

GASTRONOMÍA

Historia de la cocina peruana

Enormemente influenciada por las costumbres de España, África y Oriente, la cocina criolla peruana debe una gran parte de su éxito a esta fusión. Sus principales características son la presentación, el colorido, la mezcla de ingredientes y la variedad. Todo ello hace posible que, actualmente, la gastronomía peruana se sitúe entre las diez primeras del mundo.

El cebiche o seviche

Es cebiche es un plato que elaboran en toda Sudamérica. Originariamente, se confeccionaba con naranja agria, y ahora con limón, que es una herencia española, y sus ingredientes son: pescado, zumo de limón, sal, pimienta, ajo, picante y cebolla. Todo ello aderezado con boniatos, maíz, pimiento y lechuga. Es el plato más popular de Perú.

Se trata de una receta que ha sufrido enormes variaciones: podemos encontrar cebiches de pollo, pato o mariscos. Además, existe el tiradito, que es un estilo al sushi, compuesto por pescado, limón, sal y ají amarillo.

- Papas a la Huancaína: es una entrada muy sencilla cuya procedencia es de Huánuco, zona muy conocida por la calidad de sus quesos. Se trata de patatas cocidas bañadas por una salsa de quesos elaborada con 3 ó 4 variedades, leche, sal y ají amarillo, y adornado con aceitunas y huevo cocido.

El anticucho

El ingrediente principal es corazón de res, que se macera con hierbas y cerveza. Se hace a la plancha, igual que un pincho moruno o brocheta.

Este plato es de ascendencia africana. Los esclavos llegados de África a los algodonales del Perú, se alimentaban de las vísceras de los animales que desechaban los señores feudales para los que trabajaban.



Anticucho peruano

GASTRONOMÍA

Historia de la cocina peruana

Un caso curioso es la repercusión de la cocina peruana en España, donde la comida peruana tiene muy buena aceptación. Hay casi cuarenta restaurantes especializados y sólo el 15% de los clientes son peruanos. El resto son españoles o extranjeros.

Tiene enorme relevancia la fusión en esta gastronomía, ya que muchos de los cocineros actuales apuestan por seguir innovando con los platos. Grandes maestros de la cocina española, están incorporando novedades a partir de ingredientes peruanos. Otra corriente es más partidaria de mantener la comida típica tal como se conoce popularmente y dar a conocer al mundo los platos peruanos actuales.

A la hora de elaborar los platos, hay muchos ingredientes de la tierra que había que sustituir porque no era posible importarlos fluidamente en España, pero en la actualidad llega toda una variedad de ingredientes peruanos. Es el caso de los chuños -patatas deshidratadas con las que se confeccionan harinas-, hojas de coco o algarrobo.

Una comida saludable

Los platos peruanos son muy sanos y además presentan una enorme variedad que les viene dada por contar Perú con costa, sierra y selva. Los cocineros peruanos e internacionales incorporan elementos naturales y variados en su gastronomía particular.

La cocina, en general, varía mucho según sea de una zona u otra. La más ligera es la de la sierra, donde no se emplean casi fritos; la mayoría de los platos se elaboran a partir de tubérculos cocidos, dado que hay más de 2.000 variedades. En la costa la comida es más agresiva, se usa mucho picante y en la selva destaca por su exotismo; hay una amplia gama de frutas, pero también se comen culebras, monos y hormigas.

Por otro lado, la selva y los cultivos son productores de una incontable variedad de ingredientes para los platos vegetarianos, cada vez con mayor aceptación en el Perú y en el mundo, donde se busca una alimentación más natural, nutritiva y saludable.

La gastronomía peruana es propicia para integrar nuevas formas, texturas y sabores tanto en sus platos típicos como integrándose también a las culturas internacionales.

Bebidas

La cerveza, el pisco y la inca cola son los líquidos favoritos por los peruanos para acompañar sus platos.

Los vinos se elaboran en los departamentos de Lima, Moquegua, Arequipa, Ancash, La Libertad, pero la mayor producción se da principalmente en el valle de Ica, donde hay una larga tradición de cultivo de cepas.

El pisco es el licor más importante de Perú y se degusta en las sobremesas. Una forma muy habitual de tomarlo es en cóctel; se llama Pisco Saur y su origen es limeño, puesto que cuando los ingleses visitaban los hoteles de la capital, notaban el pisco muy agresivo para su paladar. De ahí se creó esta variedad que incluye pisco, limón, azúcar y clara de huevo.



El famoso ceviche peruano.