

HISTORIA DE LA COCINA CRIOLLA PERUANA



Tradición milenaria

El Perú es un país con una tradición milenaria y un gran futuro, sin dejar de lado sus raíces y el arte del buen comer es uno de los signos representativos de su identidad. El respeto de su tradición y sus raíces, unido al aporte de nuevas técnicas culinarias de otras culturas, ha hecho que la **cocina** peruana sea considerada entre las diez mejores **cocinas** del mundo.

La comida peruana es maravillosa, la abundancia de ingredientes de excelente calidad, la pasión y el buen gusto que le pone cada peruano, ha hecho que la **cocina** peruana sea reconocida a nivel mundial.

La evolución de la **cocina peruana** es sorprendente, muchos insumos de las diferentes regiones se vienen incorporando a la **cocina**, como algunos frutos de la amazonía utilizados en la elaboración de variadas **recetas**. Desde épocas inmemoriales el peruano ha sido exigente y refinado en la comida, utilizaba técnicas, como el salar la carne, deshidratar y **cocinar** en hornos de tierra, para el procesamiento de la comida, muchas de esas técnicas precolombinas se utilizan aún en la actualidad.

Como producto de la colonización española, la inmigración africana, china, italiana y japonesa, la **cocina peruana** se vio enriquecida con nuevas técnicas de preparación e insumos de otras partes del mundo, pero sobre todo destaca la influencia de la **cocina** española y china tanto es así que tiene denominación propia, **cocina criolla** y **chifa**, la **cocina criolla peruana** debe una gran parte de su éxito a esta fusión.

Siendo la región andina el centro de domesticación de muchas especies nativas entre ellos la papa, legado del Perú al mundo, que fueron enriqueciendo constantemente la **gastronomía** peruana.

El Perú posee una de las mayores biodiversidades del mundo lo que ha permitido el nacimiento y evolución de **gastronomías** únicas como la **cocina** costeña donde sobresalen los dulces, la mazamorra, el turrón y los picarones, así mismo destaca la preparación de pescados crudos como el cebiche, plato reconocido en todo el mundo.

La **cocina** andina, que se caracteriza por el consumo de tubérculos, el maíz, la carne de llama, alpaca, trucha y el cuy. Mención a parte merece la pachamanca, almuerzo campestre que se **cocina** bajo tierra, comida deliciosa y saludable.

La **cocina** de la selva, abundante y exótica, pero todavía desconocida, el uso del paiche en diversas **recetas** deliciosas se va extendiendo poco a poco, este es un pez que habita en los ríos de la amazonía, frutos como el camu camu, el aguaje y el macerado de algunas raíces utilizados como ingredientes de algunos platillos deliciosos.

El reconocimiento de la comida peruana, ha hecho que en la ciudad de Lima se hayan abierto más de 20 escuelas de **cocina** sin contar las ya existentes, convirtiéndola como la ciudad con más centros de enseñanza gastronómica del mundo.

Esta nueva generación de Chefs peruanos esta orientada a la investigación e innovación, muchos de ellos ya han obtenido distinciones internacionales y muchos de ellos triunfan en sus propios restaurantes en Latinoamérica y Estados Unidos.

Ingredientes principales



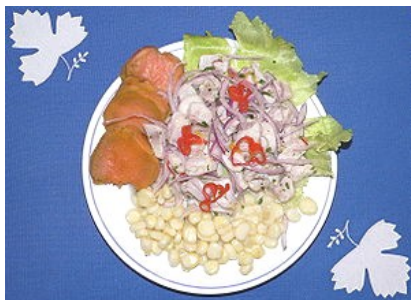
La inmensa variedad de ingredientes que existe en tierras peruanas (tanto nativas como las que llegaron de otras latitudes) permitió la evolución de una culinaria diversa, donde coexisten, sin oponerse, fuertes tradiciones regionales y una permanente reinención de platos. Perú es considerado como el centro genético más grande del mundo y muchos ingredientes de origen ancestral son utilizados en su cocina:

- Papa, más de 2,500 variedades registradas de papas nativas de la región andina peruana. El centro mundial de investigaciones y conservación del germoplasma de la Papa en todo el mundo (CIP) tiene su sede en Lima (Perú), desde el cual se viene registrando nuevas variedades de papa.
- Camote, 150 variedades.
- Ají, Originario de México y del Perú, difundido a todo el mundo principalmente por los navegantes españoles y portugueses, debido a su valor vitamínico que los protegía del escorbuto. Las variedades más utilizadas en todo el mundo, sin embargo, se derivan de México y América Central. Ajíes peruanos son virtualmente desconocidos fuera de la región andina de América del Sur. El *capsicum baccatum*, (ají amarillo) y el *capsicum pubescens* (rocoto) se cultivan casi únicamente en el Perú.
- Tomate, Las investigaciones más recientes parecen indicar que el origen del tomate estuvo en el actual territorio del Perú y, en todo caso, sería una planta de domesticación paralela en México (de donde tomó el nombre) y en el Perú.
- Frutos, 650 especies originarias del territorio peruano.
 - Chirimoya, que es de origen peruano, es una fruta de cáscara verde con una pulpa blanca jugosa, de aroma peculiar y sabor dulce. El doctor Fernando Cabieses Molina, connotado estudioso de la alimentación y de la medicina en el antiguo Perú, además de experto en nutrición sentencia: "Es una fruta reina y no necesita acompañantes ni vestiduras para triunfar en cualquier mesa... El que la prueba no la deja".
 - Lúcum es también con la chirimoya, quizá una de las frutas más extraordinarias del Perú, tiene un sabor y aroma muy intensos y ha sido desde tiempos antiguos componente de numerosos dulces y refrescos.

- Achiote, semilla de un fruto original del Perú y Mesoamérica, tiene un tinte color rojizo que se usa como saborizante de comidas y como tintura natural de cosméticos en todo el mundo.
- Pescado, dos mil especies de pescados, marinos, lacustres y de ríos; (primer lugar en el mundo).
- El tarwi (o «chochos»), vegetal muy alto en proteínas.
- El maíz (35 ecotipos), compartiendo el origen con toda América Central, llegó a Europa primitivamente como suplemento para la alimentación del ganado y luego de diversas formas y modos se hizo indispensable en las mesas del mundo. Las variedades utilizadas en Europa y la mayor parte del mundo, sin embargo, son de Centroamérica. El maíz de Perú de granos muy grandes es componente de numerosos platos tradicionales, además una variedad: el maíz morado, es único en el mundo.
- Muchos otros productos alimenticios, cucurbitáceas, varios tubérculos y granos andinos.
- En sus intercambios con los continentes africano y asiático, fueron importados diversos productos como el plátano y la lima.
- Existe muchos otros cultivos ancestrales de creciente popularidad y uso vanguardista (por ejemplo en la nutrición de astronautas), como es el caso de cereales únicos como la quinua la kañiwa, y la kiwicha. Asimismo se puede encontrar en el Perú comestibles nativos de la selva como el saúco, camu camu (contiene elevados niveles de vitamina C) o el yacón (muy recomendado para los diabéticos) y la uña de gato (muy conocida por sus propiedades curativas del cáncer).

Platos más populares en la actualidad

Desde fines del siglo XX e inicios del siglo XXI, el ceviche, el pollo a la brasa y los platos de chifa constituyen los representantes más populares de la comida peruana, siendo masivo su consumo a lo largo de todo el territorio peruano y existiendo versiones para todas las clases sociales: desde preparados muy económicos que se consumen "al paso" hasta preparados *gourmet* muy exclusivos.



Cebiche: El ceviche, cebiche, sevice o sebiche es un plato ampliamente difundido y declarado **Patrimonio Cultural de la Nación** por el gobierno peruano. La receta básica del ceviche es la misma en todas las regiones: pescado en trozos, jugo de lima (fruto que en el Perú es conocido como «limón»), cebolla roja, ají y sal al gusto. Los pescados utilizados son muy diversos e incluyen especies tanto de agua dulce como del mar, asimismo se incluyen otros frutos de mar

como mariscos y algas marinas e incluso vegetales. El plato se acompaña de productos locales como cancha serrana, camote, zarandaja, yuca y hojas de lechuga.

Pollo a la brasa: El pollo a la brasa es uno de los platos de mayor consumo en este país. Consiste básicamente en un pollo eviscerado macerado, en una marinada que incluye diversos ingredientes, horneado a las brasas. Los orígenes



de la receta de este plato se señalan en la capital del Perú^{18 19} (aunque sin consenso en el lugar) durante los años 1950, no obstante es una certeza que dos suizos residentes en el Perú, Roger Shuler y Franz Ulrich inventaron y registraron en 1950 la patente de la máquina para cocinar el pollo a la brasa, un sistema mecánico de giro planetario que hace que los pollos giren sobre su propio eje y alternen su movimiento circular, simultáneamente. El plato se acompaña de papas fritas, ensalada fresca y diversas cremas (mayonesa, ketchup, salsa de aceituna, chimichurri y salsas de ají de toda clase); en la selva del Perú se suele reemplazar las papas fritas por plátano frito en este plato.



Chifa: El chifa es un término utilizado en el Perú para referirse a la cocina que surgió de la fusión entre la comida peruana y aquella de los inmigrantes chinos, principalmente de la zona de Cantón, llegada a mediados del siglo XIX e inicios del siglo XX, asimismo se usa este término para denominar a los restaurantes donde esta comida es servida. En la actualidad los restaurantes de cocina china, con fuerte influencia en muchos casos de la

criolla, están entre los más comunes en Lima y muchas otras ciudades del Perú. Los principales platos son el arroz chaufa, la sopa wantán, el tallarín saltado, el aeropuerto y el Chijaukay.

La cocina por regiones

Esta tiene 3 tipos: la Costa, La Sierra, La Selva

La cocina costeña

Esta constituida por una variedad de platos y especies en las cuales tenemos:

La cocina marina

Perú es uno de los dos principales productores y exportadores de harina de pescado para la alimentación animal en el mundo. Su riqueza en peces, su fauna y flora marinas son enormes, encontrándose tipos de animales o plantas que sólo se dan en sus aguas. Pero también hay que destacar sus riquezas de agua dulce que se encuentran principalmente en el río Amazonas y sus afluentes así como en sus lagos, tales como el Titicaca.



Cada región costera, diferente en fauna y flora, adapta su cocina de acuerdo a los productos de sus aguas.

El *chupe de camarón*: plato típico del departamento de Arequipa, es uno de los platos más refinados de la costa peruana. Se trata de una sopa espesa es base a pescado y camarones, papas, leche y ají.

Los choritos a la chalaca son un aperitivo popular en épocas de verano.

La cocina criolla

Con 250 postres tradicionales desde el siglo XIX, esta gran variedad se ha originado principalmente en las ciudades costeras desde la época Virreinato del Perú, como los picarones, el turrón y la mazamorra morada.

En Tacna, a inicios del siglo XX se creó su plato principal: el Picante a la Tacneña.



Gran punto de inmigración, las ciudades costeras se han adaptado a los platos de cada cultura y región. La cocina "criolla" es la principal de estas ciudades. Los restaurantes con cartas criollas en sus variadas formas son numerosos, las pastelerías abundan y constituyen una de las riquezas culinarias de estas ciudades (Lima, Arequipa, Ica, Trujillo, Tacna).



La oferta de restaurantes de toda naturaleza y especialización es notoria. Uno de ellos, de lujo, que se encuentra frente al mar en la Costa Verde de Lima, *ofrece a mediodía un servicio libre con más de seiscientos platos diferentes en forma simultánea*, lo cual es absolutamente inusual para un restaurante. Este restaurante ostenta actualmente el Récord Guinness en cantidad de platos ofrecidos a la vez.

Entre los principales platos de la comida criolla tenemos: ají de gallina, carapulcra, escabeche, arroz con pollo, lomo saltado, rocotos rellenos, entre otros.

La cocina andina

Los Andes son el origen de milenarias culturas y con ellas el sabor de la cocina peruana.

En esta parte alta del país, la alimentación principal continúa siendo el maíz, la papa y multiplicidad de tubérculos. Productos introducidos como el arroz, el pan y las pastas hoy son también de consumo popular. La variedad de carnes consumida se ha enriquecido con vacunos, porcinos y ovinos; En lugares muy elevados como Huancavelica aún se consume carne de llama, de alpaca, y animales silvestres.



La variedad y riqueza de la comida andina es similar a la de la comida costeña. Desde el cuy chactado a la sopa de morón y de la papa a la huancaína a la sopa chairo, a más de postres y granos sumamente originales que se consumen frescos o cocidos de diversas maneras. El caldo de cabeza y las costillas de carnero doradas son mínima muestra de un vasto catálogo que apenas si se ha difundido.

Platos elaborados con cuy: Un elemento común a las zonas andinas del Perú es el consumo de la carne de cuy, animal que está inmerso en la cultura local desde épocas

milenarias y suele ser criado por las familias en la cocina de sus casas. La carne de cuy tiene un bajo porcentaje de grasa (7.6%) y un alto porcentaje de proteínas (20.3%)



Pachamanca: La **pachamanca** es una suerte de comida regional y campestre, principalmente en Huánuco, Pasco, Junín y Ayacucho que poco a poco se ha ido extendiendo por todo el país. Su cocción se realiza de la siguiente manera:

- Cavar un hueco profundo en un lugar al aire libre mientras se calientan las piedras aparte.
- Juntar los 5 tipos de carne, papas, habas, etc. y poner a cocer junto con las piedras calientes.
- Dejar cocinar tapado por hojas y tierra durante 2 horas aprox. Seguidamente servir.

Huatia: La **huatia** es un plato consistente en papas papas asadas en pequeños hornos, en la tierra o en barbacoa y que se sirven con queso fresco andina, como el «cachipa»; el primer reporte conocido de este plato proviene del año 1608 y corresponde al cronista Diego González Holguin. Es tradicional su preparación en la época de cosecha de las papas. También se le conoce como «huatiya» o «huatiayasca».

Papa a la huancaína: La **papa a la huancaína** es un plato típico de la cocina del Perú que consta de una salsa hecha moliendo o licuando ají amarillo con leche, aceite y queso fresco o requesón que se sirve generalmente sobre papa sancochada. Otras preparaciones de la salsa incluyen jugo de lima, ajos y cebolla. Hay variaciones con otros tipos de ají como el rocoto.



Ocopa: La **ocopa** es una salsa originaria de la ciudad de Arequipa, es elaborada con ajíes mirasol secos y soasados sin pepas, sin, cebolla y ajos también soasados, galletas de animalitos o vainilla, maní, una ramita de huacatay, sal y aceite licuados de forma tal que obtengan una consistencia ligeramente pastosa y un color característico. Es servido con papas sancochadas, huevos duros y aceitunas o con camarones aunque también se sirve con diversos platos para resaltar el sabor.

Igualmente, gran variedad de peces de agua dulce forman parte de la gastronomía regional, siendo muy apreciada la trucha, introducida a fines del siglo XIX.

La cocina de la selva

La zona de la selva del Perú tiene una gran biodiversidad en fauna, por lo cual es tradicional el consumo de variadas carnes, como las de chanco silvestre, gusano o suri, tapir o sachavaca, roedores (majaz, añuje, [punchada](#), [sachacuy](#)), armadillo, tortuga terrestre o motelo, monos [choro](#) y maquisapa.²⁴ En la inmensa variedad, destaca el



paiche, el segundo pez más grande de agua dulce (puede llegar a pesar hasta 300 kilos y medir más de 2.5 metros de largo).

Los platos más conocidos de la amazonía peruana son el juane y el tacacho con cecina pero también existen otros de alto consumo como el [inchicapi](#) y la [ensalada de chonta](#).



Juane: Es un plato muy consumido durante la fiesta de San Juan que se celebra el 24 de junio de cada año. Se prepara a base de arroz, carne de gallina, aceituna, huevo cocido, especias entre otras, la cual es envuelta con la hoja de bijao y posteriormente puesto a hervir durante aproximadamente una hora y media.

Tacacho con cecina: El plato consiste en dos bolas de tacacho, una pieza de cecina y una de chorizo. Se elabora preparando una masa compuesta de plátano verde asado, cecina de cerdo o chorizo, aceite, manteca de cerdo, además de sal y pimienta al gusto.

Inchicapi: Es una sopa de gallina espesada con harina de maíz.

Timbuche: Un caldo de pescado. Muy sustancioso, se suele preparar con el pez «boquichico».

Patarashca: Pescado entero cocido a las brasas envuelto en hojas de bijao.

Ensalada de chonta: Ensalada a base de la chonta, una palmera local.

Salsa de ají charapita: Es una salsa preparada con trozos de cocona, cebolla roja y ají charapita finamente picado.

La comida de la selva peruana tiene como elementos populares, entre otros, un aderezo básico que es conocido como *misto* (o *Mishkina*), el uso del *ingiri*, que es como se conoce al plátano verde sancochado, y la cocción de las carnes, especialmente peces y también el juane, envueltas en hojas de bijao, una palmera que tiene un aroma particular.

En fruta destaca el camu camu que contiene 40 veces más vitamina C que el kiwi. También es muy extendido el consumo de aguaje, del cual se prepara un refresco llamado [aguajina](#). No obstante, abundan los frutos exóticos como el mango, la piña y muchos otros. Del plátano verde se prepara un refresco conocido como [chapo](#).

Un elemento importante de la comida de la selva son los licores, mayormente producto de la fermentación de licor de caña con especias locales (raíces, frutos, entre otros). Por ejemplo, el [chuchuhuasi](#), el [uvachado](#), el [siete Raíces](#), el [rompe calzón](#) o «RC», entre otros. Mención aparte merece el masato, una bebida de orígenes prehispánicos elaborada a base de yuca masticada y fermentada durante unos días.

Postres y dulces

La repostería tradicional del Perú tiene inicio en la época de la colonia, en esta etapa fue decisiva la introducción del cultivo de caña de azúcar, las costumbres europeas y la presencia de esclavos africanos.

Alfajor: Postre de origen colonial.



Arroz con leche: Postre de origen colonial, de amplio consumo junto a la mazamorra morada.



Arroz zambito: Es muy similar al «arroz con leche», solo que en su preparación se incluye la chancaca.

Frejol colado: Es una masa dulce elaborada a base de frejoles en el valle de Cañete en la región Lima y en la zona de Chinchipe en Ica. Se unta en el pan y también se consume en forma pura. Se acompaña con granos de ajonjolí tostado.

King kong de manjar blanco: Postre lambayecano preparado con galletas hechas de harina, mantequilla, yemas de huevo y leche, que se empalman con manjar blanco, dulce de piña y dulce de maní. Su origen está en los años 1930, donde habría tomado el nombre al compararse su gran tamaño con el del gorila King Kong, cuya película se estrenaba por aquel tiempo. Actualmente es un producto peruano de exportación.

Mazamorra morada: Postre típico elaborado a base de maíz morado. Se espolvorea canela en su superficie al momento de servirse.

Picarones: Es un plato en el que se sirven anillos hechos con una mezcla de harina y trozos de zapallo y fritos en una sartén caliente, bañados en miel de chancaca. Es un tradicional postre limeño, predomina su venta callejera y es muy popular a nivel de todo el país. Pancho Fierro y Ricardo Palma incluyeron a la «picaronera», mujer encargada de preparar este potaje, en sus testimonios de época.



Ponderaciones: Es un antiguo postre limeño que consiste en una delgada masa de harina que es frita y endulzada con manjar blanco o mermelada.

Ranfañote: Dulce limeño originado en la época colonial. Consiste en trozos de pan bañados en miel de chancaca.

Suspiro de limeña: Es un antiguo postre limeño consistente en una capa de merengue sobre una capa de manjar blanco. Se suele servir en una copa.



Teja: Es un dulce iqueño que consiste en una masa blanca azucarada rellena con manjar blanco (dulce de leche) y frutas secas como pecana y otras. De este postre nació la chocoteja que es semejante a la teja, salvo que la cobertura es de chocolate.

Torta helada: Es una torta formada por tres capas: la superior de gelatina de fresa, la mediana de gelatina de fresa batida con leche y la inferior de bizcochuelo. Se conoce desde la década de 1960.

Turrón de Doña Pepa: Dulce limeño ampliamente consumido durante el mes de octubre, momento en que tiene lugar la festividad del Señor de los Milagros. Su creación es atribuida a Josefa Mardanillo, una esclava residente en el valle de Cañete, reconocida por ser buena cocinera y devota del Cristo de Pachacamilla.

Queso Helado: Tradicional helado arequipeño hecho a base de leche.

Bebidas

Refrescos, bebidas gaseosas e infusiones

Chicha: La chicha del Perú presenta muchas variedades. La forma tradicional, conocida como *chicha de jora*, es preparada desde la época de los Incas; está elaborada por la fermentación de una variedad de maíz denominada Jora y a diferentes frutos y especias aromáticas. En quechua se le conoce como *ajha* o *acca* y se almacena en recipientes de barro conocidos como *chombas*. La chicha de jora es una bebida extendida en buena parte del territorio peruano, de la cual existen diferentes versiones como la *chicha de jora con pata de vaca*, y el [Clarito](#).

La chicha morada es una bebida preparada con el *maíz morado* hervido, al cual una vez frío, se le agregan trozos de piña, gotas de lima, azúcar y hielo al gusto. Actualmente existen versiones envasadas de este refresco producidas por compañías transnacionales. Otras formas de chicha existentes en el país son: [Chicha arequipeña](#), [Chicha de maní](#), [Chicha de qiwicha](#), [Chicha loreana](#).



Bebidas gaseosas: Destacan la Inca Kola y la [Kola Escocesa](#) -en Arequipa- ambas tienen una tradición en el acompañamiento de la comida local. Inca Kola la más conocida dentro y fuera del país, es la única bebida gaseosa en el mundo que ha logrado superar en ventas a la Coca Cola en un mercado local. [Kola Escocesa](#) es una bebida elaborada con agua mineral proveniente de la localidad de Yura en Arequipa donde es considerada la bebida por excelencia de dicha región y acompañante indiscutido de la variada gastronomía arequipeña. Otras bebidas gaseosas que destacan son la [Kola Inglesa](#), la Kola Real y la [Triple Kola](#).

Infusiones: El mate de coca es una infusión que se consume a nivel nacional, es tradicional de la zona andina, donde se utiliza para contrarrestar los mareos y el mal de altura. Otra infusión tradicional es el llamado té de tilo, que se utiliza como calmante y también, en la cultura popular, como alivio para combatir el susto, la ojeriza y las maldiciones; asimismo se destaca el *Té de uña de gato*, que es una bebida preparada con una planta de la amazonía, la *uña de gato* (*Uncaria tomentosa*), conocida por sus propiedades medicinales y curativas.

Jugos: Por la diversidad de frutas es común que exista una amplia variedad de jugos de fruta. Por ejemplo de cocona, de camu camu, la [aguajina](#) (refresco a base de aguaje), entre otros.

Cremolada: Es un derivado de los jugos de fruta, similar al sorbete, que se prepara haciendo congelar el jugo hasta formar hielo, para luego machacarlo suavemente y formar una masa semi-sólida que se sirve en vasos. Es popular en las épocas de verano. Un preparado similar es la raspadilla.

Licores y cocteles

Pisco: El pisco, es la bebida nacional. Este licor proveniente de la uva de dos variedades locales: la uva quebranta y la uva Italia, se produce en algunas regiones de este país. Existen cuatro variedades de pisco peruano: puro,



mosto verde, acholado y aromático. Con base del pisco y el lima, se prepara el célebre pisco sour que es la bebida nacional. Otros cocteles tradicionales preparados con pisco son el [ponche de los libertadores](#), el pisco punch, y el chilcano de pisco.



Vino: Los vinos provienen de distintas regiones del Perú. Una forma tradicional del vino peruano son los aromáticos que se elaboran con esencias frutales, donde destaca el [vino de higo](#).

Cachina: Es el resultado de la fermentación temprana del jugo de uva. Es muy popular en la época de la vendimia que se celebra en la región de Ica.

Masato: Es una bebida ancestral de la selva peruana, y de la selva sudamericana en general. Se elabora con la fermentación de la yuca.

Chicha de jora: Existen versiones de chicha de jora (jora: una variedad de maíz) con alto contenido alcohólico, usualmente cuando tienen esta característica se les conoce como *chicha de año* ya que una vez preparadas se les deja fermentar durante doce meses.

