

# World Wide Travel Perú

## GASTRONOMIA PERUANA



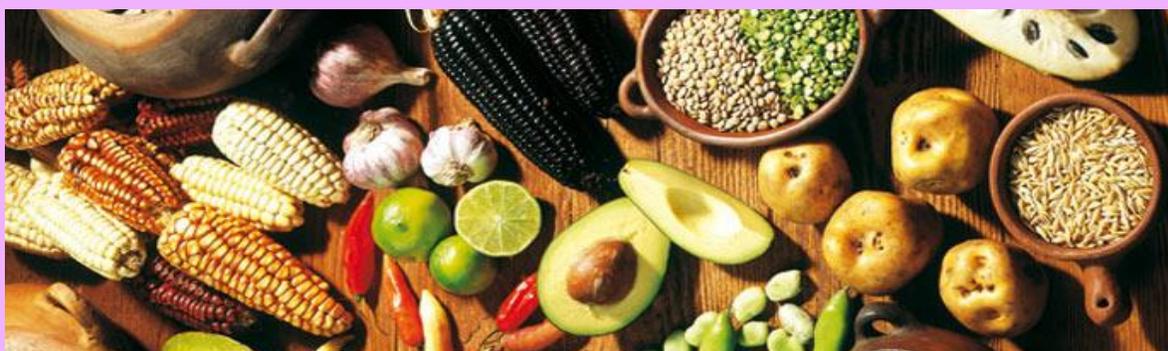
Walter H. Wust

## GASTRONOMIA PERUANA

La nueva cocina peruana está dando que hablar. Y lo seguirá haciendo con cada vez mayor fuerza en el futuro. Los peruanos estamos redescubriendo nuestra cocina y el valor que tiene como eje de identidad y orgullo nacional. En el extranjero el eco se está haciendo cada vez más fuerte. Chile, Colombia, Argentina, los Estados Unidos y Canadá ya tienen restaurantes peruanos en sus calles, y son éstos, precisamente, los que marcan las tendencias y lideran la preferencia de los comensales.

La legendaria revista *Esquire* afirmó, hace algunos meses, que la culinaria peruana es “*The next big thing*” en el circuito norteamericano de restaurantes. Salma Abdelnour, redactora del popular magazín escribió: “estamos en medio de una invasión peruana, con nuevos restaurantes que emplean de manera brillante los insumos traídos especialmente de su país –abundantes pescados y mariscos, platos a base de carne exquisitamente sazonados y exóticas variedades de papas y legumbres”.

Por su parte, José Capel, el distinguido crítico gastronómico español y autor de numerosos libros sobre culinaria ibérica, manifestó en su reciente visita al Perú que “la cocina peruana ha sido su descubrimiento más feliz de los últimos años”. Cautivado con la calidad de nuestros insumos y la creatividad de la vertiente novoandina, el autor de la temida columna sobre restaurantes del diario El País, considera al Perú como un destino gastronómico de primer nivel.



## De Lima con sabor

Lima es la capital del Perú... y también la capital de los chifas, del pollo a la brasa, las polladas y el caldo de gallina, que dejó las polvorientas carreteras para instalarse en calles y avenidas. Debido a su diversidad, esta megápolis cuenta con todas las cocinas del país, lo que traduce en una



oferta gastronómica digna de varios volúmenes. Desde los elegantes restaurantes de 'mantel blanco' o cinco tenedores hasta los llamados 'agachados' o 'clubes de la banca', en que los parroquianos degustan los potajes sentados en una larga banca de madera al lado mismo del tráfico.

Lima mantiene aún algunos locales tradicionales en donde se preparan aquellos platos a base de menudencias: patita, chanfainita, choncholí y rachi, además de los afamados sándwiches de chicharrón, asado y pejerreyes. Se trata de bares y tabernas que se resisten a desaparecer y que han quedado confinados en medio del caos del centro histórico, en Barrios Altos, Pueblo Libre o El Rímac. Visitarlas asegura un inolvidable encuentro con el pasado. El centro es también el punto de partida a Kapón, el tradicional barrio chino de Lima, donde se encuentran excelentes locales dedicados a la comida oriental y un mercado donde se consigue pescado fresco de primera e insumos variadísimos.



Dignos de mención son los restaurantes nikkeis, donde los hijos de japoneses nacidos en el

Perú han logrado quebrar la rigidez culinaria nipona con la versatilidad de la escuela criolla y los insumos locales para crear – con desparpajo y audacia– platos dignos de las mesas más exigentes del mundo entero.



Si hubiera que hacer una encuesta para elegir los platos típicos de Lima habría que tener mucha paciencia y bastante lápiz y papel. Sin embargo, toda selección debe incluir necesariamente a los archifamosos cebiche y lomo saltado, al cau cau, al ají de gallina y los anticuchos. Nuestra ciudad es también famosa por sus postres: mazamorras moradas, suspiros de limeña, picarones, turrone de doña Pepa y varios más, como el champús y el tentempié, actualmente en vías de extinción.

Lima es una ciudad compleja y marcada por los contrastes. Pues así mismo es su comida. Libérese de prejuicios y anímese a descubrir las maravillas culinarias de este Perú vuelto ciudad.

## Chiclayo, de patos y cabritos

Chiclayo es, sin duda, una de las potencias gastronómicas del Perú. Esta tierra generosa y de gente hospitalaria es también la capital mundial del arroz con pato, el seco de cabrito, las humitas y algunos platos locales de gran categoría: el chirimpico (mondongo), la tortilla de raya, el chiringuito de guitarra, las panquitas de



life, los chilcanos y, claro, los archiconocidos cebiches (destacan los preparados en la caleta Santa Rosa o la playa Pimentel). Además, está el seco de chabelo (cabrito tierno), el arroz con pato a la chiclayana, el pepián de gallina y los famosos chifles con cecina. Son famosos sus chifas y sus dulces, que encuentran en el portentoso king kong y los alfajores de manjar blanco y chancaca sus exponentes tradicionales.



Debido a que se trata de un departamento costero, Lambayeque cuenta con pocos pastos naturales. Sus principales cultivos son la caña de azúcar y el arroz cáscara; además, produce sarandaja, sorgo en grano, limón y maíz duro. En su territorio escasea el agua, de modo que son necesarias costosas irrigaciones. Lambayeque, por cierto, no es un departamento ganadero. Actualmente, se está extendiendo la agroindustria a productos como el limón, que se siembra en Olmos y Motupe y se procesa para su exportación como jugo, aceite esencial y cáscara seca.



No obstante sus carencias, el departamento de Lambayeque es considerado como tierra de buen comer y buen beber. Se afirma que no hay mesa que se respete que no cuente con los tradicionales piqueos (bocadillos ligeros, bastante sazonados y picantes) y los nudos (platos fuertes o de fondo). Entre los primeros, figuran el chirimpico, el chiringuito, la carne seca, las panquitas, las humitas y los cebiches; éstos se acompañan con yuca, camote, choclo sancochado y mote de choclo. Entre los segundos,

destacan el arroz con pato a la chichlayana, el seco de cabrito, los aguaditos, el espesado, el pepián de pavo y la tortilla de raya. Para beber, siempre está presente la chicha de jora y el llonque o aguardiente de caña. El dulce que representa a Lambayeque es, sin lugar a dudas, el king kong. Otros dulces típicos son el huevo de dátil, el machacado de membrillo, el bien me sabe, las cuñas, el dulce de semillas de calabaza, las natillas, los dátiles rellenos y los alfajores.

Una tradición muy unida a la gastronomía chichlayana son las chicherías, una combinación de club, bodega, bar y restaurante que aún puede ser encontrada en las zonas periféricas de la ciudad. Cada chichería se anuncia con un pañuelo blanco en la puerta amarrado sobre una caña. En un extremo del pañuelo debe ir colgada una hoja de lechuga y un ají amarillo. El mediodía y el atardecer son las horas preferidas por los parroquianos y son generalmente atendidas por sus dueñas, sabias mujeres en el arte del piqueo. En algunas chicherías de Monsefú, Reque, Santa Rosa y Ferreñafe es posible encontrar hasta 40 sabores diferentes de chicha, cuya base primordial es el maíz de jora fermentado.



## Arequipa, picante

Tierra de volcanes y una prolija campiña que se resiste a desaparecer devorada por una ciudad en constante expansión, Arequipa es la capital mundial del camarón, un crustáceo digno de mesas de reyes que sobrevive estoicamente en los ríos del sur a pesar de los excesos extractivos de las últimas décadas. La culinaria arequipeña tiene su origen –y su



presente— en las proverbiales picanterías de los barrios tradicionales, enclave de sarzas, ocopas, celadores, encebichados y cremas de lujo que acompañan adobos, fritos y chupes capaces de doblegar a la mayor de las nevadas. Su gastronomía es tan importante en el diario vivir de sus habitantes que para algunos el cráter del Misti debería ser, en realidad, una hornilla gigante



donde se cocinan los potajes más sabrosos. La culinaria arequipeña tiene tantos términos que se necesitaría un diccionario completo para explicarlos. Aquí se desayuna con adobo arrocotado y pan de tres puntas remojado en ese jugo de aroma intenso; se comienza cualquier comida con un escribano y se termina con queso helado, todo bien regado por chicha de primera; se disfruta la fragante papayita arequipeña y las peritas de estación, mientras se mantienen platillos de estirpe casi olvidada, como la timpusca, una sopa a base de cordero, papas, pera y cochayuyo, que es cada vez más difícil de hallar.

Sin embargo, las estrellas de la culinaria del sur son las picanterías. Éstas, por definición, son aquellos lugares donde se preparan potajes en fogón a leña (antes se empleaba yareta, hoy casi desaparecida), se vende la



chicha almacenada en chombas de barro y se sirve en mesa grande —que se comparte con los demás comensales. Las picanterías arequipeñas representan, sin lugar a dudas, la esencia de la culinaria regional del Perú. Aquí la tradición se une con las técnicas ancestrales para

lograr platos de calidad dignos de la mesa del gourmand más exigente: cremosas ocopas, succulentos chupes y caldos, desconocidos civinches y rocotos endiablados. Todas se ubican en los más tradicionales barrios de la ciudad (Sachaca, Cayma y Yanahuara) y emplean al camarón como la base de sus platillos más exquisitos. Aquí los platos –llamados localmente ‘almuerzos’–, cocinados en ollas de barro y servidos al mediodía, tienen días



específicos para su consumo: los lunes se dedican al chaque de tripas de cordero; los martes al chairo (una sopa espesa con verduras, tubérculos y carne de res); los miércoles son de la chochoca o el rachi de pancita; los jueves es turno del menestrón; los viernes del chuño o chupe de camarones; los sábados de la timpusca o puchero; y los domingos del pebre (caldo de lomo de cordero) y del clásico adobo (guiso de carne de cerdo en chicha de jora).

Una de las características que identifica a las picanterías es la ausencia de aderezos químicos (o sazonadores) en sus platillos. Aquí se emplean sólo productos naturales, los que se muelen empleando antiguos batanes de piedra, heredados por las señoras a lo largo de incontables generaciones. Este es el territorio sagrado de cuyes que corren como juguetes de cuerda entre los porongos de chicha de jora y garrafas de anís para ‘bajar’ las comilonas. Un dato: en las picanterías se almuerza... aunque sea desde las diez de la mañana, se come ‘picantes’ desde las cuatro de la tarde y se desayuna con adobo los domingos. Todo acompañado del tradicional llatan o rocoto picado con cebolla, ajos y huacatay. ¡Provecho!

**FUENTE: Walter H. Wust.**

<http://blog.viajespacifico.com.pe/la-columna-de-walter-gastronomia-peruana-top/>