Candelária, Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade. ■

A nossa
Quinoa

A gastronomia se baseia no uso da quinoa, da batata, do chuno, dos grãos, das ervas aromáticas, dos peixes e das carnes. Sua geografia lhe permitiu ser o produtor de variedades de quinoa magníficas, não somente singulares em cor mas, também, em propriedades nutracêuticas. ■

AYAVIRI E O CANCACHO

Dedicada à criação de gádo, Ayaviri é famosa pelo *cancacho*, um assado de cordeiro macerado em *ají panca*, alho, cominho,

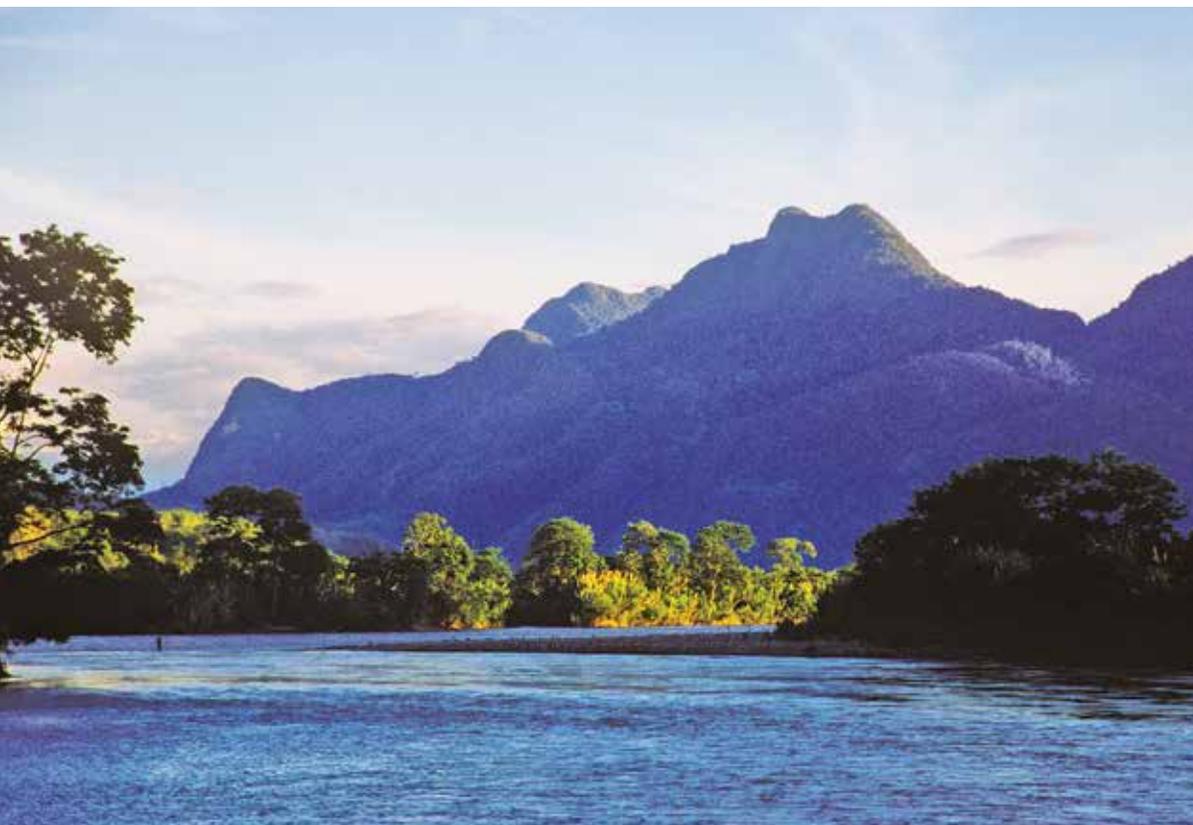
pimenta e cerveja negra, cozido em forno de barro. Serve-se acompanhado de batatas locais e um bom molho de pimentão.

Huánuco, Pasco e Junín

ENTRE A SERRA E A FLORESTA...
UM CAMINHO



Pachamanca



3

IMPRESCINDÍVEIS

Kotosh ou Templo das Mãos Cruzadas.

Complexo arqueológico de quatro mil anos de antiguidade.

Tingo María.

É a entrada para o Amazonas.

Wanuko Pampa ou Huánuco Velho. Cidadela inca.

A cozinha de Huánuco funde a floresta e os andes sem nenhum complexo:

peixes de rio, carne seca, bananas, *chifles*, mandioca, milho, galinha do monte, *cuy*, *ají panca*, carne seca, porco, carneiro e refrigerantes de frutas. Aí se come *picante de cuy*, *pachamanca*, *locro de galinha*, *juane de galinha* com mandioca ou *juane de paiche*. São clássicos os refrigerantes como a *aguajina* (de *aguaje*), o *chapo* (à base de bananas maduras), o refrigerante de camu camu, o *masato* e *guarapo* de cana; além das bebidas medicinais como *chuchuhuasi*, unha de gato e sete raízes. ■

Galo das rochas



As três regiões têm características da serra e da floresta. Essa circunstância as converte em lugares especiais onde tudo floresce: nessa zona se encontra a despensa de Lima. O Vale do Mantaro é generoso e produtivo, abastece diariamente os mercados grossistas da capital. Em muitos desses lugares, continua-se trabalhando de forma comunitária e começa a haver um movimento de viajantes curiosos que desejam vê-lo, buscam rotas alternativas e uma experiência de cultura viva. Por isso, o turismo rural comunitário é uma alternativa cada vez mais escolhida. **É uma delícia fazer a rota em carro, como uma viagem longa e sem pressa. ■**



Pasco é intenso e saboroso. Sua gastronomia se mistura com as influências da tirolesa e chinesa.

Hoje, você pode consumir um opulento café da manhã com pães, marmeladas, queijos, manteiga; churrascos com salsichas e outros presuntos locais; e até receitas com herança europeia, entre as que destacam o strudel de banana e as *kramlas*, Carbonathalan ou bolinhas de carne bovina e de porco temperadas e fritas; e sopa *shitala*. A bebida bandeira da zona é fundamental: o suco de *kito kito*. Para fechar, uma boa xícara de café. ■

Os pratos típicos de Junín são a truta frita (acompanhado de batatas cozidas e salada ou salsa crioula), o cebiche de truta e o torresmo de alcachofras, o *picante de cuy* ou *cuy chactado*, *yacu chupe* ou sopa verde (à base de batata, caldo de ossos, queijo e sete ervas aromáticas), carneiro ou cordeiro ao pau, *huallpa chupe* ou *chupe* de galinha (sopa de galinha com tempero de pimentão amarelo e alho, batatas, arroz e abundante perrexil), *patachi* ou sopa de milho, a *pachamanca* ou *huatia*, entre outros. ■

Imperdíveis

Pasco Junín

Villa Rica.

Em Villa Rica há uma importante rota do café bastante bem organizada. Você pode visitar as fincas antigas e realizar provas e colheitas.

Lagoa de Paca.

A 6 km ao norte da cidade de Jauja. Imperdoável não saborear um prato tradicional à base de trutas recém pescadas.



Oxapampa.

Exuberante vale colonizado no século XIX por austríacos e alemães.

Convento de Santa Rosa de Ocopa. Foi o ponto de partida para as missões durante o vice-reinado. Destacam sua galeria, biblioteca e o Museu de História Natural da Floresta.

Ayacucho

A QUE SABEM OS ANDES



HUANTA SABOROSA

A uma hora de Huamanga de carro. Famosa pelos seus abacates, batatas, torresmos e abundantes restaurantes campestres que servem *pachamanca* e *cuy*. Eixo de conservação das batatas nativas.



Ayacucho, na serra sul do Peru, é pura cultura viva. Sua Semana Santa é uma festa.

É preciso ver os dançarinos das tesouras, guardiães dessa dança que é Patrimônio Imaterial da Humanidade pela Unesco. O artesanato em metal, pedra, madeira e teares é finíssimo. Os quadros e objetos em cera, emblemáticos. Huamanga, a capital, é conhecida como a cidade das igrejas. Há 33 e as mais antigas datam do século XVI. Ayacucho é região agrícola. É puna de paisagens que tiram o fôlego. A mesa oferece ensopados quentes de longo fôlego, porções calóricas e nutritivas receitas para combater o frio. Nessa zona são preferidos os grãos e a grande variedade de batata que se cultivava desde tempos ancestrais. ■

Que produz a cozinha?

- Picante de quinoa e de milho (batata amarela, cebolas, milho e *ají colorado*)
- *Tamales puquianos* de milho fresco moído
- Manteiga e carne de porco
- Sopa de cevada tostada com ervas aromáticas
- Biscoitos e *maicillos*
- Pão chapla
- *Cuy* picante

Puca picante



IMPERDÍVEIS

Vilcashuamán.

A 120 km de Huamanga. Uma das cidades pré-hispânicas melhor conservadas do país.

• **Pampa Galera.** Área protegida criada na província de Lucanas. Está coberta de *ichu* e abrange 6,500 hectares. Aqui moram a vicunha, juntamente com pumas, veados, raposas, *vizcachas*, condores andinos e águias.

• **Vale do Sondondo.** O povoado de Andamarca (província de Lucanas) é porta de entrada a esse Impressionante vale, espaço de condores, plataformas pré-incas que até hoje se encontra ativa e dançarinos das tesouras.

Huancavelica e Apurímac

OS MISTÉRIOS DE UMA SERRA POR CONHECER



Pão de quinoa



São lugares ainda pouco conhecidos, mas muito interessantes. Pela sua geografia caprichosa, há propostas para os mais aventureiros e para quem buscam estar em contato com a natureza dos Andes. Suas terras produzem as batatas mais deliciosas e uma série de tuberosas como a *oca*, a

mashua e o *olluco*. Aqui são criadas alpacas e lamas, além de gado bovino e suíno. Em alguns dos sítios arqueológicos, você pode ver como o homem teve desde sempre domínio e respeito pelo seu entorno. A gastronomia é andina e mestiça, com a influência espanhola, e se baseia em insumos da terra e nas carnes de seu gado. ■

Arqueologia + natureza =

Complexo arqueológico Uchcus Inkañam. Centro de experimentação agrícola e de observação astronômica.

Santuário Nacional do Ampay. Aqui encontramos o bosque natural de *intimpas*, as lagoas de Angascocha, Uspacocha e o nevado de Ampay.



Menu combinado da semana

Huancavelica Apurímac

- **Sopa de mondongo ou de mote** (milho pelado ou mote, carne bovina, cabeça, carneiro e patas de vaca)
- **Torresmos de porco adobados com hortelã-pimenta**
- **Pachamanca ou huatia**
- **Picante de cuy**
- **Cuyes recheados com especiarias, ervas e amendoim tostado e moído**
- **Leitão com chuno**
- **Talharim feito em casa com estufado de galinha e acompanhado com rocoto relleno**



AUTÊNTICO E COSMOPOLITA

→ Cusco



Se algo nos impressiona em Cusco é a vitalidade de sua história.

O berço do império incaico é a arquitetura colonial construída sobre as pedras incas, seus sítios arqueológicos visitados pelos viajantes de todo o mundo, suas ruas estreitas e pedregosas, suas festas religiosas, sua gastronomia e também, todos os viajantes que chegam atraídos como por um imã.

Por trás de um prato de comida há produtos locais, há um livro de receitas regional e há engenharia agrícola ancestral.

Em Calca, por exemplo, crescem mais de 100 variedades de batatas nativas. Conhecimentos antigos que continuam vivos graças aos camponeses. Muito provavelmente, o viajante visitará Moray, uma estrutura de plataformas distribuídas

em anéis concêntricos.

Acredita-se que foi um centro de experimentação agrícola e sementeira incaica.

Em Cusco, a gastronomia é história, conhecimento e adaptação do homem a seu entorno, é também a autenticidade da cultura local e a mestiçagem posterior. É necessário dizer que aqui tudo está em perpétuo movimento. ■

**Altitude:****Cusco:** 3399 m.a.n.m.**Machu Picchu:** 2490 m.a.n.m.**Chincheros:** 3754 m.a.n.m.**Urubamba:** 2871 m.a.n.m.**OLLantaytambo:** 2792 m.a.n.m.**Temperaturas:****Mínimas:** 4,2 °C**Máximas:** 25 °C

O melhor momento para viajar: durante a estação seca: de abril a outubro. A época de chuvas é de novembro a março.

**Aeroporto Internacional****Velasco Astete.** Velasco

Astete s/n, Cusco, Peru.

Telefone: 51 84 222 611.

www.corpac.gob.pe

Festas

Inti Raymi. Festa do Sol. Celebra-se cada 24 de junho e rende-se culto ao Apu Inti ou deus Sol.

Senhor de Qoylloriti. Na primeira semana de maio e celebra-se aos pés do Ausangate. Multitudinária peregrinação de camponeses, comerciantes e curiosos.

Paucartambo. A festividade da Virgem do Carmen é celebra entre os dias 15 e 18 de julho.

Corpus Christi. Em honra ao Santíssimo Sacramento que se celebra em junho.

Santurantikuy. Cada 24 de dezembro na praça de Armas da cidade de Cusco, celebra-se a "venda de santos" em um mercado provisório. Há importantes imagens e artesanato local.

O Senhor dos Tremores.

A procissão é celebrá entre a segunda quinzena de março e a primeira semana de abril, na Segunda-feira Santa (Semana Santa).





Em Cusco, o camponês é o guardião

dos ritos. Aquele que prepara ainda o farto café da manhã herdado de tempos pré-colombianos e que outorga a força necessária para sair ao campo; aquele que prepara a merenda de milho partido com queijo e chicha; e aquele que ordena um alto na jornada para fazer uma *huatia*. Aqui se segue uma tradição par comer: nas terças-feiras delicia-se *chairo*, no Natal prepara-se caldo de galinha e no dia de Todos os Santos, leitão assado e *tamales*. A cidade oferece opções internacionais,

crioulas, a proposta de autor: **a cozinha nova andina, surgida pelo interesse dos gastrônomos locais de retomar costumes alimentares do passado pré-histórico para recriá-los, resgatando e revalorizando assim muitos dos ingredientes nativos.** Também há que descobrir as *chicherías* e *picanterías* onde se compartilha a mesa, serve-se *pepián de cuy* e caldo de cabeça, o creme lawa e o adobo, o *puchero* e o torresmo com mote. E claro, chicha gelada de milho para acompanhar e alegrar. ■

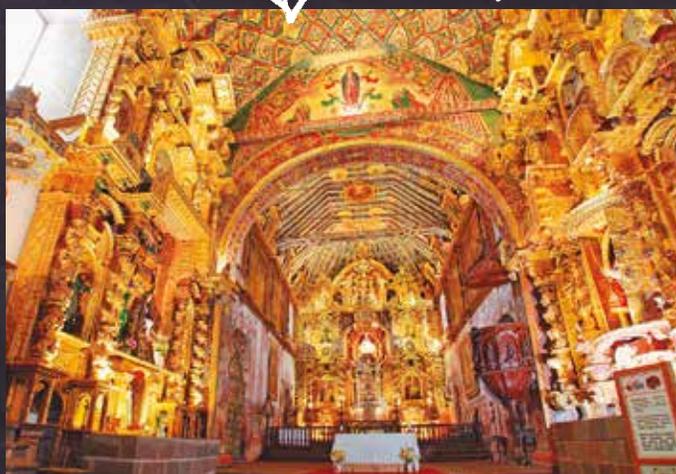
O MERCADO DE SÃO PEDRO

Ponto neurálgico da gastronomia da cidade de Cusco. Colorido, intenso e cheio de produtos frescos da temporada. Chegam queijos das montanhas, pães de Oropesa, milhos gigantes de Urubamba e vendem-se *wawas* (pão tradicional) em tempos de festa. Nas portas, oferecem-se *humitas* e porções de *ensopado de tarwi*, e dentro do mercado há uma zona onde você pode comprar comida preparada, sucos e cafés da manhã.



ROTA BARROCA E SABOROSA

São Pedro de
Andahuaylillas



A rota do barroco. Composta principalmente por três igrejas cujas pinturas murais são imperdíveis: igreja de São Pedro de Andahuaylillas, igreja de Huaró e de Canincunca.

OUTRAS ATRAÇÕES DO VALE SUL

Sítio Arqueológico de Tipón. Plataformas agrícolas. Espectacular sistema de irrigação inca onde até hoje a água flui.

Torresmos de Saylla. Reconhecidos em toda a região: suculentos e crocantes, vendem-se com mote, molho crioulo e batatas.

O milho gigante de Urubamba, Experimente com um pedaço de queijo fresco.

O *chuncho* é cacau crioulo originário da floresta alta de Cusco, da zona de La Convención.

Diversidade de batatas nativas que crescem na região de Cusco e costuma-se comer com *uchucuta* feita em morteiro.

Prato da cozinha
nova andina



O café Machu Picchu-Huadquiña

Tem denominação de origem. Diferencia do café tradicional pelo grão verde que se produz no Casario Huadquiña (ex-fazenda Huadquiña), no bairro de Santa Teresa, província de La Convención, departamento de Cusco.



O Vale Sagrado

Transcorre paralelo ao rio Vilcanota (Urubamba) entre as populações de Ollantaytambo e Písac. Suas terras férteis e sítios arqueológicos o converteram em um lugar de parada obrigatória e descanso absoluto. Você pode cavalgar de povo a povo, visitar suas antigas fazendas, perder-se entre seus mercados, compartilhar experiências vivenciais em suas comunidades, realizar esportes de aventura, aproveitar de sua gastronomia ou descansar em algum dos vários hotéis que se situam nas margens do rio.





O Peru é o segundo país com a maior quantidade de espécies de aves no mundo e o terceiro em mamíferos: 44% e 63%, respectivamente, moram em sua Amazônia.

545 espécies de aves diferentes podem ser apreciadas em tão somente 5,5 km² na Reserva Nacional Tambopata (Madre de Dios). Um recorde mundial.

193 espécies de árvores de frutos nativas, como o camu camu, o huito, o sapote ou a uvilla, são consumidos regularmente pelos habitantes dos bosques da floresta baixa.



Floresta

A FONTE DA VIDA

O SABOR DA FESTA DE SÃO JUAN

Celebra-se nos dias 24 de junho em toda a floresta com missas e festas no rio e receitas especiais. Acredita-se que nessa data São Juan abençoa os cursos d'água e quem mergulha neles terá felicidade e saúde. A celebração foi trazida pelos missionários espanhóis durante a Colônia. É essa uma amostra perfeita de sincretismo em todo sentido. E para cada festa, há um prato especial...

Somos um país costeiro, um país andino e um país selvagem:

a Amazônia cobre mais de 60% de nosso território. É um oceano verde habitado por meio milhão de pessoas, em cidades, povoados e comunidades, como os *matsiguenga*, *yanesha* e *shipibo-conibo*. Cada um deles possui uma maneira diferente de entender e explicar o mundo. A floresta peruana está dividida em duas: floresta baixa e alta. A primeira se encontra abaixo dos 800 m.a.n.m.; a segunda, entre os 800 e 2,500 m.a.n.m.. As regiões são cinco: Loreto, San Martín, Amazonas, Ucayali e Madre de Dios. Descobri-las a poucos, como quem descasca uma cebola, é a melhor alternativa.

O rio Amazonas é uma serpente que atravessa toda a floresta peruana. Fornecedor de vida, meio de transporte e de comércio, um autoestrada d'água. Segundo alguns recentes estudos o "Grande Rio" nasce no córrego de Apacheta, em Arequipa. Da serra à floresta. **No Peru tudo está unido.**

A Amazônia peruana é o lar da maior diversidade de espécies de aves, anfíbios, répteis e mamíferos; é uma das zonas mais diversas do mundo. A diversidade amazônica floresce em sua gastronomia, baseada no que o rio, o bosque e a terra oferecem. Sua gastronomia incorpora insumos singulares que somente se comem e preparam aqui, carnes de animais de monte, frutas e verduras e até insetos. ■



O JUANE

É um tipo de *tamal* de arroz com galinha e ovos de chácara, azeitona e *sachaculantro* ou tomate de árvore, envolvido em folhas de bijao.

Altitude Floresta baixa: entre 80 e 500 m.a.n.m. Floresta alta: entre 500 e 1,000 m.a.n.m.

Temperatura Floresta baixa chuvosa tropical, clima cálido, úmido e chuvoso. Temperatura média 25 °C. A floresta alta tem um clima semicálido úmido. Temperatura média 22 °C.

Melhor momento para viajar De abril a novembro, quando não é época de chuvas.

Loreto

IMENSAMENTE RICO

Entre os pratos mais consumidos do conjunto de receitas de Loreto está o *tacacho con cecina*, o *inchicapi* ou sopa de galinha com amendoim, coentro e mandioca, o *limbuche*, e a *patarashca*.

Salada de chonta



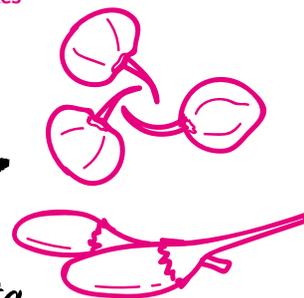
É a maior região da floresta e de todo o Peru: 782 880,55 km²

de bosque amazônico, parte do qual é virgem. Aqui, no noroeste e oeste, chegamos a encontrar ecossistemas andinos e parte da cordilheira do Condor. A diversidade de habitats é um luxo. A vitalidade da floresta é sua marca: a arte tradicional chega às galerias de Lima e a Shanghai, a gastronomia se saboreia nos coloridos mercados e nos restaurantes mais inovadores, a música se dança em todas as festas. Iquitos, uma das cidades mais vibrantes do Amazonas, é sua capital. ■

Na floresta, a vida é mais saborosa

A Amazônia é a maior despensa de alimentos do mundo. Aos mercados de Loreto, todos os dias chega uma importante variedade de espécies de frutas, pimentões e peixes que não são encontrados facilmente em outras partes do Peru. Bellavista-Nanay, porto pequeno, é uma ode aos churrascos charapas: os peixes se cozem ao ar livre em folhas de *bijao*, os *suris* e o *macambo* douram-se na brasa e o refrigerante de camu camu é oferecido fresco e pouco açucarado. ■

Aji charapita



Ucayali e Madre de Dios

TERRITÓRIOS VIRGENS

Ucayali e Madre de Dios são territórios menos explorados onde os viajantes chegam para ter experiências de floresta total. A oferta de pousadas e lodges é generosa: desde confortáveis e econômicos, até propostas elegantíssimas que incluem spa e alta cozinha gourmet. Pucallpa é a capital e única urbe da região Ucayali. Cidade ativa e em constante movimento, é o enclave perfeito para descobrir a região, sua gastronomia e bondades. Por sua vez, Puerto Maldonado é a pequena, mas intensa capital de Madre de Dios; ponto de partida para se adentrar em duas das principais áreas naturais protegidas do país. ■

DOCE SUSTENTO.

Em Madre de Dios cresce a castanha amazônica em 1,2 milhões de árvores. Esse fruto da natureza é o sustento de 30% das famílias da zona. Com as castanhas são preparados doces e molhos que renovam o sabor da gastronomia.



GASTRONOMIA BIODIVERSA

A natureza fornece o alimento: suri, sachavaca, majaz, armadillo e tartaruga, peixes como paiche, paco e doncella. Seus pratos típicos são o tacacho con cecina, frango canga, o inchicapi, o juane e o ninajuane que é preparado com ovo e sem arroz.



A RESERVA NACIONAL DE TAMBOPATA. Bosques, lagos como o Sandoval, aguajales, pântanos, rios e as famosas collpas ou falésias de greda (Chuncho e Colorado) atraem a milhares de aves cada ano e são algumas das atrações de Tambopata.

O MANÚ, BIODIVERSIDADE EXTREMA. Entre Madre de Dios e Cusco encontra-se um dos mais impressionantes Parques Nacionais, o Manú. Reconhecido pela Unesco como Patrimônio Natural da Humanidade e Reserva da Biosfera.

DESCOBRIR O MISTÉRIO DE...

Amazonas

O tesouro melhor guardado

O cacau de origem da bacia do Maranhão é intenso, rebelde e impetuoso, cheio de cítricos, diz o chocolateiro Iván Murrugarra. A densa natureza amazonesa resguardou zelosa esse fruto generoso por anos e hoje começamos a descobri-lo.

Menu de clima

Ao norte: úmido, cálido, fortes chuvas.

Cordilheira do Condor: úmido, neblinas.

Ao sul: climas andinos, cálidos nos vales.

Centro-Oeste: cálido seco, semiárido.



Se o coração do Cusco é Machu Picchu, a alma da região Amazonas é a impressionante cidadela fortificada de Kuélap, berço dos chachapoyas. Para visitá-la, pode-se utilizar o primeiro sistema de teleféricos do Peru. A região Amazonas fica no Noroeste e a maior parte de seu território está coberta por floresta. Esse lugar é famoso pelos seus microclimas. ■

Aqui se come o que a natureza dá

Milhos, arracacha, abobaras, amendoim, lúcumas, goiabas, abacates, batatas doces, peixes. São típicos os *tamales* e *humitas*; *cazuelas* de galinha; bananas recheadas; a carne enrolada com carne moída frita, ovos duros, azeitonas pretas e cebola; o *purtumute*, um prato feito com feijões, mote e coentro, ou o *shipashmute* com milho e feijões verdes; *juanes* e *cuy* em ensopados com amendoim tostado e batatas.



San Martín

Anoma + Sabor =



O REINO DO CACAU E DO CAFÉ

San Martín é uma experiência de floresta completa e de fácil acesso: tem natureza, terras bondosas, gastronomia e cidade. Essa é a zona do cacau e do café, graças a seu clima. São muitos os camponeses que substituíram seus cultivos de folha de coca e isso lhes trouxe paz. As comunidades agora se agrupam em cooperativas e associações que organizam rotas e visitas aos campos, onde se explica desde o processo de cultivo até a fabricação do chocolate. Seus produtos foram reconhecidos até em Paris na França, no Salão Internacional do Chocolate. ■



Tacacho
con cecina

As mulheres cozinham o futuro

No coração da Amazônia, ali onde não há supermercados, a natureza oferece ingredientes que um grupo de damas da localidade de Chaguta utiliza para seu projeto: a Associação Gastronômica Uchuyaku, criada para promover a cozinha e os insumos próprios de sua terra e os saborosos pratos que preparavam suas avós. O *inchicapi* com galinha de chácara criada de maneira tradicional; os *rumu juane* preparados com peixe e mandioca em lugar de arroz; o *chuchi juane* de arroz e carne de porco; e a banana api, sopa de banana e peixe fumado. ■

Menu de 3 cidades

Tarapoto. Saboreie um *juane* de galinha na Cidade das Palmeiras.

Moyobamba. Tome um café na capital da região, a Cidade das Orquídeas. Há mais de 3,500 espécies (10% das espécies de todo mundo).

Lamas. Adoce seu passeio por uma das cidades mais antigas da floresta peruana com um tradicional *chaqui*, preparado com milho e açúcar.

OS SUPERALIMENTOS

A mesa está servida: podemos escolher produtos nativos e incluí-los em nossa alimentação. Sigamos a alternativa sã e variada dos antigos peruanos; produtos que ainda encham de vida os mercados de nossos bairros e povos. Assim, estaremos assegurando a diversidade de nossos cultivos ancestrais que, além de nos nutrir com deliciosos sabores, têm o potencial de adaptar-se aos riscos derivados da mudança climática.

TARWI

(Lupinus mutabilis)

Cultivo. Entre 2,000 a 3,800 m.a.n.m. em climas temperados e frios.

Propriedades. Alto poder nutritivo em proteína e gordura. Contém nutrientes como o Ômega 3.

Alguns usos. Ensopados, cebiches (p. ex. de chocho), sobremesas, refrigerantes, creme de tarwi.

CAÑIHUA

(Chenopodium pallidicaule)

Cultivo. Zona do Altiplano peruano, sobretudo na região Puno, entre os 3,500 e 4,200 m.a.n.m.

Propriedades. Cereal com alto nível de proteínas. Importante fonte energética e de fibra insolúvel.

Alguns usos. Farinha que pode ser usada em pães, sopas, cremes, molhos, bolos, refrigerantes ou papinhas.

MASHUA

(Tropaeolum tuberosum)

Cultivo. Hortaliza de raiz que cresce na serra central e sul.

Propriedades. Alto valor proteico, em carboidratos, fibra e calorías.

Alguns usos. Cozida, parcialmente cozida, frita, em purê, sopas, marmeladas e doces.

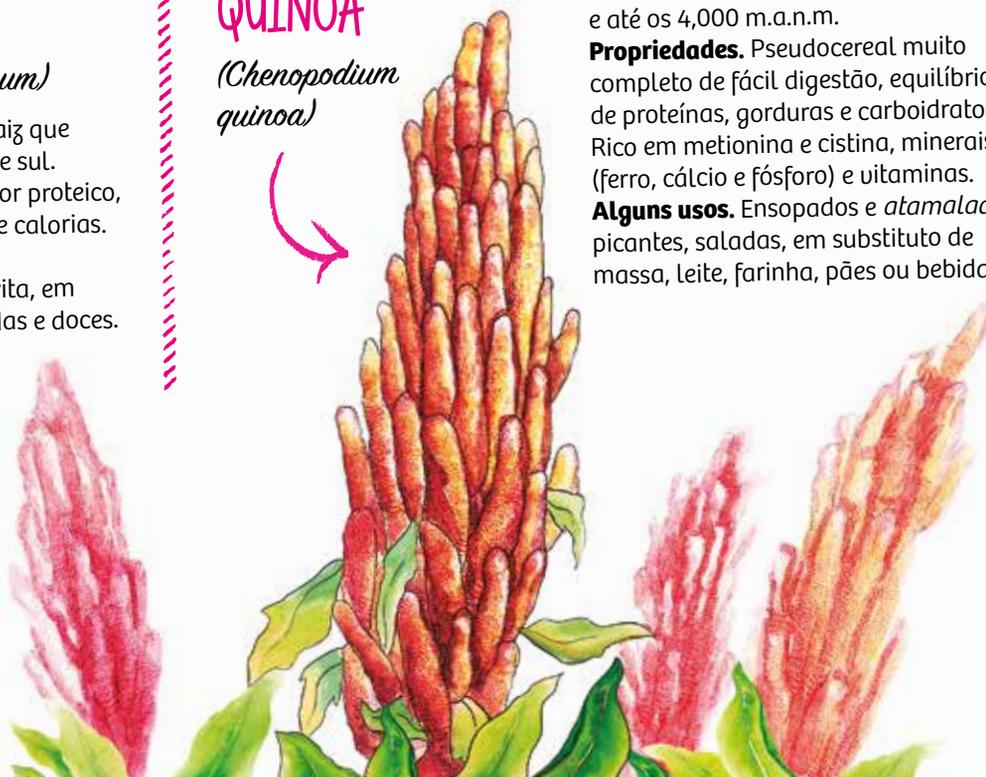
QUINOA

(Chenopodium quinoa)

Cultivo. Desde o nível do mar no Peru e até os 4,000 m.a.n.m.

Propriedades. Pseudocereal muito completo de fácil digestão, equilíbrio de proteínas, gorduras e carboidratos. Rico em metionina e cistina, minerais (ferro, cálcio e fósforo) e vitaminas.

Alguns usos. Ensopados e *atamalados*, picantes, saladas, em substituto de massa, leite, farinha, pães ou bebidas.





KIWICHA

(*Amaranthus Caudatus Linnaeus*)

Cultivo. Planta que cresce entre 2,000 a 3,800 m.a.n.m. em climas temperados e frios.

Propriedades. Alto nível em leucina. Fonte de sódio, cálcio, ferro, zinco, Vitaminas E e B.

Alguns usos. Em farinha para padaria para rosquinhas, pães, tortilhas; também para barras energéticas e em pastelaria.

SACHA INCHI

(*Plukenetia volubilis*)

Cultivo. Semente que cresce na floresta amazônica.

Propriedades. Possui ácidos graxos essenciais como Ômega 3, 6 e 9. Vitaminas A e E.

Alguns usos. Sementes ou azeite.

CAMU-CAMU

(*Myrciaria dubia*)

Cultivo. Fruta nativa da Amazônia peruana.

Propriedades. Tem até 3 gramas de vitamina C por cada 100 gramas de fruta, quase 40 vezes mais do que a laranja. Antioxidante.

Alguns usos. Refrigerantes, ao natural, sucos, sobremesas e molhos.

BATATA ROXA, NEGRA OU AZUL

(*Solanum tuberosum*)

Cultivo. Andes peruanos.

Propriedades. Rica em Vitamina C e compostos fenólicos. Antioxidante.

Alguns usos. Cozida, ao forno, frita, como acompanhante com molhos, em purê, sopas ou farinhas.

MILHO ROXO

(*Zea mays*)

Cultivo. As variedades que mais abundam são o milho roxo de Canta (Lima), o melhorado, o de Caraz (Áncash), o de Arequipa e Cusco e o negro de Junín.

Propriedades. Possui antocianina, de efeitos antidiabéticos, para a prevenção de tumores, controle da obesidade e da hipertensão. Aliás, é fonte de antioxidantes.

Alguns usos. *Chicha morada*, mingaus, pastelarias e molhos.



MACA

(*Lepidium peruvianum*)

Cultivo. Raiz que cresce entre os 2,800 e 4,800 m.a.n.m.

Propriedades. Valor nutricional similar ao dos grãos e cereais. Importante em proteínas, carboidratos, fibra e gorduras. Combate a anemia, fonte importante de energias.

Alguns usos. Farinha, pós, licores, xaropes. Com a farinha elaboram-se pães, bolos e tortas.

Como descobrir um país
através da sua

GASTRONOMIA



A melhor maneira de conhecer a nossa diversidade gastronômica é experimentando-a. A rota do conhecimento começa na boca. Por isso são tão importantes os programas, festivais e feiras de apoio aos produtores realizadas nos últimos anos.

Estamos consolidando um processo de revalorização do nosso. O agricultor já não é um personagem anônimo. É um dos protagonistas. O enfoque turístico também se ampliou. Agora viajamos para viver uma série de experiências que permitam entender de outra maneira a riqueza de um país.

O que há por trás de pachamancas, ensopados, sopas, carapulcras e suspiros a La Limeña? História, mestiçagem, cosmouisão, uso e respeito por técnicas agrícolas ancestrais, conhecimento dos ciclos naturais, do clima, dos solos. A viagem, como se vê, é imensa, interessante, completa e saborosa, por onde você olha. Este é o turismo gastronômico que o Peru oferece para o mundo.



PERÚ

Ministerio
de Comercio Exterior
y Turismo

