

EL ARCA DEL GUSTO EN

# PERU

PRODUCTOS, SABERES E HISTORIAS  
DEL PATRIMONIO GASTRONÓMICO

EL ARCA DEL GUSTO EN

# Pe ru

PRODUCTOS, SABERES E HISTORIAS  
DEL PATRIMONIO GASTRONÓMICO

La biodiversidad es el más grande seguro para el futuro que tiene la humanidad. Sin esta, no existe el fundamento de la vida del hombre en el planeta más allá del terreno en el que se han plasmado y modelado civilizaciones y culturas, que son el resultado de la adaptación humana al medio ambiente natural.

Defender, proteger y promover la biodiversidad no es, por lo tanto, una elección entre las muchas posibles, una opción para intelectuales de la conservación o ambientalistas nostálgicos. Se trata más bien, del único camino a seguir, de un deber moral que nosotros, la generación que vive este momento histórico, tenemos que tomar por los que vendrán después y habitarán todavía este planeta que hoy pisoteamos, herimos y maltratamos.

Desde este punto de vista el Arca del Gusto, proyecto global que este libro presenta en su declinación peruana, es una iniciativa que tiene como objetivo crear información, conocimiento y conciencia de este patrimonio único. A través del Arca se invita a la comunidad a descubrir su patrimonio alimentario y agrícola, procurando no perder la conexión con la tierra que nos alimenta y alimentará.

En un momento histórico en que la cocina y los grandes chefs, de los que el Perú es un semillero reconocido en el mundo, están experimentando una temporada de gran atención mediática y del público, el riesgo es perder el contacto con el origen de la materia prima y con la labor de una multitud de pequeños productores que con su trabajo proporcionan la base necesaria e insustituible de cualquier plato. Como ciudadanos debemos ser conscientes de que la herencia culinaria de un país vive principalmente en los hombros de estas personas, que por cierto, son también los que cuidan del medio ambiente, los que mantienen vivas comunidades marginales, que salvan a los suelos de la erosión, que protegen la diversidad biológica, cultural y alimenticia.

La maravillosa variedad de ambientes naturales y climas que ofrece el Perú, junto a su civilización milenaria, lo convierten en una de las cunas de la biodiversidad en el mundo, y esta publicación será el primer experimento para valorizarla y darla a conocer a un público más amplio.

La Universidad de Ciencias Gastronómicas de Pollenzo, junto con la red de Slow Food y Terra Madre, han llevado a cabo un largo trabajo de campo reuniéndose con comunidades de productores y chefs, recogiendo historias, testimonios e indicaciones agrícolas y gastronómicas.

Edición a cargo de Dauro Mattia Zocchi

Con la contribución de Diego A. Molina Gonzales,  
Verónica Fernández, Gabriella Dañino Martínez.

Ilustraciones:  
Alonso Hernan Molina Gonzales

Proyecto gráfico:  
Aarón Gómez Figueroa y Paola Sánchez García  
[www.cabezadetoro.com.mx](http://www.cabezadetoro.com.mx)

Impreso en el Perú el mes de agosto de 2017

ISBN: 978-88-8499-504-9

Copyright © 2017  
Slow Food® Editore  
Todos los derechos reservados.

Slow Food Editore srl  
Via Audisio, 5 - 12042 Bra (Cn) Italia  
Tel. 0172 419611  
[editorinfo@slowfood.it](mailto:editorinfo@slowfood.it)  
[www.slowfoodeeditore.it](http://www.slowfoodeeditore.it)

Lo que usted tiene en sus manos es el resultado de este trabajo, que debe ser entendido como un camino abierto, que se ampliará y en el que queremos involucrar a todos los interesados en la preservación del patrimonio alimentario de este hermoso país.

Estamos al inicio de un largo y fascinante viaje de descubrimiento. Lo mejor está por venir.

-Carlo Petrini

# PRÓLOGO

De Palmiro Ocampo

“**G**racias” es una palabra muy común pero a la vez muy poco comprendida.

Los seres humanos somos parte de la biodiversidad de un planeta extraordinario que es la Tierra; habitamos en ella, nos valemos de ella, nos maravillamos con sus paisajes y solo ese proceso nos hace sentir humanos. Estar en la Tierra es verla desde nuestra postura actual, como cuando un pequeño insecto camina sobre un gran elefante. Esa misma sensación nos confunde y muchas veces pensamos que nuestro planeta es infinito, que sus recursos jamás se agotarán y que nuestra especie es lo suficientemente inteligente y que está por encima de la naturaleza. Esa sensación de poder, es también propia de la raza humana.

En la prehistoria el descubrimiento del fuego fue un momento cumbre para la evolución de nuestra especie. Dejamos de ser nómadas para crear comunidades y asentarnos. La alimentación con comida cocinada nos ayudó a consumir menos energía de masticación y el desarrollo de nuestra inteligencia nos diferenció de los monos.

Es importante recordar que el habitante de esta tierra, el Perú, tenía un respeto único por su entorno porque le devolvía a la tierra tanto o más de lo que ella le daba; siempre planeando su vida con miras al futuro. Estos habitantes crearon una agricultura basada en la biodinámica guiada por los astros, construyeron edificaciones increíbles que realzaban el entorno natural y sus paisajes sin degradarlo.

Yo, con coraje, muchas veces me preguntaba, ¿cómo es que teniendo a tan sabios ancestros, hoy, quienes somos sus herederos no marcamos la pauta frente a la lucha climática? Y con más coraje me pregunto, ¿por qué si hace millones de años evolucionamos descubriendo el fuego, hoy, nuestra poderosa civilización moderna, hace más daño que bien al medio ambiente?

Es por este motivo que nos planteamos este escenario, en donde si tuviéramos que elegir los ingredientes con los que repoblar la biodiversidad que le

dará alimentación a nuestra especie: ¿Cuáles serían esos ingredientes? ¿Maíz paraqay, ají charapita, quinua roja, arcilla de chaco, huacatay o anchoveta?

El productor, si de alimentación se trata, es el heredero más sabio de nuestra civilización. Es el eslabón vital de la cadena alimentaria de la gastronomía. En el año 2009, el cocinero peruano, Gastón Acurio, creó la alianza cocinero - campesino, y con ello un momento en la evolución de la gastronomía peruana moderna que hoy los cocineros de todo el mundo y de todas las generaciones tenemos la misión de proteger. En ese sentido, son nuestros productores los que nos ayudan a escoger esos ingredientes que representan el futuro de la alimentación.

El Arca del Gusto es el compendio máximo de esta herencia, y en sus páginas encontraremos las historias del origen de nuestra biodiversidad y toda la trazabilidad que nos dan las temporadas. Este libro nos servirá a todos en el planeta como guía para conocer y valorar lo que nuestro entorno nos ofrece. Está en nuestras manos ser los guardianes de este patrimonio, para tener por siempre una tierra extraordinaria, donde sus habitantes sean dignos de habitarla.

Tal vez es tan simple la respuesta como decir gracias, pero ese gracias consciente, verdadero, ese gracias que no es una palabra nada más, sino una acción, que muestra realmente lo agradecidos que estamos con nuestro entorno y todo lo que nos brinda. Esta simple palabra nos da la capacidad de resiliencia, la capacidad de creer que a pesar de todo, siempre es posible salir adelante. Gracias Slow Food por darme la oportunidad de expresar en este poderoso libro el sentimiento de muchos militantes de la difusión de nuestra biodiversidad. Gracias Carlo Petrini, por ser el precursor de la gastronomía social y gracias Arca del Gusto por tomarme como referente para esta guía dorada de nuestros recursos, a mi país, su país, el Perú.

## ¿QUÉ ES SLOW FOOD?

**S**low Food es una organización internacional que trabaja para dar a conocer y apreciar la buena comida: buena para quien se nutre, para quien la cultiva y para el ambiente. Asociación sin ánimo de lucro, fue fundada en 1989 con el objetivo de contrarrestar la difusión de la cultura fast food y la desaparición de las tradiciones alimentarias locales. Se afana por incrementar en las personas la percepción de que nuestras decisiones en materia de alimentación condicionan todo el sistema. Slow Food considera que la comida de calidad es derecho de todos y, consecuentemente, todos tenemos la responsabilidad de salvaguardar el patrimonio de biodiversidad, cultura y saberes transmitidos que hacen del acto de nutrirse uno de los placeres fundamentales de la existencia.

Slow Food agrupa a más de un millón de personas entregadas y apasionadas por una comida buena, limpia y justa: chefs, jóvenes, activistas, agricultores, pescadores, expertos y académicos de más de 158 países. La red agrupa a alrededor de 100.000 miembros de Slow Food en 1500 convivium de todo el mundo que colaboran con la misión a través de su cuota de afiliación, así como los eventos y campañas que organizan; y más de 2500 comunidades del alimento de Terra Madre que practican una producción sostenible y de pequeña escala de alimentos de calidad.

Slow Food promueve el alimento bueno, limpio y justo: bueno porque es sano además de agradable desde el punto de vista organoléptico; limpio porque presta atención al ambiente y al bienestar animal; justo porque es respetuoso con el trabajo de quienes lo producen, lo transforman y lo distribuyen. Slow Food trabaja para la defensa de la biodiversidad y el fomento de un sistema de producción y consumo alimentario sostenible y eco compatible; para conectar a los productores de alimentos de calidad con los coproductores (consumidores atentos), a través de eventos e iniciativas; para difundir la educación y el consumo responsable.

# ACERCA DE LA UNIVERSIDAD DE CIENCIAS GASTRONÓMICAS

**F**undada por el Movimiento Slow Food y situada en el corazón de la región de la comida y el vino de Piemonte, Italia, la Universidad apoya un diseño educativo único, basado en:

- Aprendizaje interdisciplinario.
- Experiencia práctica.
- Viajes de estudio alrededor del mundo.

El carácter distintivo de los programas de la Universidad atrae a estudiantes de docenas de países diferentes que están interesados en un proyecto educativo original que combina estudio y práctica, libros y testimonios de vida, ciencia, administración, artesanía y conocimientos tradicionales. Estos programas se complementan con experiencias en los viajes de estudio, diseñadas para permitir el contacto directo con productores y empresas de la industria agroalimentaria y experimentar de primera mano diversas regiones del mundo y sus culturas tradicionales.

La Universidad cuenta con el apoyo de más de 130 empresas pertenecientes al sector agroalimentario, así como de instituciones que apoyan actividades de investigación y participan activamente en la vida universitaria. Estas empresas e instituciones conforman la Asociación de Amigos y Club de Socios Estratégicos de la Universidad de Ciencias Gastronómicas.

El enfoque metodológico y didáctico de la Universidad ofrece a los estudiantes una visión holística de los sistemas actuales y pasados de producción de alimentos y les permite aprender cómo desarrollar futuros escenarios de sistemas alimentarios.

La Universidad crea gastrónomos: nuevos profesionales con conocimientos y experiencia en materia agroindustrial. Los gastrónomos trabajan para desarrollar métodos de producción, distribución y consumo de alimentos que apunten hacia un escenario más sostenible para el planeta.

La base de lo que define a un gastrónomo es la comprensión profunda de los alimentos como valor y su importante papel en la creación y configuración de la sociedad.

Los programas de nuestra Universidad ofrecen una perspectiva integral de los alimentos: desde el punto de vista cultural, social, económico, de comunicación y marketing.

Nuestros programas actuales son los siguientes:

- Licenciatura en Ciencias Gastronómicas. (ITA, ING)
- Postgrado en Innovación y Emprendimiento de Alimentos. (ITA)
- Master en Gastronomía: Alimentos en el Mundo. (ING)
- Master en Cultura Alimentaria, Comunicación y Marketing. (ING)
- Master en Cultura del Vino, Comunicación y Administración. (ING)

# ¿QUÉ ES EL ARCA DEL GUSTO?

**E**l Arca del Gusto es un catálogo de productos que pertenecen a la cultura y las tradiciones de todo el mundo y que están en peligro de desaparición.

El Arca nace para señalar la existencia de estos productos, denunciar el riesgo de su desaparición e invitar a todos a hacer algo para salvaguardarlos: buscarlos, comprarlos, comerlos, describirlos, ayudar a los productores y, en algunos casos (cuando los productos son especies silvestres en peligro de extinción), tutelarlos y favorecer su reproducción.

El objetivo no es crear un banco de semillas, una recolección de germoplasma o un museo donde exponer los conocimientos tradicionales, sino redescubrir estos recursos y valorarlos.

A bordo del Arca suben especies vegetales y animales, pero también alimentos transformados, puesto que, junto con la biodiversidad vegetal y animal, también desaparecen quesos, embutidos, panes, dulces. Expresiones de sabidurías de campesinos y artesanos nunca escritas, pero complejas y cargadas de prácticas y capacidades transmitidas a través de generaciones.

Al momento de la impresión de esta publicación, los socios de Slow Food han ingresado en el Arca del Gusto más de 4500 productos de 142 países.

## ¿CUÁLES SON LOS CRITERIOS PARA DESIGNAR UN PRODUCTO?

1. Los productos han de ser de interés alimentario y pueden englobar: especies domésticas (variedades vegetales, ecotipos, razas y poblaciones autóctonas); especies silvestres (solo si están vinculadas a técnicas de recolección, transformación y usos tradicionales) y productos transformados.
2. Los productos han de ser de calidad (organoléptica) particular. La calidad viene definida por los usos y las tradiciones locales. Para juzgar la calidad es fundamental tener en cuenta el gusto de la comunidad a la que pertenece el producto.

3. Los productos han de estar vinculados a un territorio, a la memoria, a la identidad de una comunidad y a la experiencia tradicional local: los productos que nos interesan, sin embargo, poseen un fuerte vínculo con el territorio, entendido este no solo como espacio físico, climático y ambiental, sino también como contexto cultural e histórico.
4. Los productos deben ser elaborados en cantidades limitadas: es importante tratar de, al menos, individualizar el orden de magnitud para establecer si estamos frente a una producción artesanal o industrial.
5. Los productos han de estar en peligro de extinción, sea este real o potencial.

## ¿CÓMO SE DESIGNA UN PRODUCTO?

Cualquiera puede designar un producto para el Arca del Gusto, no es necesario ser un experto, poseer competencias particulares o ser socio de Slow Food.

Para presentar un producto es suficiente con rellenar un formulario muy sencillo, disponible en la web de la Fundación Slow Food para la Biodiversidad.\*

El formulario de candidatura puede ser enviado a la comisión nacional/regional o bien a la Fundación Slow Food para la Biodiversidad directamente.

Si la valoración es positiva, la candidatura se envía al comité técnico internacional del Arca del Gusto. Si, por el contrario, hicieran falta más detalles, estos serán requeridos por la comisión local al presentador del producto que se estudia. Después de la aprobación, el procedimiento del Arca dispone la inclusión de una breve descripción del producto en el catálogo online presente en la sección Arca del Gusto.

## MAYOR INFORMACIÓN

Proyecto: [www.fondazioni Slow Food.com/en/what-we-do/the-ark-of-taste/](http://www.fondazioni Slow Food.com/en/what-we-do/the-ark-of-taste/)

\* Fichas: [www.fondazioni Slow Food.com/it/cosa-facciamo/arca-del-gusto/segnalazioni-prodotti-dellarca/segna-un-prodotto/ficha-de-propuesta-para-el-arca-del-gusto/](http://www.fondazioni Slow Food.com/it/cosa-facciamo/arca-del-gusto/segnalazioni-prodotti-dellarca/segna-un-prodotto/ficha-de-propuesta-para-el-arca-del-gusto/)

# ¿QUÉ SON LOS BALUARTES DE SLOW FOOD?

Los Baluartes son proyectos iniciados por Slow Food desde 1999 con el fin de ayudar a salir a los productores del aislamiento, así como hacer que superen sus dificultades e impulsarlos a encontrar un mercado distinto y más sensible al valor de sus productos. Condición fundamental para pasar de la labor de catalogación de los productos (Arca del Gusto) a la iniciación de un Baluarte, es el conocimiento directo de los productores, así como compartir los valores y la filosofía de Slow Food, y también su voluntad de trabajar colectivamente para desarrollar el proyecto.

## CRITERIOS

Los Baluartes pueden intervenir para salvaguardar:

1. Un producto tradicional en peligro de extinción (un producto del Arca del Gusto).
2. Una técnica o práctica tradicional en peligro de extinción (pesca, ganadería, transformación, cultivo).
3. Un paisaje rural o un ecosistema en peligro de extinción.

## DIFERENCIAS ENTRE ARCA DEL GUSTO Y BALUARTES

Mientras que el Arca del Gusto es un catálogo de productos, la característica fundamental de los Baluartes es la relación con los productores y la realización de iniciativas concretas en su ayuda. Poner en marcha un Baluarte significa entrar en contacto con los productores, conocerlos, explicar cómo trabajan y entender cuáles son sus dificultades, visitar las empresas, conocer el contexto social, cultural, económico, analizar el mercado e implicar a las comunidades para programar juntos iniciativas de valorización.

# ACERCA DE SLOW FOOD PERÚ

El movimiento Slow Food empezó a difundirse en Perú en el 2003 con la creación de los primeros tres Baluartes (proyectos a pequeña escala de asesoramiento a productores de alimentos artesanales): Papas dulces de Pampacorral (Cusco), Kañihua de los Andes (Puno) y Frutos Andinos de San Marcos (Cajamarca). Como consecuencia, se desarrolló la red local de Slow Food en el país, que ha permitido fortalecer las relaciones con organizaciones peruanas que representan a pequeños productores, realidades enfocadas en la valorización de la gastronomía peruana y grupos de chefs comprometidos en el rescate de productos de la biodiversidad local. En los últimos años, la acción de Slow Food en Perú también se ha consolidado a través también de la alianza con instituciones internacionales.

La red de Slow Food en Perú está organizada actualmente en 6 grupos locales localizados en Lima, Cusco, Piura y Lambayeque. Slow Food en Perú está vinculado con más de 37 Comunidades del Alimento conformadas por productores y transformadores de alimentos Buenos, Limpios y Justos originarios de 16 provincias del país.

Con respecto al proyecto de Slow Food Arca del Gusto, hay más de 150 productos peruanos embarcados\*. A nivel de Baluartes, Perú cuenta con los siguientes:

- Queso rojo de Lluta;
- Frutos Andinos de San Marcos;
- Kañihua de los Andes;
- Papas dulces de Pampacorral;
- Panela de Tailin;
- Antiguas variedades de Tarwi de Huaylas.

Slow Food en Perú está trabajando actualmente en la organización de un evento que involucra a 200 jóvenes urbanos y rurales de todas las partes del país. El objetivo es debatir y hacer frente a los desafíos más apremiantes que las generaciones jóvenes tienen que afrontar en la agricultura.



# PROPÓSITO DEL LIBRO

El presente libro recopila los resultados de un trabajo de investigación sobre la biodiversidad de insumos peruanos. Esta investigación, realizada por Slow Food en los últimos años, consta de varios estudios, proyectos e iniciativas, colectivos e individuales, gracias a los cuales se han podido identificar, reconocer y catalogar alrededor de 150 productos de interés alimentario que pertenecen a diferentes departamentos de la costa, sierra y selva del Perú.

La necesidad de señalarlos surge debido a que muchos de estos productos, y las prácticas tradicionales relacionadas con ellos, están en riesgo de desaparecer del patrimonio agroalimentario y gastronómico local. En las últimas décadas, debido a los cambios económicos y sociales, se ha producido una pérdida progresiva de la biodiversidad de insumos que ha provocado impactos directos en las comunidades que viven de la agricultura, crianza de animales, pesca, caza u otras actividades similares.

Estos cambios han ocasionado efectos negativos, sobre todo en las actividades de producción a pequeña escala y en las bases de su funcionamiento. Estas transformaciones han repercutido en las costumbres alimenticias y gastronómicas, y en la conservación de los sistemas sociales, ambientales y culturales típicos de las zonas rurales del Perú.

El propósito del catálogo es, en primer lugar, informar y sensibilizar al lector para contrarrestar la pérdida del patrimonio de biodiversidad.

El primer objetivo de la publicación es informar al público sobre la riqueza y la diversidad del territorio peruano, destacando la relación que existe entre biodiversidad, territorio y comunidades locales; y revelar la importancia de este nexo para la construcción de la identidad cultural y gastronómica local.

El Arca del Gusto muestra los productos señalados bajo diferentes perspectivas: sus aspectos productivos, sus usos gastronómicos y su importancia local.

Se presta especial atención a la estacionalidad de los productos, a las técnicas y los métodos tradicionales con los que se preparan. Pero también a la relación histórica con el territorio y el nexo "identidad - cultura" de las personas que, a lo largo del tiempo, los han preservado y transmitido.

El mismo espacio se le da al análisis, descripción de los riesgos y de las causas que están conduciendo a la pérdida de importancia de dichos productos y, en algunos casos, a su desaparición.

Con estos contenidos se busca informar a los consumidores sobre los cambios que se están produciendo, sensibilizarlos sobre estos temas y animarlos a tomar acciones concretas para rescatar y proteger la biodiversidad de su país.

En algunas circunstancias es necesario promover su consumo, en otras limitarlo o interrumpirlo (al menos temporalmente) y en otras más se deben proteger los elementos tradicionales que le dan sentido a su identidad.

En cualquier caso es indispensable romper las barreras entre los diferentes puntos de la cadena alimentaria. Las personas interesadas tienen que mirar "agua arriba", interactuar con los productores, conocer sus historias, sus productos y los problemas con los que tienen que enfrentarse en el día a día. Solo de esta manera se puede dar el justo valor a su trabajo y sus esfuerzos, conscientes de las consecuencias de nuestras decisiones de consumo.

Para que todo esto sea posible, al final de la publicación se incluye un listado de contactos de personas (que trabajan en el territorio peruano) con las cuales se pueden comunicar para conocer algo más sobre los productos y los productores, visitarlos directamente y, si fuera posible, comprar sus insumos. Junto con ellos, están los contactos de los grupos de Slow Food Perú, con los cuales pueden ponerse en contacto para conocer algo más sobre la red peruana, sus proyectos y sus iniciativas a nivel local.

La invitación a colaborar está abierta a todos los peruanos, pero enfocándose en el mundo culinario. En un momento en que la gastronomía peruana ha alcanzado fama a nivel internacional, los jóvenes cocineros y estudiantes de gastronomía son las personas más indicadas para poner en valor su territorio y los productos locales con sabiduría, creatividad y en el respeto de los "guardianes de la biodiversidad".

Por lo tanto hacemos un llamado a los cocineros y a los estudiantes peruanos para que se acerquen al mundo de Slow Food, visiten a los productores, compren sus productos y conozcan la riqueza del Arca del Gusto.

# LAS 11 ECORREGIONES DE PERÚ

**A**ntes de pasar al capítulo central del libro, es necesario hacer una breve introducción para comprender de mejor manera las informaciones proporcionadas en las fichas, sobre todo las relacionadas al origen y procedencia de los productos.

En la parte inicial de cada ficha se incluyen diferentes elementos, a través de los cuales se precisa el territorio donde se produce o se encuentra el producto, y se mencionan sus características más importantes.

Se define la zona de producción en base a la localidad (departamento, provincia y distrito) o en otros casos se define a nivel geográfico. En este último caso se intenta definir el origen del producto o, en otras palabras, la zona histórica de producción para los alimentos transformados, el centro de biodiversidad para animales y vegetales; y las características geográfico - climáticas de la zona donde se produce actualmente.

Para el primer tipo de datos se decidió adoptar la división natural del territorio peruano en tres macro - regiones que corresponden a la franja costera, los Andes y la Amazonia; en cambio, para proporcionar el segundo tipo de información, ha sido necesario utilizar una división de Perú que permite resaltar las peculiaridades de los diversos ecosistemas existentes dentro de la costa, sierra y selva.

Para este fin, se ha optado por basarse en la división creada y publicada en "Ecología del Perú", obra del Dr. Antonio Brack Egg, especialista en biogeografía, y la socióloga Cecilia Vargas Mendiola. En este estudio se llegó a identificar 11 diferentes ecorregiones en el Perú, teniendo en consideración diferentes factores ecológicos: tipos de clima, regiones geográficas, hidrografía, flora y fauna.

Una ecorregión es "una área geográfica que se caracteriza por tener condiciones similares en lo referente al clima, a los suelos, a la hidrología, a la flora y a la fauna, en estrecha interdependencia, perfectamente delimitables y distinguible de otra, además de gran utilidad práctica". (Brack, 2000)

De las diferentes variables que el Dr. Antonio Brack Egg empleó para delinear las ecorregiones, se han utilizado las que se consideran más relevantes para este tipo de publicación. En los siguientes párrafos describimos las 11 ecorregiones enfocándonos en la ubicación, piso altitudinal en el que se encuentran y las características climáticas.

Para facilitar la lectura, en la parte inicial de cada ficha de productos vegetales y animales se decidió indicar solo el nombre de la ecorregión o las ecorregiones existentes en el área de producción.

El lector interesado tendrá entonces la oportunidad de conocer las características de las ecorregiones consultando esta sección o, si lo considera necesario, mediante la consulta de las referencias bibliográficas que figuran al final de la publicación.

## LAS 11 ECORREGIONES

### 1. MAR FRÍO DE LA CORRIENTE PERUANA

Ubicación: Desde cerca de los 5° L.S. hasta el centro de Chile.

En qué departamentos se encuentra: Desde Piura hasta Tacna.

Altitud: 0 m.s.n.m.

Clima: Desértico.

Temperatura agua: Promedio de 13° a 14° C en invierno y de 5° a 17° C en verano.

### 2. MAR TROPICAL

Ubicación: Al norte de los 5° L.S. hasta baja California.

En qué departamentos se encuentra: Piura y Tumbes.

Altitud: 0 m.s.n.m.

Clima: Cálido muy seco.

Temperatura agua: Promedio de 19° C en invierno y 22° C en verano.

### 3. BOSQUE TROPICAL DEL PACÍFICO

Ubicación: Desde América Central hasta el interior del departamento de Tumbes.

En qué departamentos se encuentra: Tumbes.

Altitud: 0 - 1000 m.s.n.m.

Clima: Tropical húmedo.

Temperatura: Promedio de 25° C.

Precipitaciones: Abundantes. Suele llover entre los meses de diciembre y marzo; en los demás meses hay sequía.

#### 4. BOSQUE SECO ECUATORIAL

Ubicación: Franja costera de 100 a 150 km. de ancho, desde el golfo de Guayaquil hasta la cuenca media del río Chicama.

En qué departamentos se encuentra: Tumbes, Piura, Lambayeque, La Libertad y Cajamarca.

Altitud: 0 - 2800 m.s.n.m.

Clima: Cálido muy seco.

Temperatura: Promedio anual de 23 - 24° C.

Precipitaciones: Promedio anuales de 500 mm/año en la parte norte y 100 mm/año en la parte sur. Las lluvias se concentran en verano y son excepcionalmente altas cuando se produce el fenómeno del Niño.

#### 5. DESIERTO COSTERO DEL PACÍFICO PERUANO

Ubicación: A lo largo de la costa del Pacífico, desde el norte del Perú (60° L.S.) hasta el norte de Chile (220 L.S.). Forma una franja de unos 30 a 60 km. de ancho.

En qué departamentos se encuentra: Desde Piura hasta Tacna.

Altitud: 0 - 1000 msnm.

Clima: Desértico.

Temperatura: Promedio anual de 18 - 19° C.

Precipitaciones: Inferiores a los 150 mm/año.

#### 6. SERRANÍA ESTEPARIA

Ubicación: Desde el departamento de La Libertad hasta el norte de Chile en la vertientes occidentales andinas.

En qué departamentos se encuentra: Desde La Libertad hasta Tacna.

Altitud: 1000 - 3800 m.s.n.m.

Clima: Templado subhúmedo, desde los 1000 hasta los 3000 m.s.n.m.; frío, encima de los 3000 m.s.n.m.

Temperatura: Superiores a los 20°C en las partes bajas; alrededor de los 12°C en las alturas.

Precipitaciones: Promedio de 500 - 700 mm/año según la altitud. Veranos lluviosos e inviernos secos, con heladas por encima de los 3200 m.s.n.m.

#### 7. PUNA Y ALTOS ANDES

Ubicación: En las zonas más altas de la Cordillera de los Andes.

En qué departamentos se encuentra: Desde Puno hasta Cajamarca.

Altitud: Encima de los 3800 m.s.n.m.

Clima: Frígido, entre los 4000 y 5000 m.s.n.m.; gélido o de nieves perpetuas, encima de los 5000 m.s.n.m.

Temperatura: Promedios anuales de 6°C

Precipitaciones: Promedio de 70° mm/año. Veranos lluviosos e inviernos secos con heladas nocturnas.



**8. PÁRAMO**

Ubicación: Por los altos Andes a través de Ecuador y Colombia hasta Venezuela.

En qué departamentos se encuentra: Cajamarca y Piura.

Altitud: Arriba de los 3500 m.s.n.m.

Clima: Frio, húmedo y nublado; templado en algunos valles.

Temperatura: Media anual entre 6 y 12°C

Precipitaciones: Abundantes. Muy húmedo con alta incidencias de neblina nocturna.

**9. SELVA ALTA**

Ubicación: En las vertientes occidentales andinas en el norte y en las vertientes orientales de todo el flanco este de los Andes.

En qué departamentos se encuentra: A todo lo largo del territorio peruano, en su parte este.

Altitud: 500 / 600 - 3500 m.s.n.m.

Clima: Semicálido muy húmedo, (800 - 2500 m.s.n.m.); frío, (2500 - 3500 m.s.n.m.).

Temperatura: Promedios anuales de 22°C en las partes bajas y de 12°C en las alturas.

Precipitaciones: Encima de los 2000 mm/año en las partes bajas y 700 mm mm/año en las alturas.

**10. SELVA BAJA O BOSQUE TROPICAL AMAZÓNICO**

Ubicación: Al este de la Cordillera de los Andes.

En qué departamentos se encuentra: En toda la zona este del Perú.

Altitud: Por debajo de los 800 m.s.n.m.

Clima: Tropical húmedo.

Temperatura: Promedios anuales de 24 - 26°C.

Precipitaciones: 2000 mm/año y humedad relativa superior al 75%. Existen dos o tres meses con lluvias inferiores a los 50 o 100 mm.

**11. SABANA DE PALMERAS**

Ubicación: Bolivia, Paraguay, Argentina y en el sureste de Perú.

En que departamentos se encuentra: Madre de Dios, en las pampas del río Heath.

Altitud: 0 - 400 m.s.n.m.

Clima: Tropical cálido y húmedo.

Temperatura: Promedios anuales de 20 - 23°C.

Precipitaciones: Alcanzan los 1500 mm/año. Existen dos estaciones pluviométricas muy marcadas: época de lluvia de cuatro meses y época seca entre mayo y octubre.



# N.1 ACUÑA DE MANÍ



## CATEGORÍA



DULCES

## ZONA DE ORIGEN

COSTA

## ZONA DE PRODUCCIÓN

DISTRITO DE CHULUCANAS,  
PROVINCIA DE MORROPÓN,  
PIURA

## INGREDIENTES PRINCIPALES

CHANCACA  
MANÍ  
AGUA  
JUGO DE LIMÓN

## MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN

EL PROCESO CONSISTE EN MEZCLAR LA CHANCACA CON AGUA Y JUGO DE LIMÓN. EL LÍQUIDO RESULTANTE SE PONE AL FUEGO HASTA OBTENER UN CARAMELO DENSO Y OSCURO. UNA VEZ LISTO SE UNE AL MANÍ PICADO, PREVIAMENTE TOSTADO Y PELADO. LA MEZCLA SE VIERTI EN MOLDES RECTANGULARES Y SE DEJA ENFRIAR HASTA QUE SE SOLIDIFIQUE. LA ACUÑA DE MANÍ DE PIURA SE VENDE EN BARRAS DE APROXIMADAMENTE DIEZ CENTÍMETROS.

## IMPORTANCIA LOCAL

Hay varios ejemplos en las obras literarias de los siglos XIX y XX que hablan del consumo de este dulce. El escritor peruano Enrique López Albújar (Chilayo, 1872 - Lima, 1966) describe este dulce como un producto típico de la fiesta litúrgica del Corpus Christi en una de sus novelas ambientada en la época colonial, mientras que Esteban Puig-Tarrats, historiador español, presenta algunos versos populares en su tratado titulado "Breve diccionario folclórico piurano".

Tradicionalmente, este dulce se vende solo en días festivos y durante las celebraciones religiosas. La acuña de maní se puede encontrar todavía entre los puestos del mercado de la ciudad de Piura y alrededores.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

En la actualidad es difícil encontrarlo, principalmente porque son cada vez menos las personas que se dedican a su elaboración tradicional con maní de la variedad local. Hasta hace pocos años esta variedad era muy difundida, pero últimamente ha sido sustituida por otros tipos de maníes importados de otros países de América del Sur.

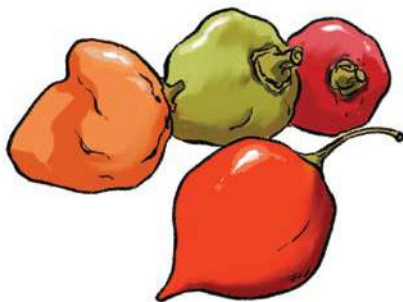
Además, cada vez más a menudo la acuña se realiza con conservantes y sustitutos más baratos y menos saludables que la chancaca.

**L**a acuña de maní es un dulce típico de la costa norte peruana y está hecha con dos ingredientes principales: azúcar y maní. En el Perú existen diversos tipos de acuña y se diferencian entre sí por la variedad de fruto seco y el tipo de azúcar utilizado.

En el departamento de Piura se prepara una variante con chancaca, un azúcar no refinado que se obtiene mediante el prensado y la reducción del jugo de caña de azúcar, y una variedad local de maní conocido por el nombre criollo.

# N. 2 AJÍ ARNAUCHO

*Capsicum chinense* Jacq.



## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

En las provincias del norte chico, el aji arnaucho se utiliza fresco para aromatizar y condimentar platos a base de pescado y carnes típicos de la tradición gastronómica de la zona.

Por ejemplo, en la ciudad de Huacho, esta variedad de aji, junto con las naranjas agrias es uno de los ingredientes que caracterizan el *ceviche huachano*, variante local del clásico plato peruano. En esta zona se prepara con diferentes tipos de pescado blanco y azul, como la anchoveta (*Engraulis ringens*), y moluscos como el chanque (*Concholepas concholepas*) y el barquillo (*Enoplochiton niger*).

Los mismos ingredientes son la base del *ceviche de pato*, un guiso de carne de pato criollo marinado con jugo de naranjas agrias y especias, condimentado con aji y servido con yuca sancochada.

## IMPORTANCIA LOCAL

El área, conocida en nuestros días como norte chico, fue utilizada en el pasado por la civilización preincaica de Caral (3000 a.C.) como zona agrícola.

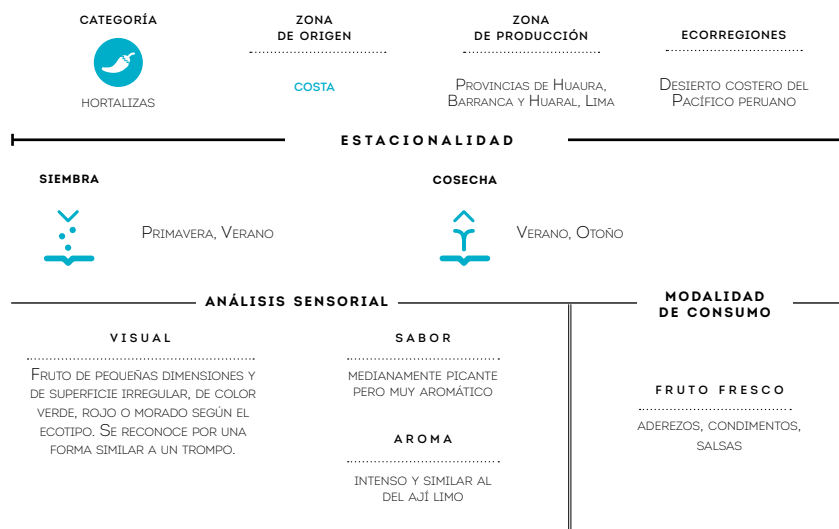
Diversas investigaciones arqueológicas han demostrado que en dichos pueblos se conocía ya el cultivo y el uso alimentario del aji de la especie *Capsicum chinense* a la cual pertenece la variedad arnaucho.

El uso de este y otros ajíes era también conocido entre los pueblos del Tahuantinsuyo: además de utilizarlo como especia, se asociaba a momentos religiosos como los ayunos para prepararse para ritos y ceremonias.

En las provincias costeras del norte de Lima, el aji arnaucho está todavía fuertemente vinculado con las tradiciones gastronómicas y el folclore local. En Huacho el uso de este producto está vinculado a la dieta diaria como a la preparación de platos para las fiestas como el ceviche de pato.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

El aji arnaucho es producido y vendido casi exclusivamente en los mercados regionales y en algunos restaurantes del norte chico. Asimismo la demanda de este producto y su importancia gastronómica están disminuyendo continuamente.



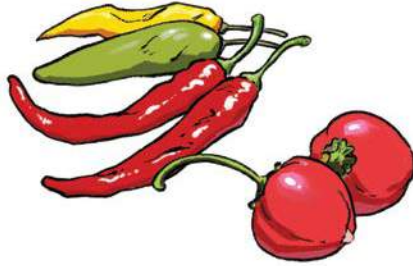
El aji arnaucho es una variedad de ají nativo de la zona centro-norte de la costa peruana conocida como norte chico, un área fértil que comprende las provincias limeñas de Huaura, Barranca y Huaral.




En estas zonas, caracterizadas por un clima cálido y seco, el aji arnaucho es cultivado por pequeños productores en las huertas y parcelas, asociado a otros tipos de cultivos.

# N. 3 AJÍES NATIVOS DE LAMBAYEQUE

## AJÍ CEREZO, AJÍ CACHO DE CABRA (CACHO DE VENADO), AJÍ LIMO NORTEÑO

*Capsicum annuum L. / Capsicum baccatum L. / Capsicum chinense Jacq.*



<b>CATEGORÍA</b>  HORTALIZAS		<b>ZONA DE ORIGEN</b> COSTA		<b>ZONA DE PRODUCCIÓN</b> PROVINCIAS DE CHICLAYO Y LAMBAYEQUE, LAMBAYEQUE		<b>ECORREGIONES</b> DESIERTO COSTERO DEL PACÍFICO PERUANO / BOSQUE SECO ECUATORIAL	
<b>ESTACIONALIDAD</b>							
<b>SIEMBRA</b>  INVIERNO, PRIMAVERA		<b>COSECHA</b>  PRIMAVERA, VERANO					
<b>ANÁLISIS SENSORIAL</b>				<b>MODALIDAD DE CONSUMO</b>			
<b>VISUAL</b> <b>AJÍ CEREZO:</b> FRUTO REDONDO DE PEQUEÑAS DIMENSIONES Y DE COLOR ROJO OSCURO. EL NOMBRE DERIVA DE SU FORMA SIMILAR A UNA CEREZA. <b>AJÍ CACHO DE CABRA:</b> FRUTO ALARGADO Y PUNTIAGUDO DE COLOR ROJO BRILLANTE. EL NOMBRE DERIVA DE SU PARTICULAR FORMA, QUE RECUERDA LOS CUERNOS DE UNA CABRA. <b>AJÍ LIMO NORTEÑO:</b> FRUTO TRIANGULAR Y DE COLOR ANARANJADO O ROJO CLARO CON Matices blancos.		<b>SABOR / AROMA</b> <b>AJÍ CEREZO:</b> GUSTO PICANTE, MENOS AROMÁTICO CON RESPECTO A OTROS AJÍES DE LA ESPECIE <i>Capsicum annuum</i> . <b>AJÍ CACHO DE CABRA:</b> GUSTO PICANTE SIMILAR AL AJÍ CEREZO. SE DIFERENCIA DE ÉL POR UN AROMA HERBÁCEO MÁS FUERTE. <b>AJÍ LIMO NORTEÑO:</b> GUSTO PICANTE, LIGERAMENTE ÁCIDO Y MUY AROMÁTICO. SE DIFERENCIA DE LAS OTRAS VARIETADES DE AJÍ LIMO POR SU ACENTUADA FRESCURA.		<b>FRUTO FRESCO O SECO</b> ADEREZOS, CONDIMENTOS, SALSAS			

En los valles fértiles de las provincias de Lambayeque y Chiclayo, el ají es una de las producciones típicas de la agricultura a pequeña escala, que se realiza aún en nuestros días con prácticas y técnicas tradicionales.

Se cultivan diferentes variedades y entre las preferidas de los agricultores de la zona encontramos el *ají cerezo*, el *ají cacho de cabra* y un ecotipo local del *ají limo*.

Estos ajíes se cultivan en pequeños terrenos y en las huertas de las viviendas junto con otras hortalizas de la familia de las Cucurbitaceae, como el zapallo loche, cereales y legumbres que representan la base de la dieta local.

### USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

El ají limo se utiliza para dar un tono picante a diferentes platillos a base de pescados y mariscos como el *sudado*, *la parihuela*, y la variante local del *ceviche* hecha con pescado fresco, salado o seco.

En cambio, el ají cerezo y el ají cacho de cabra se utilizan crudos para sazonar platos de la tradición como el *arroz con pato* y las diferentes recetas que incluyen la utilización de la carne y de las menudencias de cabrito entre las cuales podemos mencionar el *cabrito a la norteña* y el *chirimpico*.

### IMPORTANCIA LOCAL

Cultivado y consumido desde la época preincaica, el ají ha mantenido un estrecho vínculo con el territorio de Lambayeque. Estudios arqueológicos realizados en los valles fértiles de la región, han descubierto cerámicas con representaciones de diferentes alimentos utilizados por la cultura moche, como el ají.

La relación entre estos ajíes nativos y las provincias lambayecanas se ha reforzado en el transcurso de los siglos gracias a la aparición de las *chicherías* y de las *picanterías*, decanos de la tradición gastronómica y del folclore local. Aún hoy los alimentos se acompañan con un ají fresco para reforzar el sabor de los platos y de un vaso de chicha de jora con el cual aliviar el gusto picante.

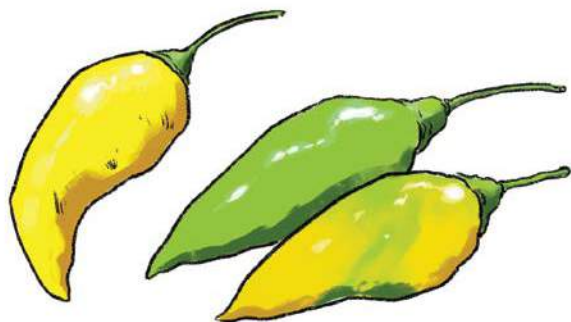
### RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

De las tres variedades, el ají cerezo y el ají cacho de cabra son los menos conocidos y difundidos, mientras que el ají limo es producido en mayores cantidades y se vende fuera de la región de producción.



# N. 4 AJÍ MOCHERO

*Capsicum chinense* Jacq.



El aji mochero es una variedad de aji nativo de la costa norte de Perú. En el pasado, estuvo extendido en varios valles costeros del departamento de La Libertad. En la actualidad el área de producción se limita a la provincia de Trujillo, predominantemente en el distrito de Moche, de ahí el nombre de esta variedad de aji.

En esta zona coexisten una serie de factores que permiten el desarrollo óptimo de esta planta, logrando una alta productividad.

La siembra de este aji se lleva a cabo en pequeñas parcelas y la cosecha se inicia cuando los frutos adquieren una tonalidad tendiendo al amarillo.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

El fruto fresco, sin las semillas, se usa para la preparación de salsas o para condimentar diversos platos de la provincia de Trujillo.

Las notas cítricas del aji mochero caracterizan al *ceviche a la trujillana*, variante local del clásico plato peruano, la *raya guisada*, un guiso de raya y verduras; y otros platos a base de productos del mar.

Esta variedad de aji también puede acompañar al *shambar*, una sopa de cereales, legumbres y pellejón de cerdo típica de la tradición gastronómica campesina de La Libertad. En el pasado era un plato hecho con sobras, preparado el lunes, con todos los productos que los agricultores no vendieron durante los mercados de fin de semana.

## IMPORTANCIA LOCAL

El vínculo entre este producto y la región de La Libertad parecería remontar a la cultura salinar (500 a.C. - 300 d.C.), civilización que habitaba la costa norte de Perú en la época preincaica. En el sitio arqueológico del valle del Virú, se encontraron restos de ajies que demostrarían el cultivo y el consumo de este vegetal en este territorio.

Hasta las últimas décadas del siglo pasado, esta variedad era la más popular en los mercados, en las cocinas caseras y en los tradicionales *huariques* y es solo gracias a los esfuerzos de los productores locales que este cultivo se ha conservado a lo largo de los siglos.

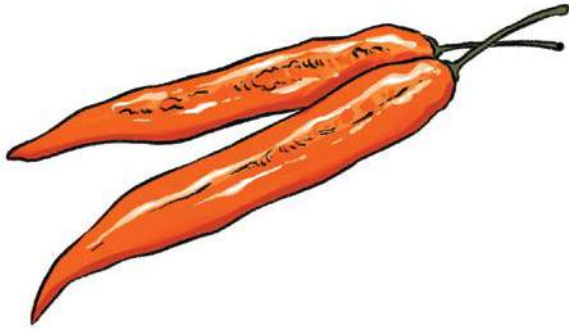
## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Desafortunadamente el consumo del aji mochero se ha reducido debido a la competencia con otras variedades más comercializables. Sin embargo, gracias a algunas iniciativas promovidas por el gobierno para apoyar a los productores locales, ha sido posible, al menos por ahora, evitar la desaparición total de este producto de origen ancestral.



# N. 5 AJÍ PACAE DE TACNA

*Capsicum baccatum var. pendulum* (Willd.) Eshbaugh



El ají pacae es una variedad de ají originario de la zona meridional del Perú que se cultiva en la costa desde Arequipa hasta Chile. La mayor parte de este ají se produce en los valles costeros del departamento de Tacna, sobre todo en la provincia de Jorge Basadre.

La siembra del ají pacae se realiza en pequeños terrenos, ubicados en las cercanías del mar, entre la primavera y el invierno, mientras que la recolección es realizada a mano a partir del mes de enero.

Los ajíes se venden frescos o se conservan deshidratados. Esta última operación la realizan los productores durante el periodo final de la recolección (entre febrero y marzo), exponiendo los frutos maduros al calor del sol.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

El ají pacae, fresco o deshidratado, se utiliza para preparar salsas o para sazonar diferentes platos típicos de la gastronomía de la costa sur.

Esta variedad de ají es el protagonista de diferentes potajes de carne y verduras que forman parte de la cocina popular de Tacna. El ají pacae seco, junto con el ají panca, es la base del tradicional *adobo a la tacneña* y de la *patasca*, unos guisos de carne de cerdo y de cortes pobres de res, servidos con zapallo de carga (una variedad de zapallo local) y maíz patasca sancochado.

## IMPORTANCIA LOCAL

El cultivo y la utilización gastronómica de los ajíes de la especie *Capsicum baccatum* en la costa meridional del Perú parece surgir en el periodo incaico o incluso antes.

El vínculo histórico entre la región de Tacna y el ají pacae se mantiene hasta nuestros días; una demostración de esto es el modo en el cual lo denominan los campesinos: "ají inca".

El valor de este producto no es solamente debido a su origen ancestral, sino también a la importancia de este cultivo en la economía campesina de la zona. De hecho, para las comunidades de Ite y de otros distritos de Tacna, el ají pacae representa una de las principales fuentes de ingresos.

Los agricultores de la zona venden el producto fresco casi exclusivamente en los mercados locales, mientras que el ají seco se puede encontrar también fuera de la provincia, y raramente en las regiones limítrofes.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Si bien su uso se ha difundido a nivel local, este producto es poco conocido en otras partes de Perú.

Últimamente algunos exponentes de la alta gastronomía de Lima están promoviendo la utilización de este producto fuera de la zona de Tacna, con iniciativas como la llamada "La semana del ají tacneño", que tiene como objetivo dar a conocer el consumo de este ají y apoyar a los pequeños productores de Tacna.

## N. 6 ALGARROBINA



### CATEGORÍA



CONSERVAS  
VEGETALES

### ZONA DE ORIGEN

COSTA

### ZONA DE PRODUCCIÓN

DISTRITO DE CHULUCANAS,  
PROVINCIA DE MORROPÓN,  
PIURA

### MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN

LA ALGARROBINA SE PRODUCE DE DIFERENTES VARIETADES DE ALGARROBO Y LA PREPARACIÓN SE CONCENTRA EN LOS MESES ENTRE MARZO Y JULIO.

EL PROCESO INICIA CON EL LAVADO DE LAS VAINAS QUE LUEGO SE HIERVEN PARA ABLANDARLAS Y EXTRAER LOS AROMAS. LAS FRUTAS SE EXPRIMEN Y EL LÍQUIDO OBTENIDO SE FILTRA A TRAVÉS DE UNA TELA CON LA CUAL SE SEPARAN LAS IMPUREZAS. LUEGO, TODO SE LLEVA A

HERVOR HASTA QUE SE REDUCE, SE DEJA ENFRIAR, Y, UNA VEZ QUE ESTÁ FRÍO, LA ALGARROBINA SE TRASVASA EN CONTENEDORES DE VIDRIO O DE BARRO PARA SU CONSERVACIÓN.

EL PRODUCTO OBTENIDO PRESENTA UN COLOR OSCURO, TEXTURA VISCOSA (SIMILAR A UNA MIEL DENSA) Y GUSTO DULCE CON NOTAS DE FRUTOS SECOS.

**L**a algarrobina es un producto derivado de la transformación de las vainas del algarrobo (*Prosopis pallida*), árbol típico del ecosistema del bosque seco ecuatorial de las regiones costeras del norte de Perú.

El uso de esta planta se conoce desde la civilización preincaica de los moches: el árbol del algarrobo era fuente de forraje, su madera servía para la construcción de los edificios sacros y las vainas se utilizaban para producir bebidas y otros alimentos.

Aún en nuestros días el algarrobo juega un rol fundamental para las comunidades del bosque seco, sobre todo para contrarrestar el fenómeno de la desertificación.

### IMPORTANCIA LOCAL

En la región de Piura la algarrobina es utilizada por los agricultores locales como tónico, para sostener los esfuerzos de las largas jornadas de trabajo. También es un ingrediente del pisco de algarrobina, una bebida alcohólica típica de la gastronomía de la costa septentrional del Perú.

Parecería que el pisco de algarrobina fue la evolución de una bebida a base de vino que los jesuitas españoles, residentes en la zona de Chiclayo en el siglo XVII, consumían durante los momentos de ocio.

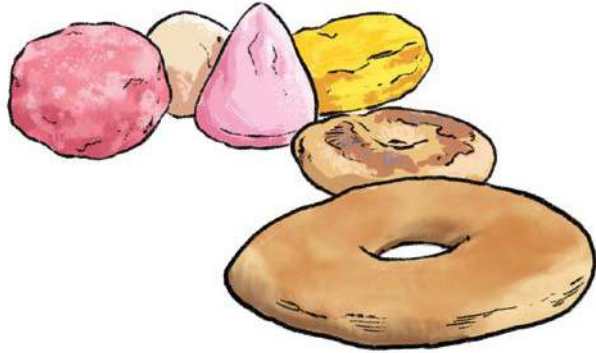
En la receta tradicional encontramos como ingredientes el pisco o el cañazo (un destilado de caña de azúcar), huevos, leche, canela, jarabe de azúcar y algarrobina. Para su preparación se introducen todos los ingredientes en un cuenco y ayudándose con un batidor se agita enérgicamente el compuesto hasta obtener una consistencia similar a la del ponche.

### RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

En los últimos años, se prefiere vender la leña de algarrobo en vez de producir la algarrobina ya que esta actividad resulta más rentable. Este fenómeno, además de llevar a la pérdida de importancia de este producto tradicional, tiene efectos negativos en la conservación del ecosistema del bosque seco y en los sistemas de producción tradicionales.

Por otra parte, el pisco de algarrobina se conoce cada vez menos, sobre todo porque los jóvenes prefieren consumir otros tipos de bebidas.

## N. 7 ANGELITOS DE PIURA



Los angelitos son dulces en miniatura, típicos de la región de Piura y hechos con motivo de la fiesta religiosa del "Día de Todos los Santos". La costumbre de preparar estos pequeños dulces de colores es distintiva de la zona del Bajo Piura. Los más conocidos son los suspiros (merengues), rosquillas (pequeñas rosquillas fritas), bizcochos, calaveras y cocadas.

### IMPORTANCIA LOCAL

En los distritos de Catacaos, La Arena, La Unión y La Legua, los angelitos se venden el día 1 de noviembre, conocido localmente también como el "Día de los Angelitos". Se ofrecen desde el mediodía hasta las seis de la tarde, frente a las iglesias y en las principales plazas de los pueblos de la zona.

Las personas que visitan a sus seres queridos en los cementerios, compran estos dulces surtidos y los dejan sobre las tumbas de los niños fallecidos para recordar su muerte prematura y rendirles homenaje.

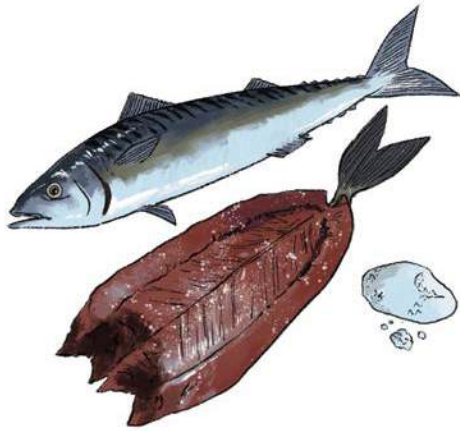
La tradición dice que los padres que han perdido un hijo han de regalar angelitos a los niños que tienen la misma edad del niño desaparecido, invitándoles a comer en honor a él. Por lo general, este gesto se acompaña de una palmada en la espalda y la frase: "Come en memoria de mi angelito".

En algunos lugares, las mujeres se reúnen en las plazas del país y traen consigo un paño de tela que contiene estos dulces y un frasco con miel de changaca diluida en agua; los ofrecen como regalo a los niños en quienes ven una cierta similitud con su hijo fallecido.

### RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

En las últimas décadas la preparación de estos dulces y las costumbres relacionadas con ellos han ido desapareciendo gradualmente. Hoy, esta tradición se mantiene viva solo en algunas zonas rurales de Piura y ha sido completamente abandonada en los centros urbanos.

## N. 8 CABALLA SALADA



### CATEGORÍA



CONSERVAS  
DE PESCADO

### ZONA DE ORIGEN

COSTA

### ZONA DE PRODUCCIÓN

DISTRITO DE MORROPE,  
PROVINCIA DE LAMBAYEQUE,  
LAMBAYEQUE

### INGREDIENTES PRINCIPALES

CABALLA FRESCA  
SAL DE MAR

### MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN

LA PREPARACIÓN DE LA CABALLA SALADA COMIENZA CON LA PESCA, QUE SE LLEVA A CABO DURANTE LAS PRIMERAS HORAS DE LA MAÑANA O POCO ANTES DE LA PUESTA DEL SOL, USANDO LÍNEAS O REDES HECHAS A MANO.

UNA VEZ QUE REGRESAN A LA COSTA, LOS PESCADORES LIMPIAN EL PESCA- DO Y REMUEVEN LAS VÍSCERAS DIRECTAMENTE EN LA PLAYA. LUEGO LO SALAN LIGERAMENTE, POR DENTRO Y POR FUERA. DE ESTA MANERA LA CABALLA SE CONSERVA AL MENOS UNA SEMANA.

TRADICIONALMENTE, LA PESCA SE REALIZABA CON EL *CABALLITO DE TOTORA*, QUE ES UN BOTE DE REMOS CONSTRUIDO TEJIENDO TANTO LAS HOJAS COMO EL TALLO DE UNA PLANTA LLAMADA TOTORA (*SCHOENOPLECTUS CALIFORNICUS*). ÉSTOS BARCOS TODAVÍA EXISTEN AUNQUE, CADA VEZ MÁS, ESTÁN SIENDO RE-EMPLAZADOS POR PEQUEÑAS BARCAS DE MADERA MOTORIZADAS.

**L**a caballa salada es una semiconserva de pescado realizada con una especie pelágica conocida en la costa norte de Perú con el nombre de caballa (*Scomber japonicus peruanus*).

Desde tiempos prehispánicos, los pescadores de estas regiones acostumbraban capturar este pez y someterlo a un proceso de curado con

sal para conservarlo y después poderlo vender a los habitantes de las zonas del interior de la región. Esta costumbre se mantiene en diferentes zonas de la costa norte de Perú, incluyendo el distrito lambayecano de Mórrope y algunas zonas del litoral de Piura.

### IMPORTANCIA LOCAL

La caballa salada juega un papel importante en la gastronomía de las regiones de la costa norte de Perú. Es el ingrediente principal de la *caballa pasada por agua*, un plato típico de la cocina lambayecana que se prepara blanqueando el pescado salado para eliminar el exceso de sal y se sazona con cebolla roja, ají y limón.

La caballa salada también se utiliza para la preparación de una variante local de *ceviche* que se caracteriza por el uso de ají limo norteño y cerezo, que se sirve con yuca (frita o hervida) y tortilla de choclo.

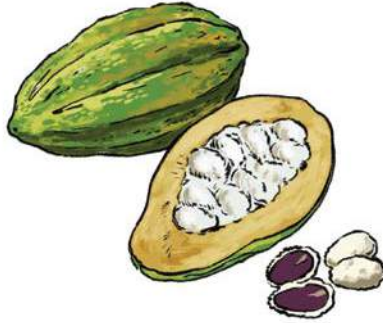
Ambos platos se venden directamente en los mercados de pescado de Santa Rosa y de la provincia, así como en los tradicionales *huariques* (pequeños locales en donde se sirven platos típicos a precios razonables) en donde generalmente se acompañan con un vaso de chicha de jora casera.

### RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Uno de los mayores riesgos que corre este producto es el fenómeno de la pesca ilegal e irresponsable de la caballa; de hecho, la inobservancia de los tamaños mínimos está afectando a la población de esta especie y podría causar la desaparición de la materia prima necesaria para la preparación de este producto.

# N. 9 CACAO BLANCO DE CHULUCANAS (CACAO MORONA)

*Theobroma cacao* L.



CATEGORÍA  
CACAO

ZONA DE ORIGEN  
COSTA

ZONA DE PRODUCCIÓN  
DISTRITOS DE CHULUCANAS Y SAN JUAN DE BIGOTE, PROVINCIA DE MORROPÓN, PIURA

ECORREGIONES  
SELVA ALTA

## ESTACIONALIDAD

COSECHA



VERANO

## ANÁLISIS SENSORIAL

### VISUAL

EL FRUTO TIENE UNA CÁSCARA RUGOSA Y DE FORMA OVALADA, COLOR AMARILLO CON VENAS VERDES. EN SU INTERIOR SE ENCUENTRA UN NÚMERO VARIABLE DE SEMILLAS, EN TONOS QUE VAN DESDE EL BEIGE AL PÚRPURA, CUBIERTAS DE UNA PULPA VISCOSA COLOR BLANCO PERLA.

### PULPA

SABOR DULCE Y DE TEXTURA VISCOSA, SIMILAR A UNA CHIRIMOYA

### SEMILLAS

UNA VEZ TOSTADAS ADQUIEREN UN AROMA DE FRUTOS SECOS Y MADERA

## MODALIDAD DE CONSUMO

### PULPA

BEBIDAS, MERMELADAS

### GRANOS

NIBS, LICOR DE CACAO

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

En el área del Alto Piura la pulpa del cacao blanco se utiliza junto con el mango ciruelo para preparar una bebida refrescante, mientras que la cáscara del fruto se emplea como ingrediente en salsas para dar una consistencia gelatinosa y cremosa a la mezcla.

Con los granos se produce un licor de cacao utilizado para la preparación de tabletas de chocolate, bebidas calientes y chocolates rellenos con mermeladas de frutas locales.

## IMPORTANCIA LOCAL

El consumo de cacao blanco en la región de Piura ya estaba difundido en los siglos pasados aunque originalmente solo se utilizaba la pulpa, sobre todo en la dieta de las mujeres embarazadas para mejorar la producción de leche en el periodo posparto.

A partir de las últimas décadas, el cultivo de cacao ha sido destinado casi exclusivamente a la producción de granos de cacao y productos derivados.

Una vez recogidos los frutos, se transportan a las cooperativas locales que se encargan de la transformación: la pulpa se separa de la cáscara y se somete a un proceso de fermentación que puede durar de seis a ocho días. Posteriormente, las semillas se secan al sol, para más adelante ser vendidas como materia prima o transformadas en nibs o licor de cacao.

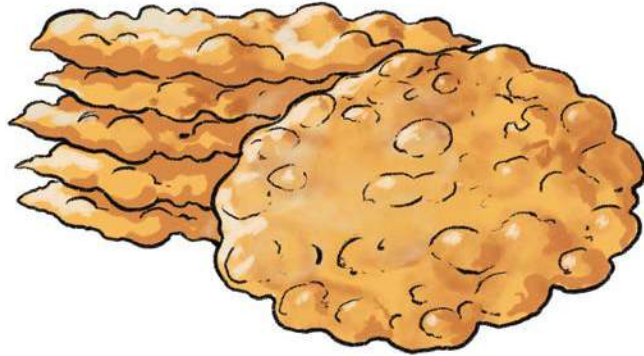
## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Este cacao hasta hace unos años era poco conocido y apreciado, tanto es así que la mayoría de los agricultores locales lo estaban sustituyendo por variedades más solicitadas en el mercado. Afortunadamente, algunos productores de la provincia de Morropón, reunidos en cooperativas, han promovido el cultivo de cacao blanco convirtiéndolo en una fuente de ingresos fundamental para la economía local. A pesar de su apreciación en el mercado nacional e internacional, la producción de cacao en la región de Piura se ve amenazada por el cambio climático, puesto que se están reduciendo los meses de cosecha.

**E**l cacao blanco o morona es un fruto originario de América del Sur. En Perú se cultiva en la parte norte del país, especialmente en el departamento de Piura.

La producción de este ecotipo de cacao se lleva a cabo en pequeñas parcelas agroforestales donde los agricultores locales también cultivan otras variedades frutales como el mango, mango ciruelo, plátano y algunos frutos cítricos. El ecosistema que se crea alrededor de esta planta, garantiza

# N. 10 CACHANGA PIURANA



## IMPORTANCIA LOCAL

El origen de la cachanga es incierto: según algunas interpretaciones llega a América Latina desde la península ibérica durante el periodo de la conquista, mientras que otras fuentes indican que deriva de una preparación típica de las civilizaciones prehispánicas.

La literatura histórica menciona que los incas preparaban un pan llamado *kachangu* o *kachampu* a base de maíz, agua, anís y sal. En el periodo incaico, este producto se ofrecía como señal de admiración y valoración hacia las personas del sexo opuesto en las ceremonias religiosas. Esta práctica fue adoptada también por los españoles durante la época colonial, pero en las últimas décadas, esta costumbre ha desaparecido.

En la ciudad de Piura, la cachanga se preparaba solamente los domingos y en los días de fiesta, y se podía comprar en las panaderías de los barrios o en los mercados campesinos.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

En la actualidad son pocas las personas que preparan este tipo de pan y lamentablemente se ha perdido la tradición de consumirlo en los días de fiesta. Como consecuencia, este producto típico de la cultura gastronómica piurana está en riesgo de desaparecer.

<p><b>CATEGORÍA</b></p>  <p>PANES Y PRODUCTOS HORNEADOS</p>	<p><b>ZONA DE ORIGEN</b></p> <p>COSTA</p>	<p><b>ZONA DE PRODUCCIÓN</b></p> <p>PROVINCIAS DE PIURA Y SULLANA, PIURA</p>
<p><b>INGREDIENTES PRINCIPALES</b></p> <p>HARINA DE MAÍZ          HARINA DE CAMOTE          ACHIOTE          CHICHARRÓN          AGUA</p>	<p><b>MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN</b></p> <p>UNA VEZ INCORPORADOS TODOS LOS INGREDIENTES, LA MASA SE DIVIDE EN PEQUEÑOS PANES A LOS CUALES SE LES DA UNA FORMA SIMILAR A DISCOS CON UN ESPESOR BASTANTE FINO. LUEGO, SE FRIEN EN ACEITE O EN MANTECA HASTA QUE ESTÉN DORADOS Y CRUJIENTES.</p> <p>ESTE PAN PRESENTA UNA FORMA REDONDEADA CON UN DIÁMETRO DE 10 A 12 CENTÍMETROS, APROXIMADAMENTE; Y CON UNA SUPERFICIE IRREGULAR DE ASPECTO TRASLÚCIDO. SE CARACTERIZA POR SU COLOR DORADO Y UNA TEXTURA CRUJIENTE, DEBIDA A LOS PEQUEÑOS TROZOS DE CHICHARRÓN EN LA MASA.</p>	

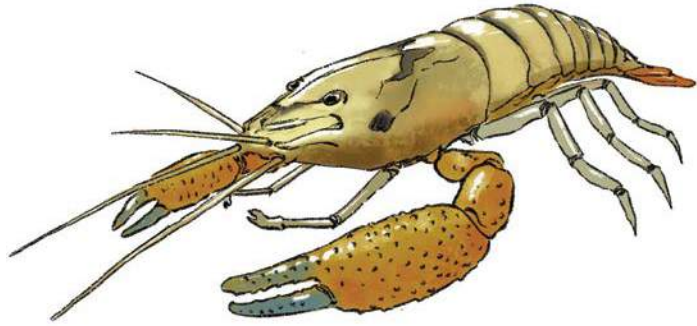
La cachanga es un tipo de pan sin levadura, típico de la zona septentrional del Perú. Es una mezcla de agua con harina de maíz o trigo, de la que resulta una masa que puede ser frita o cocida al horno y, según la zona, puede tener un sabor dulce o salado.

En las provincias de Piura y Sullana se produce una variante salada a base de harina de maíz, harina de camote, achiote (*Bixa orellana*) y chicharrón.



# N. 11 CAMARÓN DE RÍO AREQUIPEÑO

*Cryphiops caementarius* Molina



CATEGORÍA	ZONA DE ORIGEN	ZONA DE PRODUCCIÓN	ECORREGIONES
 PESCADOS Y MARISCOS	COSTA	AREQUIPA	DESERTO COSTERO DEL PACÍFICO PERUANO / SERRANÍA ESTEPARIA
<b>PERIODO DE PESCA</b>  OTOÑO, INVIERNO, PRIMAVERA  <b>VEDA:</b> VERANO	<b>TÉCNICAS DE PESCA TRADICIONALES</b>  LA TÉCNICA UTILIZADA VARÍA SEGÚN EL RÍO Y SEGÚN LOS PESCADORES. UNA DE LAS MÁS COMUNES ES LA ATARRAYA, UNA RED PLOMADA DE FORMA CIRCULAR QUE SE DEPOSITA EN EL FONDO, CAPTURANDO LOS CRUSTÁCEOS.  EN OTROS TIEMPOS, ENTRE LOS PESCADORES DE AREQUIPA EXISTÍA LA COSTUMBRE DE CAPTURAR LOS EJEMPLARES MACHOS MÁS JÓVENES LLAMADOS CHANGALLOS, PARA HACERLOS CRECER EN PISCINAS DE AGUA NATURAL CONSTRUIDAS EN LAS ORILLAS DE LOS RÍOS LEVANTANDO PEQUEÑOS MUROS DE PIEDRA. TRAS ALCANZAR UN TAMAÑO ADECUADO, LOS CAMARONES SE TRANSPORTABAN A LOS MERCADOS MÁS IMPORTANTES DE LA REGIÓN PARA SER VENDIDOS.		
<b>PARTES COMESTIBLES Y MODALIDAD DE CONSUMO</b>  CRUSTÁCEO ENTERO GUISADO, SANCOCHADO			

El camarón de río es un crustáceo de agua dulce que se encuentra en los cursos de agua de la costa de Perú, como los ríos Majes, Camaná y Ocoña en el departamento de Arequipa.

Durante el día el camarón de río vive escondido entre las rocas de las aguas profundas mientras que en la noche prefiere las zonas arenosas para procurarse nutrientes.

Tales crustáceos presentan un cuerpo alargado, protegido por un caparazón de un color entre el marrón y el verde que termina en la parte anterior con

tenazas (una más desarrollada de la otra) de tonalidad un poco más oscura y con matices tendientes al azul.

Las dimensiones varían según el sexo: los machos pueden alcanzar una longitud de 30 centímetros y un peso de 200 gramos, mientras que las hembras son un poco más pequeñas.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Este camarón se utiliza en diferentes preparaciones tales como sopas y guisos. Una de las más conocidas es el *chupe de camarones*, uno de los platos típicos de la gastronomía arequipeña. Se trata de una sopa a base de camarones, pescado, verdura, huevos, arroz, leche, queso andino, huacatay y menta.

Este plato se conocía como *chuwa masi* y se consumía en los primeros meses del año. El consumo de esta sopa señalaba la superación de todas las pruebas que los jóvenes debían afrontar para poder participar en la fiesta del *Huarachicuy*.

## IMPORTANCIA LOCAL

La pesca del camarón de río se asocia a manifestaciones folclóricas que remontan al periodo precolombino entre las cuales se encuentra la danza conocida con el nombre de "La pesca del camarón".

Dicha danza se lleva a cabo generalmente cada 29 de noviembre, durante la celebración del "Día del pescador", y también durante las fiestas patronales u otros eventos sociales.

En la danza participan, en su gran mayoría, jóvenes de ambos sexos. Los mismos pescadores demuestran sus vivencias mediante la danza en la que jóvenes parejas de ambos sexos muestran a través de movimientos corporales y coreográficos, su labor diaria en el río.

Además de su valor simbólico y folclórico, el camarón de río representa una de las principales fuentes de ingreso económico para los pescadores de las provincias de Arequipa. Los crustáceos capturados en los ríos se venden localmente o se comercializan en los mercados de la ciudad de Arequipa o de las regiones limítrofes.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

En los últimos años se ha registrado una disminución de la población de esta especie a causa de la pesca indiscriminada; de hecho no se respetan los periodos de veda de pesca ni las tallas mínimas.

Otro elemento que pone en riesgo al camarón de agua dulce es la descarga constante de sustancias contaminantes que provienen de las actividades agrícolas y mineras que comprometen el ecosistema acuático.

# N. 12 CANGREJO ROJO DE LOS MANGLARES DE TUMBES

*Ucides occidentalis* Ortmann



<b>CATEGORÍA</b>  PESCADOS Y MARISCOS	<b>ZONA DE ORIGEN</b> COSTA	<b>ZONA DE PRODUCCIÓN</b> DISTRITO DE TUMBES, PROVINCIA DE TUMBES, TUMBES	<b>ECORREGIONES</b> MAR TROPICAL
<b>PERIODO DE PESCA</b> VERANO, OTOÑO, INVIERNO, PRIMAVERA  <b>VEDA:</b> ENERO (SEGUNDA QUINCENA) FEBRERO Y AGOSTO (SEGUNDA QUINCENA)	<b>TÉCNICAS DE PESCA TRADICIONALES</b> EL MÉTODO DE PESCA TRADICIONAL CONSISTE EN CAPTURAR A MANO EL CANGREJO O UTILIZANDO UNA BARRA DE METAL CON UN EXTREMO CURVO EN FORMA DE "U". LA TÉCNICA DEPENDE DE LA EXPERIENCIA DEL PESCADOR: LOS MÁS ANCIANOS CONTINÚAN HACIÉNDOLO MANUALMENTE SIN NECESIDAD DE UTILIZAR NINGUNA HERRAMIENTA POR RUDIMENTARIA QUE ESTA SEA.  LOS PESCADORES DE CANGREJOS, LLAMADOS CANGREJEROS, ESPERAN LA BAJADA DE LA MAREA PARA NAVEGAR ENTRE LOS CANALES Y ADENTRARSE ENTRE LAS RAÍCES DE LOS MANGLES EN BUSCA DE CRUSTÁCEOS. UNA VEZ IDENTIFICADOS LOS ESCONDITES, SE EXCAVA PARA CAPTURARLOS.		
<b>PARTES COMESTIBLES Y MODALIDAD DE CONSUMO</b>			
<b>CRUSTÁCEO ENTERO</b> GUISADO, SANCOCHADO		<b>PULPA DE CANGREJO</b> FRITA, SANCOCHADA	

El cangrejo rojo de manglar es un crustáceo decápodo que vive en el ecosistema marino de los manglares de la región de Tumbes, franja costera donde se encuentra el área natural protegida conocida como el Santuario Nacional los Manglares de Tumbes.

El cangrejo rojo tiene un caparazón que varía del color rojo al naranja, mientras que las patas y las pinzas son de un tono más oscuro.

Se alimenta principalmente de flores y frutos de las plantas que componen el hábitat de los manglares. Este animal encuentra escondite entre las raíces del mangle rojo (*Rhizophora mangle*), en las áreas que se inundan con frecuencia por la marea alta y que los pescadores locales llaman *altiales*.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

El cangrejo rojo es un ingrediente típico en la gastronomía del departamento de Tumbes: se utiliza para preparar sopas como el *chupe de cangrejo* y la *parihuela de mariscos*, mientras que la pulpa es el ingrediente principal de los *piononos de mariscos*, una variante local de la *causa*; y de los *carapachos rellenos*, que son caparazones rellenos con una mezcla de pulpa de cangrejo y verduras cocinados al horno.

## IMPORTANCIA LOCAL

Los habitantes de la zona fronteriza entre Perú y Ecuador siempre se han dedicado a la pesca y captura de mariscos. Además del cangrejo rojo, las conchas negras (*Anadara tuberculosa*) y huequeras (*Anadara similis*) son importantes para la economía de los pequeños pescadores locales.

En la zona de Puerto Pizarro, la pesca se alterna con la ganadería y la agricultura, sobre todo en la temporada de invierno. El cangrejo rojo y otros productos de la pesca se venden localmente o son transportados al mercado de la ciudad de Tumbes, donde son adquiridos por restaurantes locales o bien, vendidos a intermediarios que se encargan de la venta en el mercado nacional y ecuatoriano.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

En los últimos años, debido a la excesiva presión sobre la pesca, se ha producido una fuerte disminución en el número de capturas y, consecuentemente, la pérdida de importancia de este negocio a nivel local. Cada vez son más los pescadores que se ven obligados a buscar empleo a tiempo completo en la agricultura o en las empresas que se dedican a la cría de camarones.

La situación del cangrejo rojo se agrava aún más debido al cambio climático y la deforestación destinada a la creación de nuevas áreas agrícolas y para la piscicultura.



# N. 13 CHAMPÚS DE GUANABANA

## IMPORTANCIA LOCAL

En el siglo XIX, el champús se vendía en puestos ambulantes, llamados *champucerías*, que se encontraban en las plazas y a la salida de las iglesias del centro histórico de Lima. Estos puestos eran administrados casi exclusivamente por personas de sexo femenino apodadas *champuceras*.

Se dice que las propietarias permanecían de pie junto a los puestos sosteniendo la olla que contenía el champús, listo para ser servido a los transeúntes. La venta se llevaba a cabo, sobre todo, durante las tardes de los días de invierno y las *champuceras* tenían como ayudante a un niño, que al final del día recibía como paga una taza caliente de champús o medio real.

La receta del champús, conocido entonces como *café limeño*, era secreta y se transmitía de manera oral de madres a hijas.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Hubo un tiempo en que el champús era un postre cotidiano y se encontraba fácilmente. Hoy se come solo en ocasiones especiales dada la escasa oferta actual.

Debido al cambio en los gustos de los residentes de Lima y por razones legislativas que han limitado la venta ambulante, la mayoría de *champucerías* que se encontraban en Lima han cerrado.

Hoy en día existen muy pocos locales en el centro de la ciudad y en San Borja, donde se puede disfrutar de un champús preparado de forma tradicional y artesanal.



### CATEGORÍA



DULCES

### ZONA DE ORIGEN

COSTA

### ZONA DE PRODUCCIÓN

LIMA, PROVINCIA DE LIMA, LIMA

### INGREDIENTES PRINCIPALES

GUANABANA  
MEMBRILLO  
CÁSCARA DE FRUTAS  
HARINA DE MAÍZ  
MOTE PELADO  
AZÚCAR  
AGUA  
CLAVO DE OLOL Y CANELA

### MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN

EL POSTRE SE PREPARA HACIENDO HERVIR EL AGUA AROMATIZADA CON CANELA, CLAVOS DE OLOL Y CÁSCARAS DE FRUTAS. A ESTE LÍQUIDO, UNA VEZ COLADO, SE AÑADE LA PULPA DE GUANABANA, EL MEMBRILLO, EL MOTE COCIDO Y, POR ÚLTIMO, SE ESPESA CON HARINA DE MAÍZ DILUIDA EN AGUA FRÍA O JUGO DE PIÑA. EL COMPUESTO SE MEZCLA CON UNA CUCHARA DE MADERA HASTA QUE ALCANZA UNA CONSISTENCIA LIGERAMENTE ESPESA.

EL CHAMPÚS SE SIRVE TODAVÍA CALIENTE CON UNA PIZCA DE CANELA EN POLVO Y SE BEBE PARA CONTRARRESTAR EL FRÍO Y EL ALTO ÍNDICE DE HUMEDAD DE LA TEMPORADA INVERNAL EN LA CIUDAD DE LIMA.

**E**l champús de guanábana es un dulce que se remonta a la época colonial, típico de la tradición culinaria de las ciudades del departamento de Lima.

Este dulce, que es muy líquido y casi considerado una bebida, se prepara con la pulpa de la guanábana (*Annona muricata*), una fruta de la familia de las Annonaceae, difundida en varias regiones de la costa y selva del Perú.

# N. 14 CHICHA DE JORA



## CATEGORÍA



BEBIDAS DESTILADAS  
O FERMENTADAS

## INGREDIENTES PRINCIPALES

HARINA DE MAÍZ GERMINADO  
AGUA  
AZÚCAR

## ZONA DE ORIGEN

COSTA

## ZONA DE PRODUCCIÓN

DISTRITO DE MORROPE,  
PROVINCIA DE LAMBAYEQUE,  
LAMBAYEQUE

## MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN

PARA PREPARAR LA CHICHA, SE HIERVE LA HARINA DE MAÍZ GERMINADO (JORA) EN OLLAS DE BARRO (CÁNTARO) SOBRE UN FUEGO ALIMENTADO CON MADERA DE ALGARROBO (*PROSOPIS PALLIDA*). DESPUÉS DE VARIAS HORAS DE COCCIÓN, EL LÍQUIDO SE ENFRÍA, SE FILTRA A TRAVÉS DE UN SACO DE TELA (NUTERO) Y SE TRANSFIERE A RECIPIENTES DE MATERIAL POROSO. FINALMENTE, LOS RECIPIENTES SE TAPAN CON UN PAÑO Y SE COLOCAN EN LUGARES CON POCOA LUZ PARA DAR LUGAR A LA FERMENTACIÓN. ESTE PROCESO DURA AL MENOS TRES DÍAS, PERO PUEDE PROLONGARSE HASTA UN MES, DEPENDIENDO DEL TIPO DE USO QUE SE LE DARÁ A LA BEBIDA.

PARA FACILITAR EL INICIO DE LA FERMENTACIÓN, SE FROTAN (‘‘EMBORRACHAN’’) LAS PAREDES INTERIORES DE LOS RECIPIENTES CON RAMAS DE VICHAYO (*CAPPARIS OVALIFOLIA*) EMPAPADAS EN AGUA O SE AÑADE AZÚCAR. EN EL PASADO, PARA CREAR UN PRODUCTO CON MAYOR CONTENIDO DE ALCOHOL, LAS MUJERES MAYORES MASTICABAN EL MAÍZ ANTES DE SU FERMENTACIÓN.

LA BEBIDA QUE SE OBTIENE TIENE UN COLOR DORADO, UN SABOR ÁCIDO Y LIGERAMENTE AHUMADO Y TIENE UN NIVEL DE ALCOHOL LIGERO.

La chicha de jora es una bebida fermentada de origen preincaico a base de harina de maíz germinado. Es un producto típico de diferentes regiones de la costa y de la sierra peruana, incluyendo el departamento de Lambayeque, donde se encuentra el distrito de Morrope.

En esta localidad costera, la chicha se produce usando el maíz de las variedades *amarillo* y *alazán*; los granos se remojan durante varios días para que germinen, después se secan al sol y finalmente se muelen en el batán.

## IMPORTANCIA LOCAL

La producción de chicha en la región de Lambayeque se remonta a la civilización precolombina de los moches, para quienes tenía una importante función ceremonial y alimenticia. La chicha era una bebida históricamente consumida con el fin de prevenir las enfermedades causadas por el agua sin tratar. Formaba parte de la dieta de las comunidades precolombinas y completaba la alimentación cotidiana a base de carne, tubérculos, legumbres y cereales.

Después de la época colonial surgieron locales llamados *chicherías*, donde se vendía esta bebida y a veces se ofrecía alojamiento y comida. Estos lugares anunciaban su oferta utilizando banderas de diferentes colores y a las mujeres involucradas en la producción y venta de esta bebida se les llamaba *chicheras*.

Incluso hoy en día la chicha de jora es un elemento fundamental de la gastronomía lambayecana: es ingrediente de varios platos de la cocina regional incluyendo el sudado y el cabrito a la chiclayana.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

La pérdida de importancia de esta bebida está relacionada con los cambios en el estilo de vida moderno. Los jóvenes tienden a consumir refrescos, cervezas y otras bebidas alcohólicas producidas industrialmente.

Además, las normas relativas a la estandarización de los procedimientos higiénicos amenazan la técnica de producción tradicional.

# N. 15 CLARITO PIURANO



## CATEGORÍA



BEBIDAS DESTILADAS  
O FERMENTADAS

## INGREDIENTES PRINCIPALES

MAÍZ AMARILLO DURO  
Y ALAZÁN

AGUA

## ZONA DE ORIGEN

COSTA

## ZONA DE PRODUCCIÓN

DISTRITO DE CATACAOS,  
PROVINCIA DE PIURA, PIURA

## MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN

EL PROCESO PARA OBTENER EL CLARITO ES SIMILAR A LA PREPARACIÓN DE LA CHICHA DE JORA. LA PRIMERA FASE CONSISTE EN REMOJAR EL MAÍZ EN AGUA, HACER QUE GERMINÉ Y DEJARLO FERMENTAR POR UN PERIODO DE DOS MESES. SUCESIVAMENTE, LOS GRANOS SE SECAN Y SE MUELEN A PIEDRA O CON MORTERO DE MADERA PARA OBTENER EL *PACUCHO*. ÉSTA HARINA GRUESA SE COLOCA EN UN RECIPIENTE DE BARRO (*CÁNTARO*) Y SE MEZCLA CON EL AGUA. LUEGO SE COCINA DOS VECES EN UN FUEGO ALIMENTADO CON LEÑA DE ALGARROBO (*PROSOPIS PALLIDA*). FINALMENTE, EL LÍQUIDO SE TRANSFIERE A OTRO CONTENEDOR Y SE CUBRE CON UNA TELA DE YUTE PARA ESPERAR QUE LA PARTE SÓLIDA SE DEPOSITE EN EL FONDO DEL RECIPIENTE. LA PARTE SUPERFICIAL (CLARITO) SE SEPARA MIENTRAS QUE LA PARTE SÓLIDA SE DEJA FERMENTAR PARA OBTENER LA CHICHA.

EL CLARITO PIURANO PRESENTA UN COLOR CLARO, DE SABOR DULCE Y REFRESCANTE CON NOTAS AHUMADAS.

**E**l clarito es una bebida fermentada típica de la costa septentrional del Perú, sobretodo del departamento de Piura.

En la zona rural de esta región, se prepara utilizando los granos secos de maíz, preferiblemente de las variedades conocidas localmente con los nombres de *alazán* y *amarillo duro*.

## IMPORTANCIA LOCAL

La preparación del clarito y de la chicha de jora era difundida desde la existencia de las culturas moche e inca. Eran las figuras femeninas, conocidas como *acllas*, las personas que se ocupaban de la preparación de estas bebidas, las cuales se consumían durante ceremonias religiosas.

Aunque su producción no sea conocida como lo era tiempo atrás, existen algunos distritos de la provincia de Piura, entre ellos Catacaos, donde se ha mantenido la costumbre de preparar esta bebida de manera tradicional.

En los locales tradicionales, que son señalados con una bandera blanca en la puerta de entrada, el clarito se sirve en los *cojunitos*, pequeños contenedores hechos con la cáscara seca de calabazas.

El clarito, como la chicha de jora, representa uno de los pilares de la gastronomía norteña. Se sirve como aperitivo con chifles y cancha o también acompaña diferentes platillos de la cocina regional de Piura. Se consume todos los días de la semana aunque tradicionalmente se consumía los domingos y los lunes.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

En el pasado, el clarito era conocido en toda la región. Hoy, en cambio, es una bebida que corre el riesgo de desaparecer del patrimonio gastronómico local, sobretodo a causa del escaso interés que suscita en las generaciones más jóvenes.

Además, son siempre menos las personas que conocen el laborioso y complicado procedimiento de su preparación.

# N. 16 ERIZO ROJO DE ILO

*Loxechinus albus* Molina



## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Las partes comestibles de este molusco son las gónadas que tienen una consistencia lechosa y un sabor dulce.

En la gastronomía de las ciudades costeras de Moquegua el erizo rojo se utiliza en diversos platos: además del *ceviche*, es uno de los ingredientes del *chupe*, una sopa a base de leche, queso, papas, maíz y pulpa de erizo rojo; las *torrejas* y la *jalea*.

En la ciudad de Ilo, algunos pescadores utilizan las gónadas de erizo en la preparación de un *ponche* a base de leche y cerveza negra que se bebe como tónico energizante después de las jornadas de trabajo.

## IMPORTANCIA LOCAL


Para los habitantes de Ilo la pesca es la principal fuente de ingresos económicos e involucra a los diferentes miembros de la familia. Los hombres pescan mientras que las mujeres se encargan de la venta del pescado y platos típicos en los mercados de la costa. Entre las diversas especies marinas, el erizo rojo es uno de los más apreciados a nivel gastronómico y también uno de los más solicitados en el mercado local.

La importancia de este molusco no solo está ligada a su valor comercial sino también a las propiedades curativas, afrodisiacas y energizantes que le atribuyen los pescadores de Ilo. Una creencia popular, reportada por los ancianos locales, sostiene que el consumo de erizo rojo mejora la fertilidad, aumentando la probabilidad de tener mellizos.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

En los últimos años se ha producido un fuerte aumento en la demanda de este producto, principalmente para la exportación a Japón, lo que ha llevado a una intensificación de las actividades de pesca casi siempre ilegales.

Además, la contaminación causada por las compañías mineras y petroleras, que también han provocado accidentes ambientales, está dando lugar a la disminución de esta especie marina.

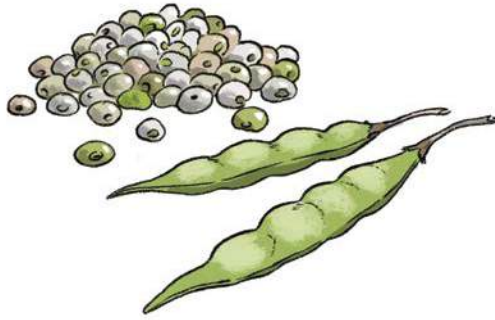
CATEGORÍA	ZONA DE ORIGEN	ZONA DE PRODUCCIÓN	ECORREGIONES
 PESCADOS Y MARISCOS	COSTA	PROVINCIA DE ILO, MOQUEGUA	MAR FRÍO DE LA CORRIENTE
PERIODO DE PESCA	TÉCNICAS DE PESCA TRADICIONALES		
INVIERNO, PRIMAVERA  <b>MEJOR PERIODO</b> JUNIO (FINALES) - OCTUBRE	LOS HABITANTES DE ILO FORMAN COMUNIDADES EN PEQUEÑA ESCALA QUE SE DEDICAN A LA PESCA ARTESANAL Y SOSTENIBLE DE DIFERENTES ESPECIES MARINAS, ENTRE ELLAS EL ERIZO ROJO.  LA PESCA DE ESTE MOLUSCO SE REALIZA EN LOS DÍAS QUE EL MAR ESTÁ CALMADO, SUMERGIÉNDOSE EN LAS PROXIMIDADES DE LA COSTA. LOS PESCADORES SE DIVIDEN EN BUCEADORES CON EQUIPO, PERSONAS QUE USAN TANQUES DE OXÍGENO, Y PULMONEROS QUE RECOGEN LOS ERIZOS EN APNEA.		
PARTES COMESTIBLES Y MODALIDAD DE CONSUMO			
<b>GÓNADAS</b> CRUDAS, FRITAS, GUIADAS			

El erizo rojo es un molusco de la familia de los Parechinidae que vive en el área marítima comprendida entre el departamento de Arequipa y Chile. En Perú una de las zonas más populares para esta especie marina es la provincia de Ilo situada en la región costera de Moquegua.

Este molusco se reconoce por una concha cubierta de espinas afiladas que se tornan de un color rojo intenso cuando se encuentra en su hábitat. Vive en fondos rocosos de profundidades superiores a los 300 metros, pero se concentra más cerca de la costa.

# N. 17 FRIJOL DE PALO CRIOLLO (LENTEJA DE PALO)

*Cajanus cajan* (L.) Millsp.



<b>CATEGORÍA</b>  LEGUMBRES		<b>ZONA DE ORIGEN</b> COSTA	<b>ZONA DE PRODUCCIÓN</b> DISTRITOS DE MÓRROPE Y TÚCUME, PROVINCIA DE LAMBAYEQUE, LAMBAYEQUE	<b>ECORREGIONES</b> DESIERTO COSTERO DEL PACÍFICO PERUANO / BOSQUE SECO ECUATORIAL
<b>ESTACIONALIDAD</b>				
<b>SIEMBRA</b>  VERANO, OTOÑO, INVIERNO		<b>COSECHA</b>  VERANO, OTOÑO, INVIERNO, PRIMAVERA 4 - 8 MESES DESPUÉS DE LA SIEMBRA		
<b>ANÁLISIS SENSORIAL</b>		<b>MODALIDAD DE CONSUMO</b>		
<b>VISUAL</b> VAINAS DE 4 - 5 CENTÍMETROS DE LARGO. EN SU INTERIOR CONTIENEN UN NÚMERO VARIABLE DE SEMILLAS COLOR MARRÓN - BEIGE CON UNA MANCHA MÁS OSCURA EN LA PARTE DONDE SE UNEN A LA VAINA.	<b>SABOR</b> AGRADABLE, SIMILAR A LAS LENTEJAS	<b>SEMILLA FRESCA O SECA</b> GUISADA, SANCOCHADA		
	<b>CONSISTENCIA</b> SUAVE Y SEDOSA	<b>VAINA VERDE</b> SANCOCHADA		

El frijol de palo es una enredadera que pertenece a la familia de las Fabaceae, cultivada en la costa de los departamentos de Piura y Lambayeque. Los distritos de Mórrope y Túcume, situados en la provincia de Lambayeque, presentan condiciones óptimas para el cultivo de esta leguminosa.

Esta planta, que tiene una función fijadora de nitrógeno, se cultiva en sistemas agrícolas múltiples tradicionales junto con maíz, arroz y trigo. La cosecha

del frijol de palo se realiza manualmente cuando las legumbres están todavía frescas, o una vez que las vainas se han secado naturalmente en la planta.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

El uso gastronómico más común consiste en hervir las legumbres en agua para luego acompañarlas con otras comidas como arroz, papas o carne de cerdo, pollo o cabra. También se usa en la preparación de una comida tradicional lambayecana, generalmente preparada por los campesinos. Se trata de un estofado de tubérculos al que se le agrega ajíes, frijol de palo y hierbas aromáticas. Se sirve, sobre todo, en días de fiesta.

## IMPORTANCIA LOCAL

El ecosistema del bosque seco es considerado la cuna de algunas de las culturas preincaicas que han vivido en el Perú entre los siglos I y XV d.C. Un ejemplo es el distrito de Mórrope, localidad rural habitada por descendientes de los moches, civilización que vivió en la zona costera entre los siglos I y VII d.C.

Para las comunidades campesinas de esta zona, el frijol de palo representa una fuente de proteína fundamental en la dieta diaria, ya que proporciona las energías necesarias para afrontar las largas jornadas de trabajo. Asimismo, es una fuente de forraje para la cría local de ganado ovino y caprino.

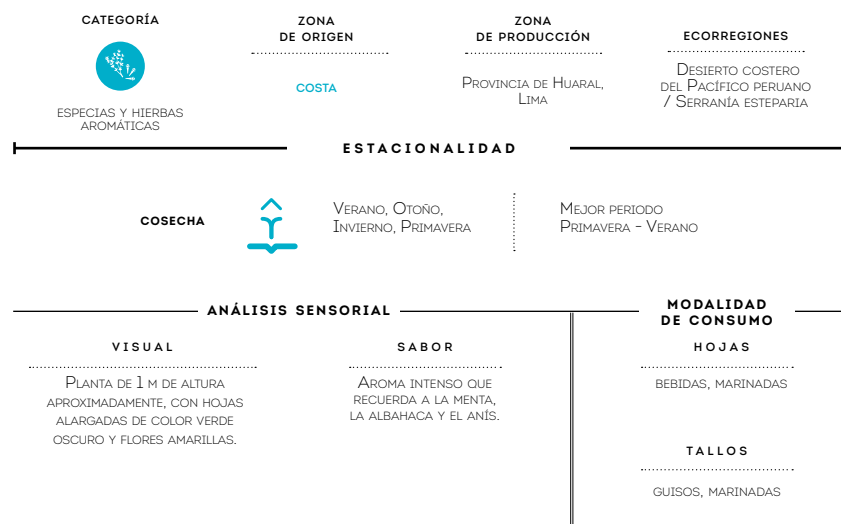
## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

A pesar de sus propiedades y fácil conservación, es muy difícil encontrarlo fuera de la zona de producción. Muy a menudo, también en esta zona, se sustituye con otras variedades comerciales de legumbres.

Además, en las últimas décadas, los sistemas tradicionales de policultivos a pequeña escala se enfrentan con el aumento de los cultivos intensivos de arroz. El desarrollo de esta actividad tiene como consecuencia la disminución de los recursos hídricos, además de otras que afectan directamente a los pequeños productores locales.

# N. 18 HUACATAY (WAKATAY, MENTA NEGRA)

*Tagetes minuta* L.



**E**l huacatay es una hierba aromática anual, perteneciente a la familia de las Asteraceae y originaria de Perú y Bolivia.

En el territorio peruano crece de manera silvestre, pero también se cultiva en diferentes regiones de la costa y la sierra. Las áreas en las que es más fácil encontrar huacatay son las que se encuentran cerca de los Andes. Con frecuencia se siembra en los huertos familiares y en los alrededores de los campos de cultivo.

La cosecha se concentra en los meses de verano y, una vez recogido, se puede utilizar fresco o deshidratado. El secado se lleva a cabo en un lugar seco y lejos de la luz solar directa.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

En la gastronomía peruana se utilizan las hojas para la preparación de salsas y para marinar pescados o carnes, mientras que los tallos se utilizan para aromatizar guisos de carne y verduras.

El huacatay es también un ingrediente típico de la *pachamanca huaralina*. En la provincia de Huaral, en Lima, este plato ancestral se prepara macerando la carne de cerdo con vinagre, sillao, aji panca, achiote y comino. Luego se cocina bajo tierra junto con camotes y otros tubérculos cultivados localmente. Todo se sazona durante la cocción con hojas frescas de huacatay, dando un aroma característico.

## IMPORTANCIA LOCAL

En Huaral, la preparación de la pachamanca se lleva a cabo en fiestas y celebraciones religiosas y seculares. Este plato es típico del "Día de San Juan", el 24 de junio; y del aniversario de Huaral, el 31 de octubre.

Además de su uso gastronómico, las hojas de huacatay se utilizan tradicionalmente como remedio en infusiones que se preparan sumergiendo un puñado de hojas secas en agua caliente. Estas infusiones ayudan a aliviar problemas respiratorios, a tener una mejor digestión y a tratar los síntomas de la gripe.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

La importancia del huacatay se le atribuye a su valor simbólico tanto como al papel que desempeña en la tradición culinaria, que se remonta a la época prehispánica.

# N. 19 LIFE MONSEFUANO

*Trichomycterus punctulatus* Valenciennes



<p><b>CATEGORÍA</b></p>  <p>PESCADOS Y MARISCOS</p>	<p><b>ZONA DE ORIGEN</b></p> <p>COSTA</p>	<p><b>ZONA DE PRODUCCIÓN</b></p> <p>DISTRITO DE MONSEFÚ, PROVINCIA DE CHICLAYO, LAMBAYEQUE</p>	<p><b>ECORREGIONES</b></p> <p>BOSQUE SECO ECUATORIAL / DESIERTO COSTERO DEL PACÍFICO PERUANO</p>
<p><b>PERIODO DE PESCA</b></p> <p>VERANO, OTOÑO</p> <p>(LA PESCA SE CONCENTRA EN UN PERIODO QUE COINCIDE CON EL INICIO DE LA TEMPORADA DE LLUVIAS, MARCADA POR EL SOLSTICIO DE VERANO, ENTRE EL 20 Y EL 23 DE DICIEMBRE, Y EN LOS MESES DE MAYO Y JUNIO).</p>	<p><b>TÉCNICAS DE PESCA TRADICIONALES</b></p> <p>LA PESCA DEL LIFE SE LLEVA A CABO DURANTE LA NOCHE. PARA ELLO SE COLOCAN TRAMPAS CON LA ABERTURA MIRANDO HACIA EL VALLE. DE ESTA MANERA, LOS PESCADORES LOCALES PUEDEN UTILIZAR EN SU BENEFICIO EL NADO A CONTRA CORRIENTE, UN HÁBITO CARACTERÍSTICO DE ESTE PEZ.</p> <p>EN LA PROVINCIA DE CHICLAYO (LAMBAYEQUE) EL LIFE, ADEMÁS DE SER CAPTURADO EN RÍOS Y RIACHUELOS, SE CRIA EN LOS CAMPOS DE ARROZ.</p>		
<p><b>PARTES COMESTIBLES Y MODALIDAD DE CONSUMO</b></p> <p><b>PESCADO ENTERO</b></p> <p>A LAS BRASAS, GUISADO</p>			

El life es un pez de agua dulce que se encuentra en los cursos de agua de la costa norte de Perú, en particular en las regiones de La Libertad, Cajamarca y Lambayeque.

Este pez, del orden de los Siluriformes, tiene un cuerpo alargado de color gris con manchas negras y una pequeña cabeza semicircular. Puede alcanzar una longitud de 10 a 15 centímetros y un peso promedio de menos de 50 gramos.

Vive principalmente en los ríos y riachuelos, pero también es capaz de adaptarse a hábitats como estanques, canales y lagos pequeños.

Este pez es más activo durante la noche, momento en que se mueve en busca de alimento como hierbas, crustáceos e insectos.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

El life es muy apreciado en la gastronomía de la provincia de Chiclayo: se utiliza para la preparación de la *panquita de life* o *wiko pei*, en lengua mochica, uno de los platos emblemáticos de la tradición culinaria del distrito de Monsefú.

Este plato se prepara envolviendo el pescado entero previamente marinado con aji, culantro y chicha de jora, en hojas frescas de maíz y cocinando todo a la parrilla.

## IMPORTANCIA LOCAL

En la mitología mochica, el life era un animal mágico. Su comportamiento nocturno y hábito de nadar contracorriente hacían creer que este pez era una especie de puente entre el mundo de la luz y la oscuridad.

Su presencia durante el solsticio de verano sigue siendo vista por los locales como augurio de un periodo de lluvias abundante, fértil y próspero.

La pesca del life está destinada al autoconsumo y comercio: se vende en los mercados de Monsefú y también en otros como el Mercado Modelo y el Mercado Moshoqueque, en la ciudad de Chiclayo.

Las mujeres de Monsefú, además de vender el pescado fresco y por lo general todavía vivo, caminan por las calles de la ciudad ofreciendo a los transeúntes panquitas de life.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

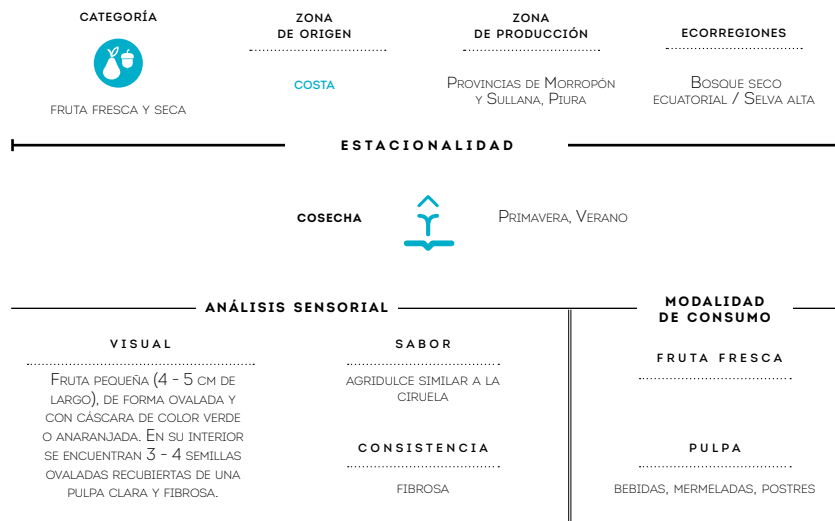
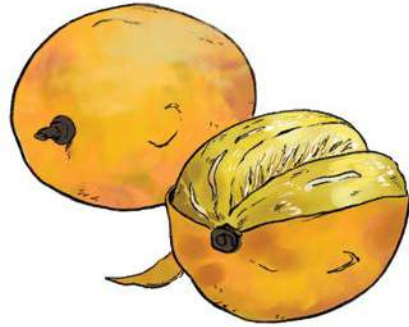
El life sigue desempeñando un papel importante en la gastronomía local, pero su presencia en los ríos se ve amenazada por la pesca indiscriminada y la contaminación de las aguas.

Por otra parte, debido al cambio climático, su ciclo biológico está experimentando cambios: la especie tiene dificultades para la reproducción.



# N. 20 MANGO CIRUELO NORTEÑO

*Spondias mombin L.*



El mango ciruelo es una fruta de la familia de las Anacardiaceae que crece en diferentes áreas de la costa y de la selva de Perú. Se encuentra más a menudo en pequeños cultivos en la parte septentrional del país, en particular en las provincias de Morropón y de Sullana del departamento de Piura.

El árbol puede alcanzar hasta 20 metros de altura y se le reconoce fácilmente por las protuberancias redondas que se presentan a lo largo de todo el tronco, comúnmente llamadas *tapishos*.

La recolección se realiza a mano sobre todo durante los meses de verano, tomando los frutos directamente del árbol o recogidos cuando, maduros, caen al suelo.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Los principales usos gastronómicos de este producto son el consumo como fruta fresca, la preparación de bebidas, mermeladas, conservas y postres.

En la región de Piura, el mango ciruelo es el ingrediente principal del *dulce de mango ciruelo*: para prepararlo se utilizan las frutas enteras con cáscara, se cocinan en almibar aromatizado con canela en rama hasta que absorben todo el líquido y adquieren un aspecto traslúcido.

En el pasado, esta técnica se utilizaba para no desechar los frutos maduros o machacados que debido a su aspecto no podían ser destinados a la venta.

## IMPORTANCIA LOCAL

El mango ciruelo desde siempre ha sido un producto accesible a las familias campesinas de la región de Piura.

Durante las largas jornadas de trabajo, los campesinos recogían esta fruta directamente de las plantas para consumirla sazonada con sal o como ingrediente de bebidas refrescantes.

Tradicionalmente el mango ciruelo era utilizado en la medicina popular, hirviéndolo para preparar infusiones con un alto contenido de ácido ascórbico, hierro y calcio. Se utilizaban para prevenir y curar la tos. De la misma fruta se obtenía una bebida (*vino de mango ciruelo*) con propiedades diuréticas y con el poder de aliviar los dolores causados por la cistitis.

Hasta en nuestros días esta fruta juega un papel importante en la dieta y en la gastronomía local: el dulce de mango ciruelo es uno de los postres ofrecidos en las tradicionales picanterías de las provincias de Morropón y Sullana.

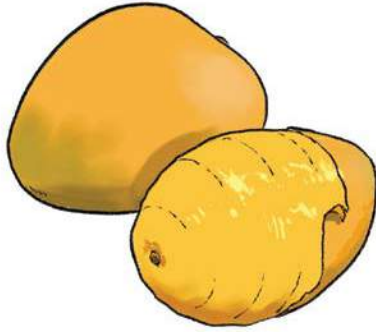
## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Fuera de esta zona, el mango ciruelo es muy poco conocido y a pesar de sus notables propiedades, esta fruta corre el riesgo de desaparecer a causa de la poca demanda y por el hecho que los agricultores locales prefieren especies que se comercializan más fácilmente.



# N. 21 MANGO CRIOLLO DE CHULUCANAS

*Mangifera indica* L.



En el norte de la costa de Perú, en el valle de Chulucanas se produce una variedad de mango, conocido localmente con el nombre de *criollo*.

Los pequeños y medianos agricultores de la provincia lo cultivan en combinación con el cacao, plátano y otros árboles frutales utilizados para el consumo doméstico y comercializados en la región. El ambiente más adecuado para el cultivo es a baja altitud, en suelos profundos y arcillosos, en zonas con un clima tropical.

Los árboles de la variedad criolla son altamente productivos y longevos; continúan dando frutos hasta los ochenta años, aunque la cantidad disminuye significativamente a partir de los treinta años de vida.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

El sabor dulce y la consistencia agradable del mango criollo lo hacen apto para su consumo fresco, pero también se puede utilizar para preparar bebidas refrescantes, mermeladas, postres, helados y cremoladas.

En años de cosecha abundante, los agricultores locales acostumbran cortar el mango en rodajas finas y secarlo al sol para luego consumirlo tal cual o utilizarlo como ingrediente de postres.

## IMPORTANCIA LOCAL

Introducido por los españoles durante la época colonial, el mango, especialmente la variedad criolla, siempre ha sido uno de los productos más importantes de la economía de la provincia de Morropón.

Además de su valor comercial y la importancia alimenticia (el mango es todavía un denominado *panllevar*), desempeña una importante función ecológica dentro de los sistemas de policultivo a pequeña escala creando las condiciones ideales para el crecimiento del cacao (blanco o morona), otro producto emblemático de la región Piura.

La planta del mango también está vinculada a la producción de cerámica, actividad artesanal típica de Chulucanas. Los ceramistas locales queman las hojas del mango (*humeado*) para obtener un colorante negro que se utiliza para pintar ollas y otros objetos de arcilla.

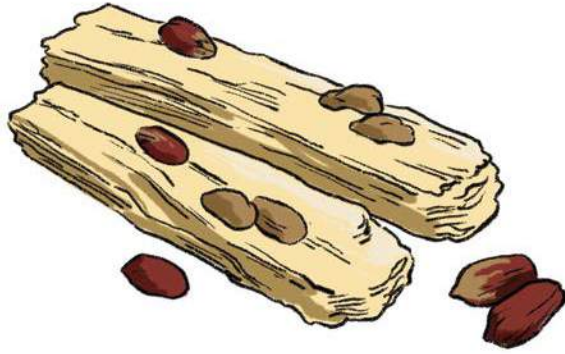
## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

La importancia de la variedad criolla ha disminuido considerablemente a partir de los años setenta del siglo pasado a causa de la introducción de nuevas variedades, como la Haden o la Kent.

A pesar de los esfuerzos de algunos pequeños productores para promover la agricultura sostenible que valora los cultivos locales, el mango criollo es cada vez menos común en la provincia de Morropón.

En estas situaciones críticas se agregan otras relacionadas con la elevación de la temperatura que está causando una disminución en la productividad de las plantas de mango y un mayor riesgo de plagas y enfermedades.

## N. 22 MELCOCHA DE LIMA



### CATEGORÍA



DULCES

### ZONA DE ORIGEN

COSTA

### ZONA DE PRODUCCIÓN

LIMA,  
PROVINCIA DE LIMA, LIMA

### INGREDIENTES PRINCIPALES

CHANCACA  
JUGO DE LIMÓN  
CLAVOS DE OLOR  
CANELA  
MANÍ TOSTADO  
AGUA

### MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN

EL MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN REQUIERE TRABAJAR LOS INGREDIENTES HASTA OBTENER UN CARAMELO DE CONSISTENCIA DENSA Y COLOR OSCURO. UNA VEZ OBTENIDA LA MEZCLA SE TRANSFIERE A UN RECIPIENTE METÁLICO ENGRASADO CON ACEITE, SE TRABAJA INCORPORANDO AIRE HASTA QUE SE ENFRÍA Y COMIENZA A SOLIDIFICARSE. A CONTINUACIÓN, SE ESTIRA LA MASA, SE DOBLA SOBRE SÍ MISMA Y, FINALMENTE, SE ESPOLVOREA CON MANÍ TOSTADO.

LA PREPARACIÓN DE LA MELCOCHA REQUIERE MUCHA PRÁCTICA, DURANTE LA COCCIÓN Y EL PROCESO FINAL DEL PRODUCTO. LOS PASOS NECESARIOS PARA PREPARAR ESTE POSTRE SE TRANSMITEN DE GENERACIÓN EN GENERACIÓN Y SE PERFECCIONAN SOLO DESPUÉS DE MUCHOS AÑOS DE PRÁCTICA.

La melcocha es uno de los dulces tradicionales peruanos nacidos durante el período colonial gracias a las técnicas culinarias introducidas por los europeos. De este dulce, parecido al alfeñique español, existen muchas versiones regionales que difieren en el tipo de azúcar, frutos secos y especias utilizadas.

En Lima se prepara una variante hecha con caramelo a base de chancaca, con sabor a canela y clavos de olor, y decorado con maní tostado.

### IMPORTANCIA LOCAL

Durante el periodo colonial y los siglos siguientes, la melcocha y otros dulces "callejeros" eran muy populares y apreciados por los habitantes de Lima. Se acostumbraba comprar estos productos artesanales en los puestos ambulantes que llenaban la Plaza de Armas y otros lugares en el centro histórico de Lima.

Los vendedores de estos dulces pasaban las horas con sus pregones. El escritor peruano Ricardo Palma escribió: "A las tres el melcochero y otros vendedores, clamoreaban con más puntualidad que la Mari Angola de la Catedral".

Hasta el siglo pasado, los vendedores ambulantes vendían la melcocha en las calles del centro de Lima, sobre todo los domingos y durante las fiestas patronales.

### RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Actualmente son cada vez menos personas las que se dedican a la venta de la melcocha y que poseen las habilidades para prepararla de la manera tradicional.

En los últimos años, los vendedores de estos dulces y otros productos gastronómicos tradicionales están desapareciendo poco a poco debido a las normas que prohíben la venta en la calle.

Sumado a esto, los dulces tradicionales se están sustituyendo cada vez más por dulces y snacks industriales.

# N. 23 MIEL DE ABEJA DEL BOSQUE SECO



CATEGORÍA



MIEL

ZONA DE ORIGEN

COSTA

ZONA DE PRODUCCIÓN

DISTRITO DE CHULUCANAS, PROVINCIA DE MORROPÓN, PIURA

## MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN

LA RECOLECCIÓN DE LA MIEL SE CONCENTRA EN EL PERÍODO COMPRENDIDO ENTRE ENERO Y JULIO.

EL PROCESO CONSISTE SIMPLEMENTE EN LA EXTRACCIÓN DE LA MIEL DE LAS COLMENAS, LA CUAL SE FILTRA A TRAVÉS DE UNA TELA Y LUEGO SE PASA POR UNA CENTRÍFUGA MANUAL PARA SEPARAR EVENTUALES IMPUREZAS QUE SE PUEDEN ENCONTRAR EN LA MIEL.

EL PRODUCTO SE CARACTERIZA POR UNA CONSISTENCIA MÁS BIEN DENSA Y FILAMENTOSA, POR UN COLOR QUE VARÍA DEL DORADO AL MARRÓN SEGÚN LA LOCALIZACIÓN DE LA COLMENA, Y POR UN SABOR FUERTE CON NOTAS AMADERADAS.

## IMPORTANCIA LOCAL

En la región del bosque seco, la apicultura recubre casi siempre una dimensión doméstica y la miel se destina tanto al autoconsumo como a la venta en los mercados locales. La miel se consume tal cual, pero también se utiliza en la preparación de postres y bebidas.

Muy a menudo, la producción de miel es complementaria a otras actividades de subsistencia como es el caso de la comunidad campesina José Ignacio Távora Pasapera, del distrito de Chulucanas.

Los productores de esta localidad basan su economía en un sistema de producción múltiple tradicional caracterizado por una fuerte interacción entre las diferentes actividades realizadas; la apicultura está estrechamente ligada a la presencia del árbol de algarrobo que a su vez mejora la fertilidad del suelo, favoreciendo la agricultura y proporcionando una fuente de forraje para la crianza de ganado.

Los habitantes de esta comunidad campesina usan la miel como reconstituyente natural, sobre todo para los niños. Además, sirve para curar enfermedades y problemas de las vías respiratorias.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

La apicultura y la producción de miel están en peligro por la deforestación, causada por los incendios y por la actividad antrópica, la cual está destruyendo un ecosistema fundamental para la economía del área.

La miel de abeja del bosque seco es una miel típica del ecosistema del bosque seco ecuatorial de la costa septentrional del Perú. El área en la cual es posible encontrar este producto se extiende desde el departamento de Lambayeque hasta el límite con el Ecuador.

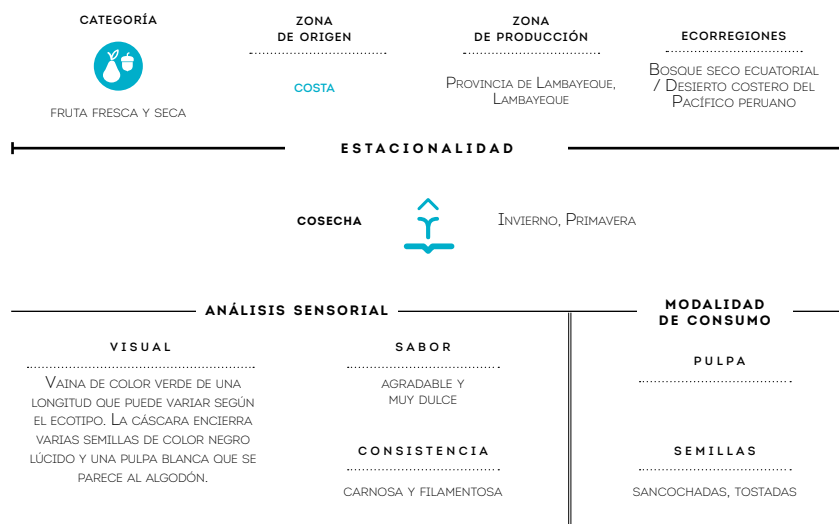
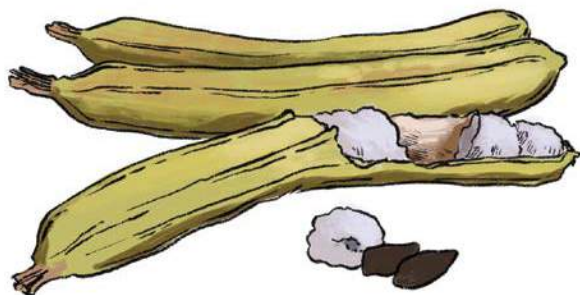
En estas zonas la apicultura es favorecida por la floración de diferentes especies melíferas endémicas, cultivadas y silvestres, entre las cuales el algarrobo (*Prosopis pallida*), el sapote (*Capparis scabrida*) y el charamusco (*Encelia canescens*).

Al interior del bosque seco es posible encontrar colmenas selváticas aisladas o concentradas en áreas reservadas a la producción de miel y derivados.

# N. 24 PACAY

## (INGA, HUABA, PACAE)

*Inga feuilleei* DC.



El pacay es una planta de la familia de las Leguminosae, nativa de Sudamérica y de una parte del Centroamérica. En Perú se cultiva desde los tiempos preincaicos sobre todo en las regiones andinas y a lo largo de la costa septentrional.

En la actualidad, una de las zonas donde se cultiva mayormente es el departamento de Lambayeque, particularmente los distritos de Jayanca, Túcumpe y Mórrope.

En esta zona se utilizan las variedades llamadas "de los valles" que se dividen en *silvestre*, *criollo*, *plano* o *gordo* y *plano* o *gordo silvestre*.

La planta del pacay desempeña un rol importante en los sistemas de policultivos locales: mejora la fertilidad de la tierra porque fija el nitrógeno, es una especie melífera y tanto sus ramas como sus hojas se utilizan como forraje para la alimentación de ganado ovino y caprino.

### USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Este fruto es particularmente aceptado por los más jóvenes por su gusto azucarado.

La pulpa filamentososa del pacay se consume fresca y se usa muy a menudo en la preparación de postres y helados.

Las semillas se usan también en gastronomía, hervidas, tostadas o molidas obteniendo una harina con alto porcentaje de almidón, utilizada para espesar sopas y otros platillos similares.

### IMPORTANCIA LOCAL

El cultivo y el uso alimenticio del pacay ya se habían extendido entre los mochicos (siglo I - VII d.C.), civilización preincaica que vivió en la zona septentrional de la costa peruana.

En la actualidad, en las comunidades campesinas de Lambayeque, se continúa utilizando esta planta y sus frutos en diferentes formas: los filamentos del tallo se secan y se emplean en la medicina popular para regularizar la digestión y para aliviar los dolores de estómago, la goma que se extrae del fruto se utiliza para fijar el color en las artesanías, mientras que la leña es una materia prima utilizada para la construcción de viviendas rurales.

En la provincia de Lambayeque, la comercialización del fruto del pacay es casi completamente circunscrita a la zona de producción, aunque de vez en cuando se puede encontrar también en los mercados o ferias de otras regiones del Perú.

### RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Con respecto al pasado, la producción de este fruto ha disminuido considerablemente y al mismo tiempo, se han perdido algunos de sus usos tradicionales como el uso alimentario y medicinal de las semillas.

Es importante proteger este cultivo ya sea por el enlace milenario que tiene con el territorio como por su importancia fundamental en la dieta de las comunidades rurales.

# N. 25 PALABRITAS

*Donax peruvianus* Deshayes / *Donax obesulus* Reeve



Los pescadores peruanos llaman palabritas a unos moluscos bivalvos que pertenecen a la familia de las Donacidae. Se trata de diferentes variedades de conchas muy pequeñas que se encuentran a lo largo de la costa septentrional del Perú, comprendida entre los departamentos de Lambayeque y Tumbes. La playa de San Pedro, ubicada en el distrito de Mórrope (Lambayeque), es una de las áreas tradicionales en las cuales se practica la recolección de estos moluscos.

Las palabritas están compuestas por dos conchas claras con forma trapezoidal que protegen un pequeño molusco de color marrón claro.

Viven escondidas debajo de la arena en zonas poco profundas y en la orilla.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Las palabritas se utilizan en la preparación de diferentes platillos a base de pescados y mariscos típicos de la gastronomía norteña.

Uno de los platos más representativos de la gastronomía lambayecana es el *ceviche de palabritas*. Para su preparación, las palabritas se purgan en agua salada, luego se condimentan con limón, ají limo norteño, cebolla roja y yuyos. Se sirven con cancha tostada y choclo serrano sancochado.

El caldo obtenido de la cocción de los moluscos se utiliza para sazonar sopas entre las cuales encontramos el *sudado* y la *parihuela*.

## IMPORTANCIA LOCAL

En la zona del litoral septentrional del Perú, las palabritas han sido un recurso importante desde tiempos preincaicos. La civilización de los moches utilizaba la carne de estos moluscos como alimento mientras que las conchas se utilizaban para realizar collares y otras joyas que se lucían durante rituales religiosos.

Aún en nuestros días, para las comunidades de Mórrope, la pesca de estos moluscos representa un recurso alimentario importante y una de las principales fuentes de ingresos. Tanto la pesca como la venta de las palabritas se realiza a nivel familiar: los hombres recogen los moluscos mientras que las mujeres se ocupan de la conservación (salazón) y la venta en los mercados y ferias locales.

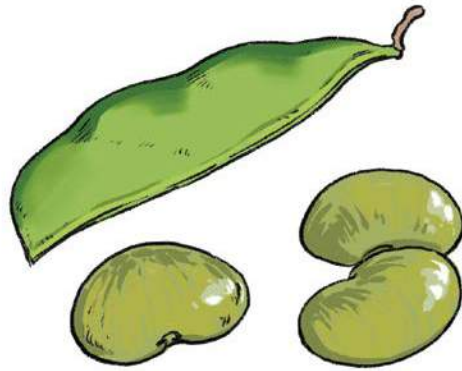
## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

En los últimos años, la pesca comercial intensiva y poco sostenible destinada a la exportación, aunada a la falta de reglamentaciones de esta actividad, ha llevado a una drástica disminución de la población de estos bivalvos.

Asimismo, la contaminación proveniente de los centros urbanos está provocando la destrucción del hábitat natural y la contaminación de los moluscos.

# N. 26 PALLAR VERDE DE ICA

*Phaseolus lunatus L.*



CATEGORÍA



LEGUMBRES

ZONA DE ORIGEN

COSTA

ZONA DE PRODUCCIÓN

PROVINCIAS DE CHINCHA, ICA, PALPA Y NAZCA, ICA

ECORREGIONES

DESIERTO COSTERO DEL PACÍFICO PERUANO / SERRANÍA ESTEPARIA

ESTACIONALIDAD

SIEMBRA



VERANO, OTOÑO

COSECHA



OTOÑO, INVIERNO  
2 - 4 MESES DESPUÉS DE LA SIEMBRA

ANÁLISIS SENSORIAL

VISUAL

VAINA ALARGADA QUE PUEDE TENER DIFERENTES TAMAÑOS DEPENDIENDO DE LA VARIEDAD. CONTIENE 6 O 7 SEMILLAS DE FORMA IRREGULAR SIMILARES A LAS HABAS. ÉSTAS SEMILLAS CUENTAN CON UNA FINA PIEL DE COLOR QUE VA DEL VERDE CLARO A TONOS MÁS BRILLANTES.

SABOR

DULCE, PARECIDO A UNA HABA FRESCA

CONSISTENCIA

CREMOSA Y MENOS HARINOSA RESPECTO AL PRODUCTO SECO

MODALIDAD DE CONSUMO

SEMILLAS VERDES

GUISADAS, SANCOCHADAS

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

El pallar verde se utiliza en ensaladas, arroces y guisos. En la cocina regional de Ica es protagonista de algunas recetas tradicionales, incluyendo la *ensalada de pallares verdes* y el *chupe de pallares verdes*. El primero es un plato frío hecho con pallares frescos blanqueados, cebolla, tomate, aji amarillo y limón; mientras que el segundo es una sopa de legumbres típica de la zona centro-sur de la costa peruana.

Ambos platos forman parte de la tradición culinaria rural y se preparan únicamente durante las semanas que coinciden con la cosecha del pallar todavía fresco.

## IMPORTANCIA LOCAL

En los departamentos de Ancash e Ica se encontraron macetas y tejidos de la época de las culturas Moche (I - VII d.C.) y Nazca (I - VI d.C.) con representaciones pictóricas de esta leguminosa. Los nazcas, según los hallazgos arqueológicos, fueron capaces de desarrollar técnicas agrícolas que les permitieron transformar la zona árido - desértica al sur de Lima, en un centro agrícola importante para la época.

Incluso hoy en día, en esta zona caracterizada por una baja fertilidad y por condiciones climáticas difíciles, el pallar representa un cultivo rentable y bien adaptado. Se trata de un producto fundamental para la alimentación de las familias campesinas, ya que garantiza una adecuada ingesta de carbohidratos, proteínas y fibras.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

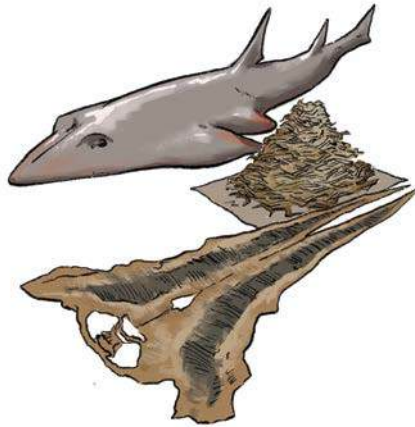
El pallar fresco es poco conocido y consumido fuera del departamento de Ica. Esto ocurre a causa de la escasa difusión y por la alta perecibilidad del producto.

Otro factor que pone en riesgo a este producto es la escasez de recursos hídricos. Esta dificultad se agrava por la agricultura intensiva destinada a la exportación (como la de los espárragos) que, debido al uso irracional de este recurso, acelera el proceso de desertificación y compromete la actividad de los pequeños agricultores de la zona.

**E**l pallar es una variedad de legumbre que se cultiva en las regiones de la costa peruana, particularmente en el departamento de Ica.

En esta región se producen legumbres de excelente calidad organoléptica, de un sabor agradable al paladar y menos amargo a comparación de los pallares de otras regiones de la costa. En Ica se cultivan 12 variedades diferentes que, dependiendo del tiempo que tardan en madurar, se pueden clasificar en tardías, semiprecoces y precoces.

## N. 27 PEZ GUITARRA SECO



### CATEGORÍA



CONSERVAS  
DE PESCADO

### ZONA DE ORIGEN

COSTA

### ZONA DE PRODUCCIÓN

PROVINCIA DE CHICLAYO,  
LAMBAYEQUE

### MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN

EL MÉTODO TRADICIONAL DE CAPTURA DEL PEZ GUITARRA PREVE LA UTILIZACIÓN DE ANZUELO Y LÍNEAS O DE REDES ARTESANALES. LA PESCA SE EFECTÚA DESDE LA ORILLA O TAMBIÉN UTILIZANDO EMBARCACIONES DE REMOS.

UNA VEZ ATRAPADO, SE DESTRIPA Y SE LAVA CON AGUA DE MAR PARA ELIMINAR LAS IMPUREZAS; LUEGO, SE ENSARTA PERPENDICULARMENTE A LA ESPINA DORSAL CON

CAÑAS DE MADERA, LO QUE AUMENTA LA SUPERFICIE Y FACILITA LA DESHIDRATACIÓN. POR ÚLTIMO, SE CUELGA EN ZONAS VENTILADAS Y SOLEADAS POR UNA SEMANA O MÁS DEPENDIENDO DE LAS CONDICIONES CLIMÁTICAS.

EL PESCADO SECO SE VENDE ENTERO O DESHILACHADO EN LOS MERCADOS DE PESCADOS DE SANTA ROSA Y DE OTRAS LOCALIDADES DE LA REGIÓN COMO CHICLAYO Y LAMBAYEQUE.

**P**ez guitarra o chingo son los nombres con los cuales es conocido el *Rhinobatos productus*, un pez rayiforme que pertenece a la familia de los Rhinobatidae.

En Perú se le encuentra en la zona septentrional del país, sobre todo a lo largo de la costa de los departamentos de La Libertad, Lambayeque y Piura.

En la zona de la Caleta de Santa Rosa, que se encuentra en la provincia lambayecana de Chiclayo, este pez se conserva secándose al sol.

Antiguamente, este proceso resolvía la falta de sistemas de refrigeración, permitiendo la conservación y la venta de este pescado también en localidades distantes de la costa.

### IMPORTANCIA LOCAL

En la actualidad, este producto se elabora artesanalmente y representa uno de los ingredientes más importantes y representativos de la gastronomía local.

Este pescado se utiliza como ingrediente para diferentes tipos de preparaciones, entre las cuales podemos nominar el *chinguirito*. Este plato se realiza deshilachando el pez guitarra seco y dejándolo en remojo en agua caliente (en algunos casos en chicha de jora); luego, la carne se condimenta con limón, cebolla roja, culantro, aji limo norteño y sal. Generalmente se acompaña con zarandajas sancochadas (una variedad local de legumbre), hortalizas y tubérculos como el camote y la yuca.

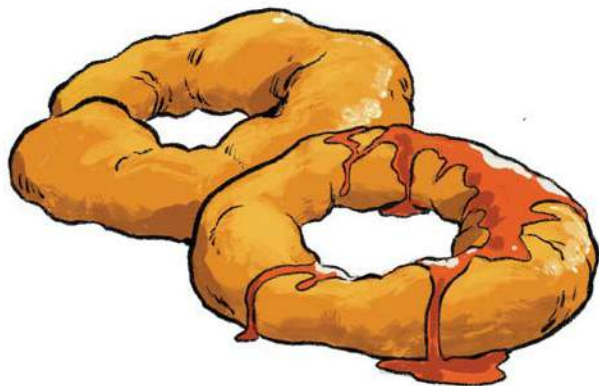
### RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

A pesar de su fama, la pesca de arrastre indiscriminada del pez guitarra y de otras especies de la misma familia, así como también la destrucción de su hábitat a causa de la contaminación costera, podrían llevar a la desaparición de este producto y de las prácticas tradicionales relacionadas con él.

A causa del aumento del precio de la materia prima, los restaurantes locales tienden a sustituir el chingo con otros tipos de pescados secos más baratos, a menudo engañando los clientes.



# N. 28 PICARONES



CATEGORÍA



DULCES

ZONA DE ORIGEN

COSTA

ZONA DE PRODUCCIÓN

LIMA,  
PROVINCIA DE LIMA, LIMA

## INGREDIENTES PRINCIPALES

ZAPALLO  
CAMOTE  
HARINA DE TRIGO  
CHICHA  
YEMA DE HUEVO  
ANÍS  
SAL

## MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN

LOS PICARONES SE PREPARAN CON CALABAZA Y CAMOTE, PREVIAMENTE PELADOS, COCIDOS Y MEZCLADOS CON HARINA, YEMA DE HUEVO, ANÍS, SAL Y CHICHA. LA MASA SE DEJA REPOSAR DURANTE TRES HORAS ANTES DE SER MODELADA A MANO PARA DARLE LA FORMA DE ANILLO PARA FINALMENTE FREÍRLOS EN MANTECA CALIENTE. UNA VEZ LISTOS, LOS PICARONES SE SIRVEN TODAVÍA CALIENTES CON JARABE DE AZÚCAR O MIEL DE CHANCACA AROMATIZADA CON HOJAS DE HIGOS, CANELA, CLAVO DE OLODOR Y CÁSCARA DE NARANJA.

## IMPORTANCIA LOCAL

Los primeros documentos que hacen referencia a los picarones se remontan a la época republicana. Ricardo Palma, reconocido escritor peruano, habla de su difusión en la ciudad de Lima, afirmando lo siguiente: *"Había casas que nunca utilizaban relojes para saber la hora, pero confiaban en los gritos de los vendedores ambulantes... A las dos de la tarde las picaroneras (y otros vendedores de comida) dejaban oír sus fuertes gritos"*. En esa época, los picarones se vendían en puestos ambulantes situados en el borde de las calles más importantes de la ciudad.

Este dulce se ofrecía durante las procesiones religiosas y otras celebraciones tradicionales de Lima. Ya en los siglos XVI - XVII, durante la procesión del Señor de los Milagros en octubre, era común encontrar numerosos puestos ambulantes, manejados por las llamadas *pregoneras*, en donde se podía comprar este postre y otros platos típicos. Esta costumbre perdura hasta nuestros días, y en la mayoría de los casos siguen siendo figuras femeninas las encargadas de la preparación y la venta de este dulce.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Los picarones, preparados según la receta tradicional, todavía se pueden comprar en los puestos ambulantes o en restaurantes típicos criollos de algunos distritos de Lima como Barranco, San Miguel, Jesús María y Miraflores. Por desgracia, en los últimos años, hemos sido testigos de la creciente amenaza por parte de las imitaciones industriales que debilitan esta tradición culinaria y el método de su producción artesanal.

**L**os picarones son dulces tradicionales de la cocina limeña y uno de los productos emblemáticos de la tradición gastronómica criolla de la capital.

Una de las primeras recetas fue creada por las monjas del convento de Santa Clara de Lima durante la época del Virreinato. Se dice que este postre nació de la fusión entre un plato de origen inca hecho de calabaza y camote y la receta de los buñuelos, un postre típico de la cocina ibérica.



# N. 29 SANGUITO LIMEÑO



## CATEGORÍA



DULCES

## ZONA DE ORIGEN

COSTA

## ZONA DE PRODUCCIÓN

LIMA,  
PROVINCIA DE LIMA, LIMA

## INGREDIENTES PRINCIPALES

HARINA DE MAÍZ  
PANELA  
MANTECA DE CERDO  
CANELA, ANÍS, VAINILLA Y  
CLAVOS DE OLOR  
SAL  
AGUA

## MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN

LA PREPARACIÓN DEL SANGUITO COMIENZA MOLRIENDO LAS ESPECIAS Y MEZCLÁNDOLAS CON EL RESTO DE LOS INGREDIENTES EN UNA OLLA (PAJLA). SE COCINA TODO A FUEGO LENTO REVOLVIENDO CONSTANTEMENTE CON UNA CUCHARA DE MADERA HASTA OBTENER UNA MASA SUAVE PERO COMPACTA DE COLOR MARRÓN CLARO. ANTES DE SER VENDIDO, EL SANGUITO SE DECORA CON PASAS.

LA DIFICULTAD PARA PREPARAR ESTE POSTRE, QUE ES TAMBIÉN SU PECULIARIDAD, RESIDE EN ENCONTRAR EL EQUILIBRIO CORRECTO ENTRE LA FIRMEZA Y LA SUAVIDAD DE LA MASA.

## IMPORTANCIA LOCAL

Este postre proviene de la fusión de dos preparaciones, ambas conocidas con el nombre de *sango*. El primer plato tiene origen andino y consistía en una masa de harina de maíz cocido que se preparaba durante las celebraciones religiosas; en cambio la segunda era una crepa salada hecha de ñajú (*Hibiscus esculentus*), harina de maíz, cebolla, ajo y carne que se freía en manteca de cerdo. Estas crepas eran un plato tradicional de los esclavos de origen africano en Perú.

Hasta el siglo pasado este dulce "de olla" era vendido en la calle por ambulantes, llamados *pregoneros*, en el actual distrito del Rimac: estos se ponían en la cabeza un cojín sobre el que apoyaban una bandeja con sanguitos y recorrían las calles de la ciudad durante horas.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

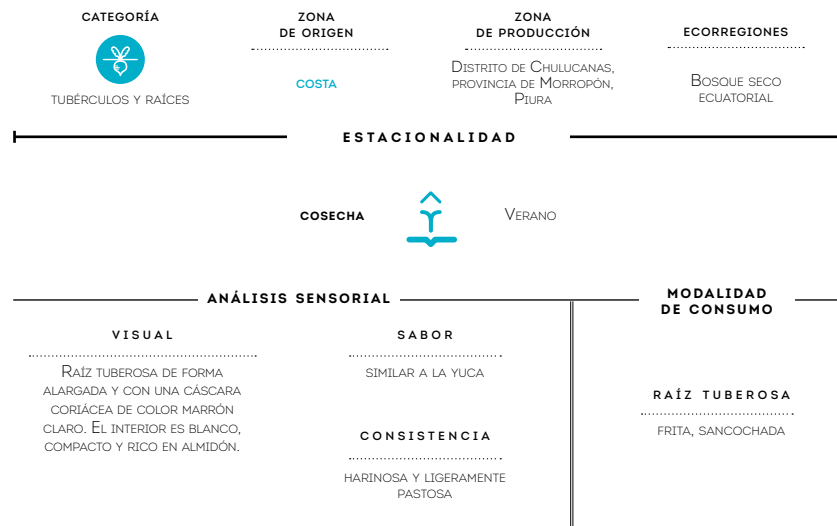
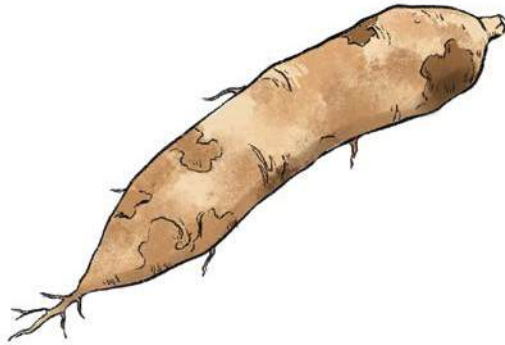
En las últimas décadas la figura de los *pregoneros* ha desaparecido, por eso el dulce es ahora difícil de encontrar. En la actualidad solo hay unas pocas personas que conocen la receta tradicional y siguen dedicándose a la venta de este dulce.

**E**l sanguito es un postre típico de la tradición criolla de Lima, nacido del encuentro entre la gastronomía andina y la cocina de los esclavos africanos.

De hecho, es una receta que combina algunos productos nativos de Perú, como el maíz, con otros ingredientes provenientes del continente africano y Europa, tales como especias, azúcar y manteca de cerdo.

# N. 30 YUCA DE MONTE

*Apodanthera biflora* Cogn.



La yuca de monte es una planta silvestre, perteneciente a la familia de las Cucurbitaceae, endémica del ecosistema del *algarrobal* situado entre Ecuador y las regiones de la costa del norte de Perú.

Se trata de una enredadera cuyas partes aéreas crecen durante la estación húmeda. Cuando esta parte de la planta se seca, emergen del terreno las raíces tuberosas.

Los agricultores de la región de Piura recogen las raíces de la yuca de monte en diferentes periodos del año, aunque en los meses más húmedos se recolecta un producto de mayor calidad.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Los modos más comunes en que se cocina esta raíz son hervida o frita. Tras cocerla, la yuca de monte se utiliza para acompañar platos de pescado o carne. Los habitantes del bosque seco de Piura la utilizan como sustituto de la yuca común para acompañar el *ceviche de caballa* y otros platillos típicos de la tradición gastronómica local.

## IMPORTANCIA LOCAL

En la provincia de Morropón, la yuca de monte juega un rol muy importante en la vida de las familias campesinas de la zona: sus raíces son parte integral de la dieta local y las hojas de este arbusto sirven como forraje para la crianza de ovinos y caprinos.

Desde el punto de vista nutricional, se trata de un producto que posee un alto contenido de almidón y garantiza un elevado aporte calórico, lo que lo convierte en un alimento fundamental para la soberanía alimentaria de las comunidades campesinas del bosque seco.

Recientes estudios han demostrado que las raíces tienen características nutricionales similares a la yuca común y a las papas.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

El uso alimentario de la raíz de la yuca de monte se limita solo a algunas comunidades del bosque seco. Este producto y sus aspectos nutricionales son poco conocidos fuera de las áreas rurales.

# N. 31 ZAPALLO DE CARGA DE TACNA (ZAPALLO BLANCO)

*Cucurbita maxima* Duchesne



Entre la zona fronteriza del Perú con el norte de Chile se ha mantenido una gran biodiversidad de verduras, incluyendo muchas variedades de la familia de las Cucurbitaceae. En particular, en el departamento costero de Tacna, se cultiva un tipo de calabaza de grandes dimensiones conocida localmente con los nombres de zapallo de carga o zapallo blanco.

El nombre de esta calabaza parece derivar del término quechua *sapallu*, que significa la "lengua de los dioses", mientras que el término *carga* indica la forma aplanada que facilita su transporte.

En esta región, especialmente en los distritos de Pachía y Curibaya, se encuentran suelos fértiles y condiciones adecuadas para este tipo de cultivo.

El zapallo de carga crece en alturas inferiores a 1,500 metros sobre el nivel del mar y necesita un clima templado; se cultiva en combinación con otros vegetales y en los mismos campos en los que se siembra el maíz.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Esta variedad de zapallo se utiliza en la preparación de platos salados y también postres típicos de la tradición culinaria del departamento de Tacna, como la *carbonada*. Este último es un guiso típico de la gastronomía campesina de la región a base de zapallo blanco, choclo y queso fresco aderezado con ají y servido con aceitunas.

Incluso las semillas, fritas o tostadas, son un producto típico de la dieta de los agricultores de las provincias de Tacna.

## IMPORTANCIA LOCAL

Desde tiempos preincaicos el cultivo de las Cucurbitaceae era un recurso clave para la población de la costa sur de Perú y todavía en las provincias de Tacna y Candarave se mantiene viva esta tradición.

El zapallo de carga sigue siendo uno de los productos más apreciados por los agricultores locales quienes lo consumen diariamente acompañado de aceitunas y sazonado con ají.

La producción y consumo del zapallo blanco se limitan a uso local y solo en raras ocasiones el cultivo de este vegetal se destina a la venta fuera de las provincias.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

En los últimos años muchas de las preparaciones tradicionales a base de zapallo de carga están cayendo en desuso. Por esta razón, muchos agricultores están reemplazando este vegetal con variedades más comerciales y rentables.



GET INTO THE FUTURE OF FOOD!

¡Estudia en una universidad Italiana ubicada en un lugar catalogado como patrimonio de la humanidad por la UNESCO. El lugar ideal para entrar en el mundo enogastronómico!



CAPÍTULO 2 | SIERRA








# N. 32 ACHIRA DEL VALLE DEL RÍO APURÍMAC

*Canna indica* L.



<b>CATEGORÍA</b>  TUBÉRCULOS Y RAÍCES		<b>ZONA DE ORIGEN</b> SIERRA		<b>ZONA DE PRODUCCIÓN</b> PROVINCIA DE LA CONVENCIÓN, CUSCO		<b>ECORREGIONES</b> SELVA ALTA					
<b>ESTACIONALIDAD</b>				<b>SIEMBRA</b>  PRIMAVERA				<b>COSECHA</b>  INVIERNO, PRIMAVERA 10 - 14 MESES DESPUÉS DE LA SIEMBRA			
<b>ANÁLISIS SENSORIAL</b>				<b>MODALIDAD DE CONSUMO</b>							
<b>VISUAL</b> LA ACHIRA TIENE UN TALLO DE APROXIMADAMENTE 1 M. ESTE ESTÁ RECUBIERTO DE UNA SERIE DE HOJAS DE FORMA LAMINAR. LAS RAÍCES SON TUBÉRCULOS ESFÉRICOS, CILÍNDRICOS O EN FORMA DE TROMPO Y DE COLOR VERDE O MORADO DEPENDIENDO DE SU VARIEDAD.		<b>SABOR</b> SIMILAR AL NABO		<b>HOJAS</b> CRUDAS, SANCOCHADAS		<b>RAÍZ</b> A LAS BRASAS, CRUDA, SANCOCHADA					
		<b>CONSISTENCIA</b> FIBROSA Y GOMOSA									

La achira es una de las plantas domésticas menos conocidas de los Andes. A pesar de contar con una vasta historia en diferentes regiones de Perú y Ecuador, actualmente su uso gastronómico se limita a algunas pocas comunidades quechua hablantes del Valle del río Apurímac, en el departamento de Cusco.

La achira se cultiva en pequeñas extensiones de tierra o en huertos familiares, y de sus raíces se obtiene una harina utilizada, casi exclusivamente, para el autoconsumo. La cosecha se realiza con un instrumento llamado *chakitaklla*; y parte de la producción se usa como forraje en la cría de bovinos, cerdos y animales menores.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Las hojas pueden consumirse frescas o sancochadas, mientras que el rizoma puede ser utilizado fresco, hervido o ahumado. Además, sus raíces pueden ser deshidratadas y ralladas, mezclándose el polvo resultante con agua para obtener un almidón de fácil digestión, destinado a la nutrición de niños, ancianos y enfermos.

En algunas localidades del Cusco las hojas frescas de la achira se utilizan para cubrir, transportar y conservar quesos. También sirven como envoltorios para tamales.

## IMPORTANCIA LOCAL

En diferentes áreas de la costa peruana se han encontrado restos de esta planta, así como también cerámicas con figuras de la achira datadas aproximadamente del año 2500 a.C. Además, testimonios históricos, entre los cuales se hallan escritos del cronista, científico y sacerdote Bernabé Cobo, confirman la difusión y los usos alimentarios de este insumo en la población incaica.

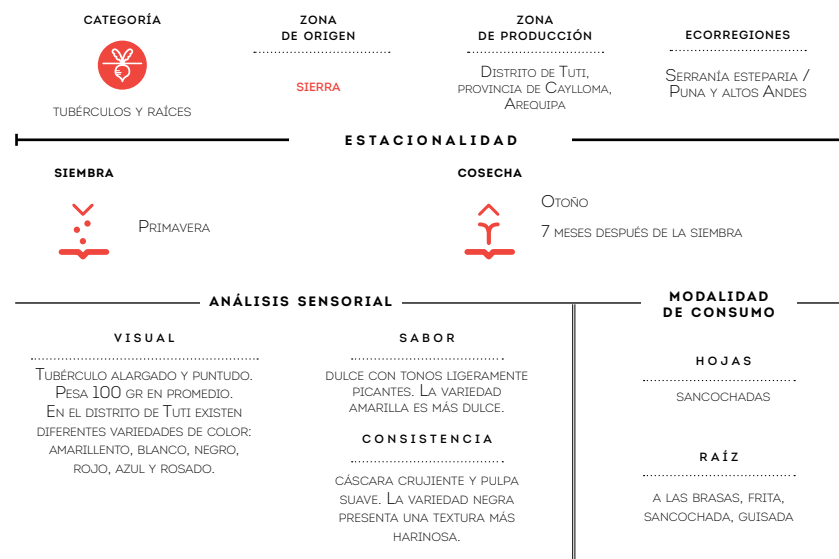
En Cusco, se consume durante la celebración religiosa del Corpus Christi, que coincide con la época de recolección de las raíces de la achira. En la cosecha participan muchas personas, convirtiéndose en un ritual comunitario. Durante este, además de preparar los hornos o *huatia* (su significado en quechua) para secar la achira, se consumen platos tradicionales y chicha.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

En las últimas décadas, el cultivo y comercialización de la achira han sufrido una drástica disminución. Algunas de las razones son su bajo valor en el mercado y la introducción de nuevos cultivos más rentables.

# N. 33 AÑO DE TUTI (IZAÑO)

*Tropaeolum tuberosum* Ruiz & Pav.



El año o izaño es un tubérculo de la familia de las Tropeolaceae, típico de la sierra peruana y de otras regiones andinas de América del Sur. En la localidad de Tuti, situada en la parte andina del departamento de Arequipa, se cultivan variedades conocidas y valoradas en toda la región.

Estas tierras altas son perfectas para su cultivo: las enfermedades no atacan las plantas y la producción es más elevada. El año de estas zonas es conocido, además, como el mejor; debido a su sabor único por crecer en este territorio.

Su característico sabor dulce se debe a que los agricultores de Tuti dejan el año expuesto al sol, por lo menos una semana, antes de cocinarlo.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

En la zona de Tuti, el año se utiliza como ingrediente de platillos dulces y salados. Uno de los más conocidos es el *hiro de año*, en el cual el tubérculo se cuece con cebollas, ajo, ají y tomates, se le agrega leche, queso en trozos y hierbas aromáticas. Se sirve acompañado de arroz.

Un ejemplo de plato dulce es la *mazamorra de año*, que se prepara cocinando el tubérculo con leche azucarada y aromatizada con canela y clavos de olor.

El modo más especial para saborear el año apenas cosechado, es en la *hua-tia*; se trata de un horno realizado en el campo con la tierra que se ha movido durante la cosecha, en el cual se introducen los años, papas, habas, carne de cuy y trucha.

## IMPORTANCIA LOCAL

Tiempo atrás este tubérculo era parte importante de la dieta cotidiana de Tuti, donde los habitantes eran conocidos como "los que conservan el año en la tela negra", definición que se refiere a la costumbre de conservar los tubérculos hervidos en telas oscuras para mantenerlos calientes.

En nuestros días, el cultivo del año sigue teniendo una función importante para las comunidades campesinas del distrito. Los agricultores intercambian este producto con cereales y otros vegetales que se cultivan en terrenos más bajos de la provincia, como por ejemplo el maíz cabanita de la localidad de Cabanaconde.

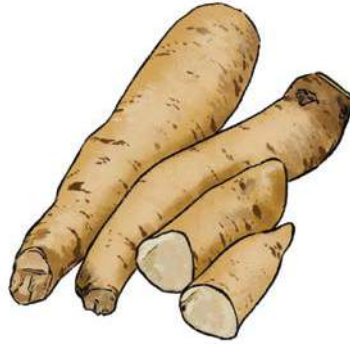
## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO



Actualmente los terrenos sembrados con este tubérculo ocupan solamente el 2-3 % de la superficie agrícola disponible, mientras que en el pasado, ocupaban más de la mitad. Ya casi no se encuentra en los mercados y se cultiva solo para autoconsumo.

El motivo principal está relacionado a la disminución de su valor en el mercado, que ha convencido a los agricultores a dedicarse a la cría de ganado: una actividad que resiente menos las variaciones climáticas como heladas y sequías.

# N. 34 ARRACACHA

*Arracacia xanthorrhiza* Bancr.



<b>CATEGORÍA</b>  TUBÉRCULOS Y RAÍCES	<b>ZONA DE ORIGEN</b> SIERRA	<b>ZONA DE PRODUCCIÓN</b> DISTRITOS DE LAMUD Y CONILA, PROVINCIA DE LUYA, AMAZONAS	<b>ECORREGIONES</b> SELVA ALTA
<b>ESTACIONALIDAD</b>		<b>COSECHA</b>	
<b>SIEMBRA</b>  PRIMAVERA, VERANO	<b>VERANO, INVIERNO, PRIMAVERA</b> 10 - 12 MESES DESPUÉS DE LA SIEMBRA		
<b>ANÁLISIS SENSORIAL</b>		<b>MODALIDAD DE CONSUMO</b>	
<b>VISUAL</b> LAS RAÍCES SE PARECEN A ZANAHORIAS ANCHAS Y CORTAS, CON EL INTERIOR DE COLOR BLANCO, AMARILLO O MORADO SEGÚN LA VARIEDAD. LAS HOJAS, SIMILARES A LAS DEL PERÉJIL, SON DE COLOR VERDE OSCURO Y ROJIZAS.	<b>SABOR</b> DULCE, RECUERDA EL SABOR DEL APIO Y DEL NABO	<b>RAÍCES</b> A LAS BRASAS, FRITAS, SANCOCHADAS	<b>HOJAS</b> GUISADAS, SANCOCHADAS
<b>CONSISTENCIA</b> SUAVE Y SEDOSA			

La arracacha es una planta perteneciente a la familia de las Apiaceae, originaria de la región andina.

En la provincia de Luya, la arracacha se siembra en pequeñas parcelas de terreno, muy a menudo asociada a cereales, legumbres y tubérculos.

Existen tres variedades que se diferencian principalmente por el color de la raíz, clasificadas como arracacha *blanca*, *amarilla* y *morada*.

Los primeros dos tipos de arracacha se producen en mayores cantidades para el autoconsumo y la venta, mientras que la variedad morada se utiliza exclusivamente para el consumo familiar.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Las hojas de arracacha se consumen hervidas o como ingrediente de sopas y guisos mientras que la raíces se pueden hervir, cocinar a las brasas o freír.

En la provincia de Luya, la arracacha se utiliza para la preparación de diferentes platos salados y dulces, entre los cuales podemos mencionar los siguientes: las *torrejas de arracacha* que consisten en una masa a base de arracacha rayada, harina, huevos, ajo y comino que se frie en manteca; y el *dulce de arracacha*, una crema densa a base de raíces hervidas, a la cual se les agrega miel de producción local y aromas como canela, clavo de olor e anís.

## IMPORTANCIA LOCAL

Las familias campesinas de Lamud y Conila cultivan la arracacha y transmiten de generación en generación los saberes relativos a sus propiedades nutritivas. Rica en vitaminas, proteínas y sales minerales, la arracacha es una alternativa a la carne y un óptimo alimento regenerador para ayudar al sistema inmunitario.

Antes de iniciar una jornada de trabajo, los agricultores locales generalmente recolectan, cocinan y consumen este y otros productos de estación en los campos.

Para conservar parte de la cosecha en años con grandes producciones, las mujeres de la comunidad deshidratan las raíces y las muelen para obtener una harina que utilizarán durante todo el año como ingrediente de sopas y otros platos similares.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO



La propagación y el consumo de la arracacha están limitados casi exclusivamente a las regiones andinas de la parte septentrional de Perú.

La poca demanda de productos nativos, junto con la competencia de productos alimentarios industriales, determinan una disminución del precio en el mercado. Esto limita los ingresos económicos derivados de la actividad agrícola y obliga a los pequeños productores a adaptarse a la demanda del mercado.

# N. 35 ATACCO

*Amaranthus dubius* Mart. ex Thell.



<b>CATEGORÍA</b>	<b>ZONA DE ORIGEN</b>	<b>ZONA DE PRODUCCIÓN</b>	<b>ECORREGIONES</b>
 HIERBAS Y PLANTAS SILVESTRES	SIERRA	PROVINCIAS DE URUBAMBA Y CUSCO, CUSCO	SELVA ALTA
<b>ESTACIONALIDAD</b>			
<b>COSECHA</b>	 PRIMAVERA, VERANO	MEJOR PERIODO DICIEMBRE - FEBRERO	
<b>ANÁLISIS SENSORIAL</b>		<b>MODALIDAD DE CONSUMO</b>	
<b>VISUAL</b>	<b>SABOR</b>	<b>HOJAS FRESCAS O SECAS</b> GUISADAS, SANCOCHADAS	
PLANTA HERBÁCEA CON TALLO CARNOSO Y RAMIFICACIONES DE UNA ALTURA QUE PUEDE VARIAR ENTRE LOS 0,5 A 2 M. LAS HOJAS SON GRANDES (ENTRE 5 Y 10 CM DE LONGITUD), OVALADAS Y DE COLOR VERDE OSCURO.	LIGERAMENTE AMARGO, SIMILAR A LAS ESPINACAS Y A LAS ACELGAS		
	<b>CONSISTENCIA</b>		
	CARNOSA		

El atacco es una hierba silvestre nativa de Sudamérica presente sobretodo en la regiones andinas de Perú y Bolivia.

Esta hierba, consumida desde los tiempos de la civilización inca, crece en las praderas y en los campos de tubérculos, maíz y otros cereales típicos de la sierra peruana.

Cuando se acerca la estación de la cosecha de los cereales y tubérculos, los campesinos limpian los terrenos de las malas hierbas, pero dejan crecer el atacco para luego recolectarlo en las semanas sucesivas.

La recolección se concentra durante el periodo de lluvias y se debe realizar antes de que la planta empiece con la floración para evitar que las hojas se vuelvan excesivamente amargas.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Las partes comestibles del atacco son las hojas tiernas que se deben cocinar antes de consumirse, para reducir los contenidos de sustancias irritantes para el estómago.

Las hojas, junto con las otras partes carnosas, se utilizan para preparar ensaladas, guisos, sopas o se pueden deshidratar y luego moler para obtener una harina. Esta harina es un sustituto de la harina de trigo y de otros cereales.

En las provincias andinas de Cusco, el atacco es uno de los ingredientes de las tradicionales *torrejas* así como también de los *picantes* y del *yuyo jaucha*, un platillo a base de hojas de atacco y de otras hierbas silvestres, cocinadas con cebolla y manteca, servidas con mote pelado o con papas sancochadas.

## IMPORTANCIA LOCAL

El atacco, junto con otras hierbas silvestres llamadas genéricamente *hojas verdes* o *yuyos*, representa para las comunidades andinas uno de los pocos recursos alimentarios que encuentran a disposición antes de la maduración de los cultivos principales.

A menudo, la recolección del atacco la llevan a cabo las mujeres de la comunidad que se encargan de la deshidratación de esta hierba y su venta en los mercados locales.

Las hojas deshidratadas del atacco se conservan por muchos meses y se utilizan durante los periodos en los cuales no se encuentran a disposición otros vegetales frescos.

El atacco es requerido por el alto contenido de minerales, calcio y proteínas, por eso es utilizado como reconstituyente. Asimismo, las hojas secas se utilizan para preparar una infusión que se ingiere para aliviar dolores intestinales.

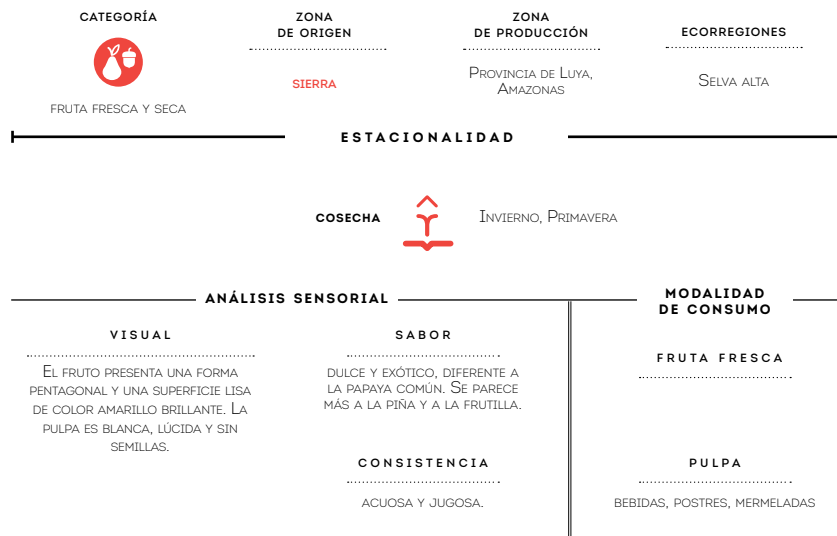
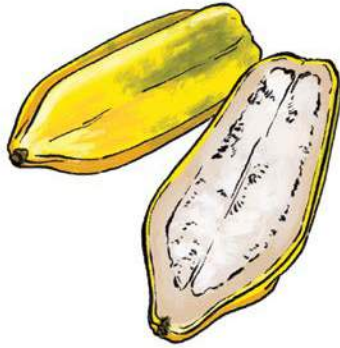
## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Su consumo no es para nada conocido y difundido fuera de la zona andina. Uno de los principales motivos es el hecho que esta hierba es considerada un "alimento de los pobres", ya que es utilizado fundamentalmente por los estratos más bajos de la población.



# N. 36 BABACO (PAPAYA DE ALTURA, HIJO DEL SOL)

*Carica × pentagona* Heilborn



El babaco es el fruto de un arbusto de la familia de las Caricaceae que se propaga en las zonas andinas del Perú y Ecuador.

Esta planta deriva de la hibridación natural del chamburo (*Carica pubescens*) y del toronche (*Carica stipulata*), la cual aparentemente proviene de la provincia ecuatoriana de Loja.

En la provincia peruana de Luya, el babaco se cultiva en sistemas de policultivo tradicionales junto a otras variedades de frutas locales, como el sa-

chatomate y chamburo, destinados al consumo familiar o a la venta en los mercados locales.

La cosecha del babaco se efectúa manualmente prestando atención a no separar el pedúnculo (rabillo de la hoja, flor o fruto con que se une al tallo) para permitir una maduración más lenta y evitar que el fruto se descomponga al contacto con hongos o insectos.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

El babaco puede ser consumido fresco o utilizado para preparar bebidas, mermeladas y postres.

En la provincia de Luya, se usa en la preparación del *licor de babaco*: la pulpa se deja macerar con azúcar y aguardiente por un tiempo mínimo de una semana. Finalmente se filtra y embotella.

## IMPORTANCIA LOCAL

Los habitantes del distrito de Lamud, en la provincia de Luya, consumen el licor de babaco en los días de fiesta o celebraciones religiosas, como por ejemplo, la fiesta patronal del Señor de Gualamita, realizada durante las primeras dos semanas de septiembre.

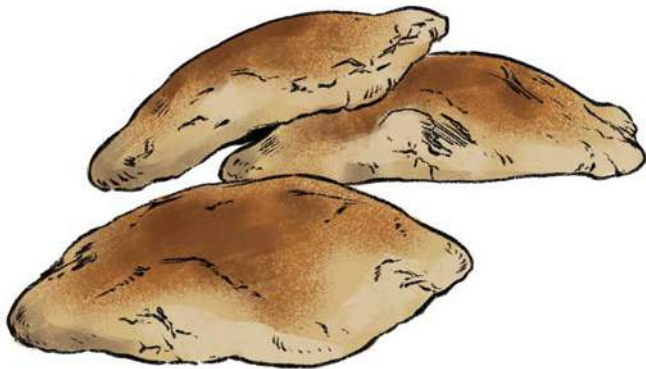
## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

El babaco es una variedad tradicional con gran potencial pero que, a causa de las enfermedades y plagas que han provocado periodos de improductividad, muchos agricultores han dejado de cultivar.

Además, el aumento de la población y la tendencia de los sistemas agrícolas hacia cultivos más rentables, son factores que influyen en la reducción de los terrenos para el babaco.

En el departamento de Amazonas la comercialización del babaco es limitada debido a las carreteras en mal estado, que como consecuencia, elevan los costos del transporte.

# N. 37 BOYO DE CABANAONDE



## CATEGORÍA



PANES Y PRODUCTOS HORNEADOS

## ZONA DE ORIGEN

SIERRA

## ZONA DE PRODUCCIÓN

DISTRITO DE CABANAONDE,  
PROVINCIA DE CAYLLOMA,  
AREQUIPA

## INGREDIENTES PRINCIPALES

HARINA DE MAÍZ CABANITA AMARILLO  
AZÚCAR CHURURAPI DEL VALLE DE TAMBO  
SAL DE LLUTA  
MANTECA DE CERDO  
HUEVOS, LECHE Y AGUA  
LEVADURA DE CHICHA

## MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN

LA PREPARACIÓN REQUIERE DEL USO DE UNA HARINA MOLIDA CON UN MORTERO O RODILLO DE PIEDRA LLAMADO O'ONANA. ES IMPORTANTE QUE LA MOLIENDA DE ESTA HARINA NO SEA DEMASIADO FINA. LUEGO SE MEZCLA ESTA CON TODOS LOS INGREDIENTES Y SE AÑADE, POCO A POCO, EL AGUA Y LEVADURA OBTENIDA DEL RESIDUO DE LA PREPARACIÓN DE LA CHICHA. UNA VEZ LISTA, LA MASA SE DEJA REPOSAR HASTA QUE A CONTINUACIÓN, SE FORMAN PEQUEÑAS BOLAS QUE, UNA VEZ PINTADAS CON HUEVO CRUDO, SE COCINAN EN UN HORNO DE LEÑA.

## IMPORTANCIA LOCAL

Hubo una época en que los boyos se preparaban solo una vez al año: los días en los que los hombres de Cabanaconde subían hasta el nevado Hualca Hualca para hacer perforaciones que permitieran llevar el agua durante el deshielo hasta los campos de maíz. Los jóvenes estaban a cargo de las excavaciones en las zonas más altas, en cambio los pobladores de mayor edad trabajaban a menor altitud. Estos panes los acompañaban en la ardua tarea de subir a más de 5000 metros sobre el nivel del mar y regresar. Sin embargo, desde hace 30 años, los habitantes han ido desviando canales de riego que atraviesan sus tierras, evitando el duro trabajo de la excavación en el nevado.

En el pasado, el boyo no era un alimento cotidiano en la región de Cabanaconde y su consumo se limitaba a una o dos veces a la semana. Hoy, sin embargo, los boyos se comen en lugar del pan.

Actualmente son producidos por dos panaderías locales que venden alrededor de 50 boyos al día, además de las familias que los preparan para su propio consumo.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

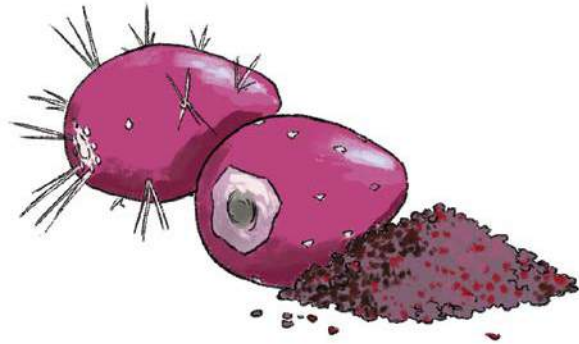
El boyo de Cabanaconde está en riesgo de extinción ya que, a pesar de ser un producto universalmente conocido en la región, pocos son capaces de prepararlo de acuerdo a la receta original.

Está en riesgo también de ser confundido con los boyos modernos para los cuales se utiliza harina de trigo, más barata y probablemente industrial, y no el maíz cabanita original.

**E**l boyo de Cabanaconde es un pan típico del distrito con el mismo nombre, situado en el valle del Colca, en Arequipa. El ingrediente principal de este pan es la harina, producida con una variedad local de maíz conocido como *cabanita*. Este cereal es el cultivo más importante de Cabanaconde y en el pasado fue uno de los productos de mayor valor en los trueques tradicionales con los habitantes de los pueblos cercanos. Los agricultores locales lo intercambiaban por azúcar chururapi del valle de Tambo y sal de las minas de Lluta, ambos utilizados para preparar el boyo.

# N. 38 CACTUS AYRAMPO (CACTUS AIRAMPO)

*Opuntia soehrensii* Britton & Rose



El ayrampo es el fruto de un cactus típico de la zona sur de la sierra peruana. Esta planta crece en estado salvaje en los valles áridos andinos y en algunos valles de la costa. Con menor frecuencia se siembra en los alrededores de las casas y huertas familiares.

Se reconoce por tener lóbulos espinosos de forma semicircular aplanada y flores de colores rojo y amarillo.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

El fruto del ayrampo se come fresco, en cambio las semillas se utilizan como colorante natural para teñir, de un brillante color magenta, bebidas, caramelos, dulces y helados, así como para preparar infusiones.

En el departamento de Cusco, las semillas de ayrampo se mezclan con claras de huevo montadas para adornar bebidas. Asimismo, son utilizadas para la preparación de un licor a base de pisco.

En los mercados de la ciudad, el pigmento también se utiliza para teñir los *maicillos*, pequeños bocadillos típicos de la zona andina, hechos a base de harina de maíz, manteca de cerdo, yuca, leche y azúcar.

## IMPORTANCIA LOCAL

El uso del ayrampo ya se había difundido en el Imperio inca y hoy en día sigue desempeñando un papel importante durante las celebraciones de la ciudad de Cusco.

El ayrampo está íntimamente ligado a la fiesta de Cruz Velacuy, durante la cual se lleva a cabo una procesión a luz de velas por las calles de la ciudad. En el camino, se sirve a los participantes un pisco macerado en semillas de ayrampo. La misma bebida se consume también en otras ocasiones, como por ejemplo en la fiesta de Todos los Santos, donde esta bebida acompaña al *t'anta wawa*, pan tradicional de forma antropomorfa.

En el pasado, todas las mujeres del Cusco tenían a disposición este ingrediente, porque daba a sus platos un color atractivo y servía para aliviar los males causados por la fiebre, la inflamación y las úlceras.

Además de su uso medicinal y alimenticio, las mujeres andinas de la región utilizaban las semillas para producir un tinte natural de color rojo-magenta. Para fijar mejor el color en las telas, se agregaba jugo de limón a la solución de agua y ayrampo.

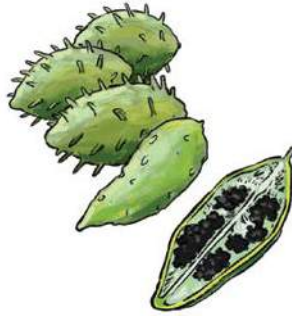
## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Todavía se pueden comprar las semillas de este cactus en diferentes mercados y tiendas de especias de Cusco, pero debido a su precio considerablemente alto, por la complejidad de la cosecha y del proceso de secado, a menudo se sustituye por colorantes artificiales más baratos pero menos saludables. La disminución de la demanda y la competencia de los productos industriales amenazan la continuidad de su producción y las prácticas tradicionales relacionadas.

# N. 39 CAIGUA

## CAIGUA CRIOLLA, CAIGUA SERRANA (ACHOCHA)

*Cyclanthera pedata* (L.) Schrad. / *Cyclanthera brachystachya* (DC.) Cogn.



<b>CATEGORÍA</b>	<b>ZONA DE ORIGEN</b>	<b>ZONA DE PRODUCCIÓN</b>	<b>ECORREGIONES</b>
 HORTALIZAS	SIERRA	LIMA	DESIERTO COSTERO DEL PACÍFICO PERUANO / SERRANÍA ESTEPARIA
<b>ESTACIONALIDAD</b>			
<b>SIEMBRA</b>	<b>COSECHA</b>		
 OTOÑO, INVIERNO, PRIMAVERA	 INVIERNO, PRIMAVERA, VERANO 3 - 4 MESES DESPUÉS DE LA SIEMBRA		
<b>ANÁLISIS SENSORIAL</b>		<b>MODALIDAD DE CONSUMO</b>	
<b>VISUAL</b>	<b>SABOR</b>	<b>FRUTO MADURO (CRIOLLA)</b>	
<b>CRIOLLA:</b> VEGETAL DE FORMA CÓNICA Y PUNTIAGUDA DE COLOR VERDE. AL INTERIOR PRESENTA DIFERENTES SEMILLAS NEGRAS CUADRANGULARES.	CRUDA TIENE UN SABOR FRESCO SIMILAR AL PEPINO, COCINADA SE PARECE A UN CALABACÍN.	CRUDO, GUISADO, SANCOCHADO	
<b>SERRANA:</b> VEGETAL DE PEQUEÑA DIMENSIÓN, PRESENTA UNA SUPERFICIE COLOR VERDE CLARO RECUBIERTA DE PEQUEÑAS ESPINAS. AL INTERIOR SE ENCUENTRAN NUMEROSAS SEMILLAS NEGRAS REDONDEADAS.	<b>CONSISTENCIA</b>	<b>FRUTO VERDE (SERRANA)</b>	
	CRUDA ES CRUJIENTE; COCINADA ES MÁS SUAVE.	GUISADO, SANCOCHADO	

La caigua es el fruto de una enredadera que pertenece a la familia de las Cucurbitaceae. Originaria de la región andina, hoy en día se cultiva en las regiones de la costa y de la sierra de Perú entre las cuales se encuentra el departamento de Lima.

La caigua es una planta rústica capaz de adaptarse a diferentes climas y terre-

nos; es un cultivo típico de los huertos domésticos pero se le puede encontrar también en los campos cultivados con cereales.

Según el tamaño y la forma se pueden distinguir dos variedades: la caigua *criolla* típica de la zona costera y la caigua *serrana* la cual se cultiva sobre todo a los pies de los relieves andinos.

### USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

La caigua se consume tanto cruda como cocida, en sopas, en estofados, en ensaladas o para acompañar quesos frescos y otros platillos. Los vegetales frescos se pueden conservar también en salmuera o en vinagre.

En la cocina regional de Lima encontramos muchas recetas que requieren el uso de este producto. Por ejemplo, la *caigua rellena*, plato simbólico de la tradición gastronómica de la costa: se trata de la caigua criolla rellena con una masa a base de carne, verduras, fruta seca, especias y hierbas aromáticas.

En las localidades de la sierra, en cambio, es común utilizar ambas variedades de caigua para preparar el *ajiaco*, un guiso de caigua, papas, verduras, hierbas y especias, servido con queso fresco y huevos sancochados.

### IMPORTANCIA LOCAL

En el valle de Chilca (provincia de Cañete, Lima) se hallaron restos arqueológicos (siglos V-III a.C.) que prueban el cultivo y el uso gastronómico de esta planta ya en la época preincaica.

En la actualidad, este vegetal es un producto utilizado cotidianamente por las familias campesinas de las provincias de Lima. Tradicionalmente, durante el verano, a la caigua se le sacan las semillas y el fruto se expone al sol para deshidratarlo. Este producto, conocido en quechua con el nombre de *qacha*, se usa durante el invierno en la preparación de sopas y estofados.

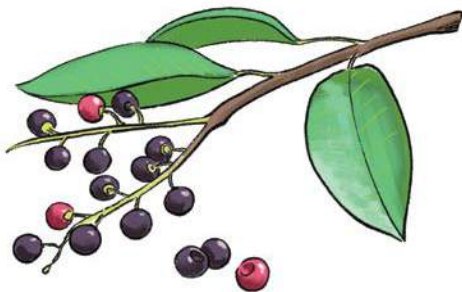
De las variedades cultivadas, la caigua criolla es, sin duda alguna, la más conocida y fácil de encontrar en los mercados de Lima, mientras que la caigua serrana se produce casi exclusivamente para el consumo familiar.

### RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

A pesar de que este producto continúa jugando un rol fundamental en la alimentación de los habitantes de provincias rurales de Lima, su consumo es bajo en las áreas urbanas, entre otras razones, por ser considerado un "alimento de pobres".

# N. 40 CAPULÍ (GUINDA)

*Prunus serotina* subsp. *capuli* (Cav. ex Spreng.) McVaugh



## CATEGORÍA



FRUTA FRESCA Y SECA

## ZONA DE ORIGEN

SIERRA

## ZONA DE PRODUCCIÓN

PROVINCIA DE ÚRUBAMBA,  
CUSCO / PROVINCIA DE  
HUAURA, LIMA

## ECORREGIONES

SELVA ALTA / SERRANÍA  
ESTEPARIA

## ESTACIONALIDAD

### COSECHA



VERANO

## ANÁLISIS SENSORIAL

### VISUAL

FRUTO DE ASPECTO SIMILAR A LA CEREZA. DE COLOR PÚRPURA OSCURO, CASI NEGRO Y BRILLANTE. LA CÁSCARA ES FINA Y LISA, Y ENVUELVE UNA PULPA CLARA Y MUY JUGOSA.

### SABOR

AGRIDULCE

### CONSISTENCIA

CARNOSA Y JUGOSA

## MODALIDAD DE CONSUMO

### FRUTA FRESCA

### PULPA

MERMELADAS, CONSERVAS,  
BEBIDAS

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

El capulí se come fresco o se utiliza para la preparación de mermeladas. También sirve para la preparación de una bebida alcohólica fermentada similar al vino.

En la provincia de Huaura, en Lima, los habitantes producen un licor llamado guinda, macerando los frutos de capulí en pisco. La producción de esta bebida, conocida y apreciada en toda la región, es una de las principales actividades económicas a pequeña escala de la zona.

Los frutos de capulí son también un ingrediente típico de la gastronomía andina de la región de Cusco. Allí se utilizan para rellenar los tamales y para la preparación de diversos platillos dulces.

## IMPORTANCIA LOCAL

De acuerdo con la tradición rural andina, el capulí es un indicador de la futura estación agrícola: una floración abundante en el mes de agosto se considera un buen augurio, indicando que en los próximos meses habrá una buena cosecha.

En la sierra peruana este árbol tiene múltiples usos. Además de los frutos, su madera se utiliza para la construcción de viviendas rurales, para la carpintería o como combustible. En algunas localidades, entre ellas la región andina de Cusco, se usan también diferentes partes de la planta para la medicina tradicional. De sus frutos se obtiene un jarabe para el tratamiento de problemas respiratorios, de sus hojas se preparan infusiones y de la corteza se extraen tónicos naturales que se utilizan para tratar la fiebre y los malestares intestinales.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

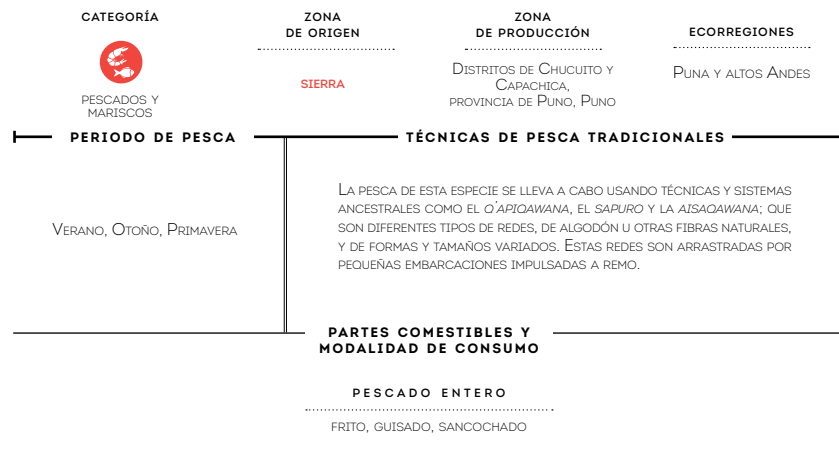
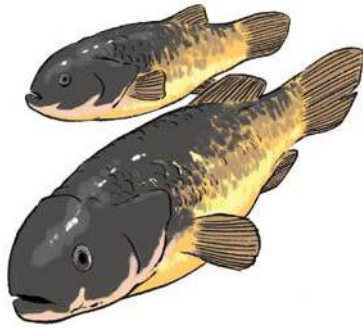
Hoy es cada vez más difícil encontrar el capulí en los mercados locales, ya que ha sido sustituido por cerezas negras o importadas del extranjero. La disminución de su producción comenzó desde que incrementó la demanda de su madera.

**E**l capulí es un árbol frutal de la familia de las Rosaceae, típico de la zona andina de Colombia, Ecuador y Perú.

Es una planta de tamaño medio (de 8 a 12 metros de altura), capaz de adaptarse a terrenos poco fértiles y a las difíciles condiciones climáticas de la sierra peruana.

# N. 41 CARACHI AMARILLO

*Orestias luteus Valenciennes*



**E**l carachi amarillo es un pez nativo del lago Titicaca que pertenece a la familia de los Cyprinodontidae.

Es una especie de herbívoro acuático que vive en aguas poco profundas, como las zonas del litoral de Chucuito y Capachica.

El carachi tiene un cuerpo redondeado de color amarillo y negro y una cabeza de cartilago cubierta con numerosas escamas pequeñas. Puede alcanzar un tamaño máximo de 25 centímetros y un peso de alrededor de 30 a 50 gramos.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

En las localidades del lago Titicaca es típico el uso de este pescado en la preparación del *thimpu de karachi*, una sopa hecha con cebolla, ajo y carachi entero. Este plato se condimenta con muña y se sirve con una salsa de ají amarillo y cebollita china, papas y chuño negro sancochados.

## IMPORTANCIA LOCAL

El carachi amarillo es particularmente apreciado en la gastronomía de la provincia de Puno, tanto por su sabor como por las propiedades que se le atribuyen. Las sopas preparadas con este pescado se consideran un “levantamortuos”, es decir, un alimento estimulante y revitalizante. Los platos hechos con carachi se consumen generalmente durante la semana, con la finalidad de sobrellevar mejor el esfuerzo requerido por el trabajo y también como un remedio para curar los efectos de la resaca.

Para la población ayamara, la actividad pesquera en el lago Titicaca es un importante recurso alimenticio y al mismo tiempo una de las principales fuentes de ingresos.

El pescado se vende principalmente en los mercados locales conocidos como *qhatus*. Entre las diversas especies capturadas y comercializadas, el carachi amarillo es el que tiene el mayor valor comercial.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

El carachi está amenazado por la introducción de especies no autóctonas carnívoras, como la trucha y el pejerrey.

Otra causa, es el aumento de la presión pesquera, sobre todo aquella que no es sostenible. De hecho, las técnicas ancestrales han sido reemplazadas, gradualmente, por otras menos selectivas, y adaptadas a los nuevos peces introducidos.

Además, la contaminación del agua está causando un alto número de muertes que agravan aún más la precaria situación del carachi amarillo y otras especies de peces nativos.

# N. 42 CHACO (PASSA)



## CATEGORÍA



SAL Y CONDIMENTOS

## ZONA DE ORIGEN

SIERRA

## ZONA DE PRODUCCIÓN

DISTRITO DE ACORA,  
PROVINCIA DE PUNO, PUNO

## MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN

LA RECOLECCIÓN DEL CHACO SE CONCENTRA ENTRE MAYO Y DICIEMBRE. SE REALIZA EN FOSAS DE UNA PROFUNDIDAD QUE PUEDE VARIAR DE ENTRE 30 CENTÍMETROS Y 5 METROS. LA ARCILLA SE EXTRAE MANUALMENTE Y SE EXPONE AL SOL PARA SECARLA. UNA VEZ QUE ESTÁ SECA, SE MUELE HASTA OBTENER UN POLVO MUY FINO DE COLOR GRIS CLARO.

EL CHACO EN POLVO PUEDE SER INCORPORADO AL AGUA PARA OBTENER UN LÍQUIDO QUE LOS AGRICULTORES DEL ALTIPLANO CONSUMEN COMO BEBIDA ENERGÉTICA. OTRO USO GASTRONÓMICO CONSISTE EN PREPARAR UNA SALSA A BASE DE CHACO, SAL Y AGUA PARA CONDIMENTAR LAS PAPAS "AMARGAS". DE ESTA MANERA SE PUEDE NEUTRALIZAR EL SABOR AMARGO Y POCO AGRA-DABLE, DEBIDO AL ELEVADO CONTENIDO DE GLICOAL-CALOIDES QUE PRESENTAN LOS TUBÉRCULOS FRESCOS.

**E**l chaco o passa es una arcilla comestible con propiedades medicinales, consumida por las poblaciones que viven en el parte del Altiplano andino, entre el departamento peruano de Puno y la frontera con Bolivia. En esta área de la puna se pueden encontrar diferentes yacimientos naturales de los cuales se extrae este producto.

## IMPORTANCIA LOCAL

El chaco era consumido como bebida por las civilizaciones precolombinas y servía para curar problemas digestivos e intestinales.

El consumo de esta arcilla en la dieta diaria de las comunidades en Puno, permite, aún en nuestros días, incluir un justo aporte de minerales como el hierro y el calcio.

Además de la utilización de este producto como alimento, se utiliza para propósitos medicinales y sobre todo para aliviar los dolores de estómago. Las poblaciones nativas de esta zona padecen frecuentemente de problemas relacionados con el aparato digestivo (úlceras, gastritis y hemorragias) y uno de los métodos tradicionales para aliviar los dolores, consiste en consumir una bebida hecha a base de esta arcilla.

También, gracias a sus propiedades astringentes, este producto puede ser utilizado como detergente natural en lugar del jabón.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

El chaco es utilizado casi exclusivamente por las comunidades nativas andinas de Puno y resulta poco conocido fuera de esta área. Con el progresivo abandono del Altiplano se podrían perder las tradiciones y los usos ancestrales de este producto.



# N. 43 CHAPLAS DE HUAMANGA

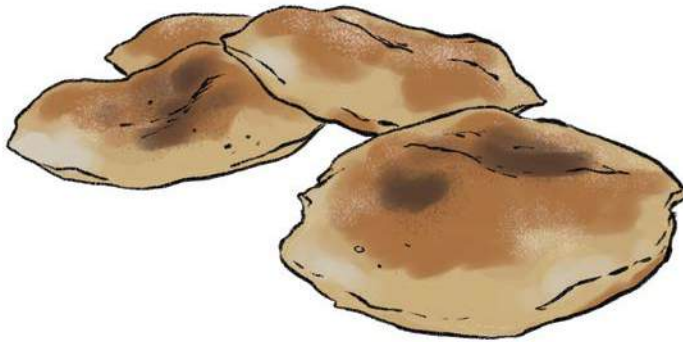
## IMPORTANCIA LOCAL

Tradicionalmente, las chaplas eran un producto horneado típico de los desayunos y de los lonches de los habitantes de Ayacucho.

En el pasado, las harinas utilizadas por los panaderos provenían de los *wata-tas*, molinos de piedra construidos en los valles vecinos, y la mayor parte de los hornos tradicionales se encontraban en la periferia de Ayacucho. Estos hornos, que se utilizaban para la cocción de las chaplas, eran de gran importancia para las comunidades locales. Las mujeres del barrio los usaban para preparar, también, la comida para sus propias familias; y las cenizas que se obtenían de la combustión de la leña se recogían y se reutilizaban en la preparación de un detergente natural llamado *llipta*.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

De los seis hornos históricos, solamente uno continúa activo para la preparación de chaplas según la receta tradicional. Hoy, este producto se prepara en las panaderías, pero utilizando harinas y levaduras industriales.



### CATEGORÍA



PANES Y PRODUCTOS HORNEADOS

### ZONA DE ORIGEN

SIERRA

### ZONA DE PRODUCCIÓN

DISTRITO DE AYACUCHO, PROVINCIA DE HUAMANGA, AYACUCHO

### INGREDIENTES PRINCIPALES

HARINA DE TRIGO  
AGUA  
ANÍS ESTRELLADO  
*QUINCHU*  
(LEVADURA DE CHICHA DE JORA)

### MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN

LA RECETA TRADICIONAL INICIA CON LA PREPARACIÓN DE UNA MASA A BASE DE HARINA, AGUA, ANÍS ESTRELLADO Y *QUINCHU*, ES DECIR, EL RESIDUO DE LA PREPARACIÓN DE LA CHICHA DE JORA, UTILIZADO PARA ACTIVAR LA LEVITACIÓN DE LA MASA. ESTA MASA FERMENTADA SE DEJA REPOSAR POR UNA NOCHE ENTERA Y A LA MAÑANA SIGUIENTE SE SUBDIVIDE EN PEQUEÑOS PANECILLOS. LUEGO DE LA FERMENTACIÓN (*PUNUCHIO*) CONTINÚA LA FASE DEL *AQLLAY*, DURANTE LA CUAL CADA PANECILLO SE AMASA A MANO HASTA DARLE UNA FORMA OVALADA. FINALMENTE, EL PAN SE COCINA EN UN HORNO A LEÑA TRADICIONAL LLAMADO *YURAO QATU* O *HUAMANGUINO*.

EL CHAPLA ES UN PAN SIN MIGA, Y POR ESTE MOTIVO, ES PARTICULARMENTE APTO PARA SER RELLENADO CON VERDURAS O QUESOS FRESCOS.

La chapla es un tipo de pan tradicional de Ayacucho, conocida en el pasado con el nombre de Huamanga, una ciudad ubicada en la zona central de la sierra peruana.

Este producto de horno se prepara utilizando una masa de harina molida a piedra de algunas variedades locales de trigo llamadas *gavilán*, *ollanta* y *aurora*.



## N. 44 CHICHA DE MANÍ



### CATEGORÍA



BEBIDAS DESTILADAS  
O FERMENTADAS

### INGREDIENTES PRINCIPALES

MANÍ  
MOTE BLANCO  
AGUA  
CHICHA DE JORA O CHANCACA  
ESPECIAS  
(CLAVOS DE OLOL, CANELA)

### ZONA DE ORIGEN

SIERRA

### ZONA DE PRODUCCIÓN

DISTRITO DE HUANCAYO,  
PROVINCIA DE HUANCAYO,  
JUNÍN

### MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN

LA PREPARACIÓN DE ESTA BEBIDA EMPIEZA TOSTANDO Y PELANDO EL MANÍ, EL CUAL SE MUELE EN EL BATÁN JUNTO CON EL MOTE SECO. LA HARINA GRUESA QUE SE OBTIENE SE MEZCLA CON EL AGUA, SE AROMATIZA CON LAS ESPECIAS; Y SE COCINA POR VARIAS HORAS A FUEGO ALIMENTADO A LEÑA. ESTA MEZCLA SE DEJA REPOSAR PARA QUE SE DEPOSITEN LOS SEDIMENTOS Y SE AGREGA UNA PARTE DE CHICHA DE JORA O DE CHANCACA PARA ACTIVAR LA FERMENTACIÓN. ESTA FASE DE FERMENTACIÓN DURA TRES O CUATRO DÍAS PERO PUEDE VARIAR SEGÚN LA TEMPERATURA Y LA RECETA.

LA BEBIDA QUE SE OBTIENE TIENE UN SABOR DULCE Y UNA TEXTURA OLEOSA POCO AGRADABLE, POR ESTE MOTIVO, A MENUDO, SE DILUYE CON LA CHICHA DE JORA U OTRAS BEBIDAS TRADICIONALES.

**L**a chicha de maní es una bebida de origen prehispánico típica de los Andes centrales del Perú, en particular de los departamentos de Ayacucho y Junín.

Este producto se obtiene de la fermentación de una mezcla de agua, harina de maíz blanco y maní, una leguminosa nativa de la zona andina.

Conocido con la palabra quechua *inchi*, el maní juega un papel importante tanto en la dieta como en la medicina tradicional andina. Esto gracias a sus propiedades nutritivas y a la capacidad de contrarrestar enfermedades sanguíneas y disturbios cardiovasculares.

### IMPORTANCIA LOCAL

En el pasado, la chicha a base de maní jugaba un papel fundamental en las formas de socialización. De hecho, durante la época incaica, era común iniciar una conversación tomando un vaso de esta bebida fermentada.

En algunas localidades andinas, como la provincia de Huancayo, se continúa produciendo de forma artesanal en los hogares, siguiendo las recetas transmitidas de generación en generación. Se prepara para celebraciones de eventos y aniversarios particulares, o también se usa como reconstituyente en la dieta de los ancianos y de las personas enfermas.

### RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Lamentablemente, en las últimas décadas, la producción y el consumo de esta bebida han ido disminuyendo drásticamente. Las generaciones más jóvenes, en muchos casos, ni siquiera la conocen. El riesgo que se corre es de olvidar la importancia histórica y cultural de este producto y perder los conocimientos tradicionales necesarios para su preparación.

# N. 45 CHICHA DE MOLLE

## (MULLI AQUA)



### CATEGORÍA



BEBIDAS DESTILADAS  
O FERMENTADAS

### INGREDIENTES PRINCIPALES

MOLLE  
AGUA  
QUNCHU

### ZONA DE ORIGEN

SIERRA

### ZONA DE PRODUCCIÓN

DISTRITO DE AYACUCHO,  
PROVINCIA DE HUAMANGA,  
AYACUCHO

### MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN

LA CHICHA DE MOLLE SE PREPARA REMOJANDO LOS FRUTOS DURANTE TODA UNA NOCHE, DE MODO QUE EL AGUA ABSORBA EL SABOR Y EL AZÚCAR DE LAS BAYAS. AL DÍA SIGUIENTE, ESTE LÍQUIDO SE CUELA Y SE PONE A HERVIR DURANTE VARIAS HORAS. LA MEZCLA QUE SE OBTIENE, LLAMADA *MULLI UPI*, SE TRANSFIERE A RECIPIENTES DE BARRO QUE TIENEN NOMBRES DIFERENTES DEPENDIENDO DEL TAMAÑO: *PUYÑUS*, *URPUS* Y *MAQMAS*. POR LO GENERAL, SE AGREGA EL *QUNCHU*, RESIDUO DE LAS FERMENTACIONES ANTERIORES. NO SIEMPRE ES NECESARIO AGREGARLO YA QUE ESTA SUSTANCIA ESTÁ PRESENTE EN LAS PAREDES DE LOS RECIPIENTES UTILIZADOS. LAS OLLAS DE BARRO SE TAPAN Y SE COLOCAN EN HABITACIONES PROTEGIDAS DE LA LUZ SOLAR Y SE DEJA EL LÍQUIDO EN REPOSO DURANTE UN PAR DE DÍAS ANTES DE CONSUMIRLO. EN ALGUNOS CASOS LA CHICHA SE ENTIERRA Y SE DEJA FERMENTAR DURANTE UN PERÍODO MÁS LARGO (DE 30 A 40 DÍAS) PARA ASÍ OBTENER UN GRADO ALCOHÓLICO MÁS ALTO.

LA CHICHA DE MOLLE TIENE UN SABOR AGRÍDULCE CARACTERÍSTICO, UNA CONSISTENCIA MÁS LÍQUIDA RESPECTO A LAS CHICHAS A BASE DE CEREALES Y UN COLOR CLARO CON TONOS GRISES Y ROSAS.

Se trata de una bebida que se obtiene de la fermentación espontánea del fruto del molle (*Schinus molle*), arbusto nativo de los Andes peruanos conocido en quechua como *cullash*.

### IMPORTANCIA LOCAL

La chicha de molle es una de las bebidas más populares y apreciadas entre las comunidades rurales de la región de Ayacucho, sobre todo por su bajo costo de producción. Por esta razón se le conoce localmente como la "chicha de los pobres".

Su preparación es una prerrogativa de las mujeres de las familias campesinas que la producen para venderla y, en ocasiones especiales, para su consumo en bodas, cumpleaños y fiestas patronales.

La venta de la chicha de molle se lleva a cabo en pequeños talleres o en las *chicherías* tradicionales, y se señala con una bandera blanca colgada en la puerta del local.

Aparte de la producción de chicha, el molle es utilizado por las poblaciones andinas para diferentes propósitos: las bayas se utilizan como medicina, las hojas para producir un colorante amarillo para teñir telas y las ramas mezcladas con agua y maíz para crear abono natural.

Además, esta fruta se utiliza en la gastronomía para producir un tipo de miel, que se prepara hirviendo una solución de agua junto con los frutos, hasta obtener una consistencia similar a la de un jarabe. También se puede usar para producir bebidas refrescantes no fermentadas.

### RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Recientemente, el abandono del área andina y los cambios en el estilo de vida están dando lugar al declive de este tipo de bebida y de las costumbres asociadas a ella. Además, el conocimiento y el uso del molle son cada vez menos comunes.

Otro factor de riesgo está relacionado con la desaparición de las *chicherías* tradicionales.

**L**a chicha de molle, también llamada *mulli aqua*, es una bebida de origen prehispánico típica de las regiones andinas de la sierra, en particular del departamento de Ayacucho.

# N. 46 CHICHA DE SIETE SEMILLAS



## CATEGORÍA



BEBIDAS DESTILADAS  
O FERMENTADAS

## ZONA DE ORIGEN

SIERRA

## ZONA DE PRODUCCIÓN

DISTRITO DE HUANTA,  
PROVINCIA DE HUANTA,  
AYACUCHO

## INGREDIENTES PRINCIPALES

### CEREALES, SEMILLAS Y LEGUMBRES

(HABAS, GARBANZOS, TRIGO,  
QUINUA, CEBADA, MAÍZ, JORA Y  
JORA NEGRO)

### HIERBAS AROMÁTICAS

(MANZANILLA, CEDRÓN, MELISA,  
ETCÉTERA.)

### CÁSCARA DE FRUTAS

(CÍTRICOS, PIÑA Y MANZANA)

**QUINCHU**

## MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN

LA PREPARACIÓN EMPIEZA CON EL SECADO Y CONTINÚA CON LA MOLIENDA DE LOS DIFERENTES GRANOS; ESTA ÚLTIMA OPERACIÓN ES LLEVADA A CABO POR LAS MUJERES EN EL BATÁN. UNA VEZ MOLIDOS LOS GRANOS, A LA PARTE SECA SE LE AÑADEN LAS CÁSCARAS DE FRUTAS Y LAS HIERBAS AROMÁTICAS. LUEGO SE COLOCA EN OLLAS DE BARRO (MACOMAS), SE CUBRE CON AGUA Y SE HIERVE LENTAMENTE DURANTE VARIAS HORAS. UNA VEZ ENFRIADO, EL LÍQUIDO SE PASA A RECIPIENTES MÁS GRANDES Y SE AÑADE EL QUINCHU, O SEA EL RESIDUO DE LAS PREPARACIONES ANTERIORES, QUE SIRVE PARA FACILITAR EL INICIO DE LA FERMENTACIÓN. ESTE PROCESO TARDA UN PAR DE DÍAS, PERO PUEDE PROLONGARSE DEPENDIENDO DE LAS CONDICIONES CLIMÁTICAS.

LA CHICHA DE SIETE SEMILLAS, ANTES DE SER SERVIDA, SE ENDULZA CON AZÚCAR Y SE DECORA CON SEMILLAS DE AJONJOLÍ.

## IMPORTANCIA LOCAL

En el pasado, esta bebida se elaboraba en casa para después ser vendida en locales llamados *chicherías*, que se encontraban a lo largo de una calle de Huanta conocida como Cinco esquinas o "Calle de las chichas". Estos lugares, administrados casi exclusivamente por mujeres, eran muy frecuentados tanto por los habitantes de la ciudad como por los viajeros de paso, que reconocían los puestos por las banderas que colgaban en la entrada.

La bandera para señalar la chicha de siete semillas era de color rojo y, en caso de que también se ofreciera comida, los propietarios colgaban ajíes secos junto a la bandera expuesta.

El consumo de la chicha se relaciona a menudo con momentos de diversión y con ciertas fiestas tradicionales como el Carnaval Huantino, durante el cual se sirve esta bebida junto con el *puchero*, un plato típico de esta celebración.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Hoy en día las *chicherías* se siguen frecuentando, pero las tradicionales, donde se sirve la chicha de siete semillas, son cada vez menos concurridas. De hecho, esta ha sido sustituida por otras bebidas fermentadas más comerciales o por versiones en las que se añade levadura industrial.

Además, esta bebida no es particularmente apreciada por las generaciones más jóvenes de Ayacucho que prefieren gaseosas u otras bebidas.

La chicha de siete semillas es una bebida tradicional típica de la provincia de Huanta - Ayacucho.

La versión local de esta bebida requiere el uso de una harina que se obtiene moliendo siete diferentes tipos de cereales, semillas y legumbres a lo que se agregan hierbas aromáticas y cáscaras de frutas.

# N. 47 CHINCHO (CULANTRILLO SERRANO)

*Tagetes elliptica* Sm.



## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

En la gastronomía andina, el chincho se utiliza para dar sabor a sopas y guisos a base de carne y de verduras.

Esta hierba aromática es el ingrediente de algunos platos típicos de la cocina regional de Huánuco como la *pachamanca huanuqueña*. Una de las características que distinguen la variante local es el empleo del chincho: las hojas frescas, molidas en el batán junto con otros ingredientes, sirven para marinar la carne de cerdo antes de cocinarla en el tradicional horno de piedra cubierto de hojas de aliso, plátano y culantro.

La tradición local sostiene que la pachamanca debe ser antecedida por un caldo de gallina y acompañada de encurtidos y de chicha de jora casera.

## IMPORTANCIA LOCAL

En la zona de Huánuco, la pachamanca se prepara en ocasiones particulares y en festividades como la tradicional ceremonia del *corde del árbol de carnaval* o *yunsa* que señala el final de los festejos del carnaval.

Además de la importancia gastronómica y el vínculo con la tradición folclórica local, el chincho se utiliza en otros campos como método casero para alejar los insectos e insecticida en agricultura. En cambio, de sus semillas se pueden obtener aceites esenciales, los cuales se utilizan como remedios saludables.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

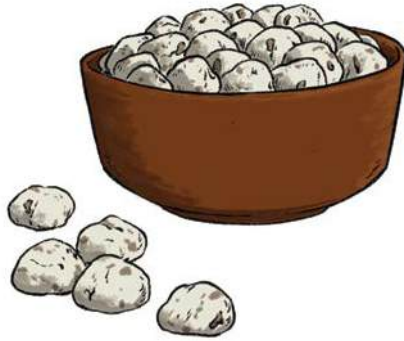
La extrema delicadeza de esta planta y la escasa adaptabilidad limitan su cultivo a unas pocas zonas de Perú. Por este motivo es menos conocida respecto a otras hierbas andinas y se encuentra poco difundida fuera de las áreas tradicionales de producción.

<b>CATEGORÍA</b>	<b>ZONA DE ORIGEN</b>	<b>ZONA DE PRODUCCIÓN</b>	<b>ECORREGIONES</b>
ESPECIAS Y HIERBAS AROMÁTICAS	SIERRA	HUÁNUCO	SELVA ALTA
<b>ESTACIONALIDAD</b>			
<b>COSECHA</b>	VERANO, OTOÑO, INVIERNO, PRIMAVERA	MEJOR PERIODO PRIMAVERA - VERANO	
<b>ANÁLISIS SENSORIAL</b>		<b>MODALIDAD DE CONSUMO</b>	
<b>VISUAL</b>	<b>SABOR</b>	<b>HOJAS</b>	
PLANTA HERBÁCEA DE 70 CM DE ALTURA APROXIMADAMENTE, CON HOJAS DE GRANDES DIMENSIONES. LAS HOJAS DE COLOR VERDE INTENSO PRESENTAN UNA FORMA ALARGADA CON LOS BORDES SEGGADOS.	CON RESPECTO AL HUACATAY, EL CHINCHO TIENE UN SABOR MÁS DELICADO.	ADEREZOS, CONDIMENTOS	
	<b>AROMA</b>		
	AROMA INTENSO CON NOTAS DE ANÍS CARACTERÍSTICO DE LAS PLANTAS DE LA FAMILIA DE LAS ASTERACEAE.		

El chincho, llamado también culantrillo serrano, es una planta aromática que pertenece a la familia de las Asteraceae. Esta planta perenne, endémica de la sierra central del Perú, se considera el "pariente" desconocido del popular huacatay (*Tagetes minuta*).

El chincho crece en forma silvestre en los bordes de los campos de cultivo o se siembra en los huertos domésticos y en los alrededores de las viviendas.

# N. 48 CHUÑO BLANCO (MORAYA, TUNTA)



## CATEGORÍA



CONSERVAS VEGETALES

## ZONA DE ORIGEN

SIERRA

## ZONA DE PRODUCCIÓN

DISTRITO DE LARES,  
PROVINCIA DE CALCA,  
CUSCO

## MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN

EL MÉTODO TRADICIONAL DE TRANSFORMACIÓN DE LAS PAPAS EN CHUÑO SE REALIZA EN OCHO DIFERENTES PASOS Y DURA ALREDEDOR DE 40 A 50 DÍAS.

UNA VEZ RECOGIDAS, LAS PAPAS SE EXPONEN A LAS HELADAS DURANTE LA NOCHE Y AL CALOR DEL SOL DURANTE EL DÍA, POR UN PERIODO DE CINCO O SEIS DÍAS. POSTERIORMENTE, LOS TUBÉRCULOS SE DEJAN EN REMOJO EN LAGOS O RIACHUELOS POR CASI UN MES, PARA QUE PIERDAN LAS SUSTANCIAS AMARGAS QUE CONTIENEN. UNA VEZ TERMINADA ESTA FASE, LAS PAPAS SE PRENSAN CON LOS PIES PARA ELIMINAR EL EXCESO DE AGUA Y ASÍ EXPONERLAS NUEVAMENTE A LA LUZ DEL

SOL. POR ÚLTIMO, LOS TUBÉRCULOS SE FROTAN ENTRE ELLOS PARA ELIMINAR LA CÁSCARA EXTERNA Y LUEGO SE DISPONEN EN SACOS PARA SER CONSERVADOS AL REPARO DE LA LUZ.

EL PRODUCTO OBTENIDO CON ESTE MÉTODO DE CONSERVACIÓN PRESENTA UN COLOR BLANCO INTENSO, Y UNA FORMA Y DIMENSIÓN VARIABLE SEGÚN LA VARIEDAD DE PAPA UTILIZADA.

EL CHUÑO SE CONSUME SANCOCHADO O SE PUEDE MOLER PARA OBTENER UNA HARINA QUE SE UTILIZA PARA ESPESAR SOPAS Y OTROS PLATILLOS TÍPICOS DE LA GASTRONOMÍA ANDINA.

**E**l chuño blanco es un alimento ancestral típico del Altiplano peruano, y es obtenido a través de un proceso de deshidratación natural de las papas de las variedades "amargas".

Aprovechando las particulares condiciones de los Andes peruanos, los habitantes de las zonas más altas han desarrollado, en el curso de los

siglos, una técnica con la cual conservar los tubérculos por largos periodos, desde meses hasta años; y mitigar el sabor amargo típico de estas papas.

La producción se concentra en la época seca de los meses de julio, agosto y septiembre. Esta temporada está caracterizada por fuertes choques térmicos y heladas nocturnas necesarias para el éxito del proceso.

## IMPORTANCIA LOCAL

La técnica de preparación del chuño tiene orígenes muy antiguos: los primeros cronistas españoles que visitaron los Andes en el siglo XVI, mencionan la existencia y el uso de este producto.

Aún hoy, el chuño representa un alimento fundamental para las comunidades andinas de las regiones meridionales del Perú, sobre todo por la posibilidad de conservarlo por largos periodos de tiempo y por el elevado aporte calórico y de minerales ampliamente superior al tubérculo fresco.

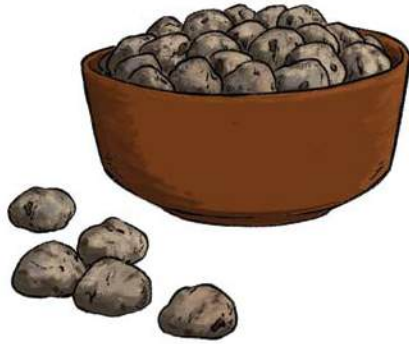
Al mismo tiempo, la producción de chuño representa una de las principales fuentes de ingreso económico para las familias rurales, ya que es uno de los productos más rentables por su elevado valor comercial.

El chuño juega también un papel fundamental en la cultura y en la identidad local, siendo a menudo asociado a fiestas y celebraciones religiosas. En el método de transformación, encontramos intrínsecos los saberes y los *savoir-faire*, típicos del universo rural de los Andes peruanos.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Actualmente, el chuño se elabora también fuera de la zona de origen con papas "dulces", dando un producto de baja calidad. A pesar de su abundancia, hay pocos productores capaces de efectuar el largo y delicado proceso, que garantiza un producto sin defectos.

# N. 49 CHUÑO NEGRO



## CATEGORÍA



CONSERVAS VEGETALES

## ZONA DE ORIGEN

SIERRA

## ZONA DE PRODUCCIÓN

DISTRITO DE LARES,  
PROVINCIA DE CALCA,  
CUSCO

## MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN

UNA VEZ QUE SE HAN RECOLECTADO, LOS TUBÉRCULOS SE EXTIENDEN EN LA PAMPA Y SE LES DEJA A LA INTemperie POR 3 O 4 DÍAS PARA QUE SE CONGELEN. LUEGO, SE REALIZA EL "PISADO", ES DECIR EL Prensado DE LAS PAPAS CON LOS PIES DESCALZOS. ÉSTA ACCIÓN ES NECESARIA PARA FAVORECER LA SALIDA DE LOS LÍQUIDOS EN EXCESO Y, DE ESTE MODO, FACILITAR LA DESHIDRATACIÓN. ESTE ÚLTIMO PROCESO PUEDE DURAR ENTRE 5 Y 15 DÍAS, SEGÚN LAS CONDICIONES METEOROLÓGICAS.

EL PRODUCTO QUE SE OBTIENE PRESENTA UNA CONSISTENCIA SIMILAR A LA DE LOS PRODUCTOS LIOFILIZADOS Y UN COLOR MARRÓN OSCURO DEBIDO A LA OXIDACIÓN DE ALGUNAS DE LAS SUSTANCIAS QUE CONTIENEN ESTOS TUBÉRCULOS.

ANTES DE SER CONSUMIDO ES NECESARIO DEJARLO EN REMOJO POR UNA NOCHE ENTERA PARA LUEGO COCINARLO.

**E**l chuño negro, llamado también "papa milenaria", es un producto que se obtiene de la transformación de las papas de las variedades "amargas".

Desde la época incaica, estos tubérculos se sometían a un proceso de congelamiento para luego deshidratarlos naturalmente. De hecho, las fluctuaciones de temperatura y la presión de los Andes, permiten la sublimación de los líquidos que se encuentran al interior de los tubérculos, favoreciendo la conservación de los mismos.

Las comunidades de la provincia de Calca (Cusco) se dedican a la producción de dos tipos de chuño: el *blanco* y el *negro*. Para la preparación son preferibles las papas de tipo *k'usi*, y en el caso específico del chuño negro se utilizan los tubérculos de menores dimensiones.

## IMPORTANCIA LOCAL

En la zona de Lares y en otras áreas de la región de Cusco, el chuño juega un papel crucial para la soberanía alimentaria de las comunidades campesinas. A través del "pisado" es posible disminuir la concentración de glicoalcaloides (sustancias irritantes contenidas en los tubérculos de las variedades "amargas") y a su vez conservar las papas por varios años.

La importancia alimentaria del chuño negro se debe al alto contenido proteico y a la concentración de minerales que lo convierten en un alimento fundamental para la dieta de los habitantes de la sierra.

Una vez rehidratado, se puede utilizar como ingrediente de sopas y guisos como el *chayro*, una sopa a base de carne seca de cordero (*chalona*) y verduras, o también se usa molido para espesar postres y otros platillos.

En la medicina popular andina este producto se utiliza como remedio natural para el tratamiento de la gastritis y úlceras.

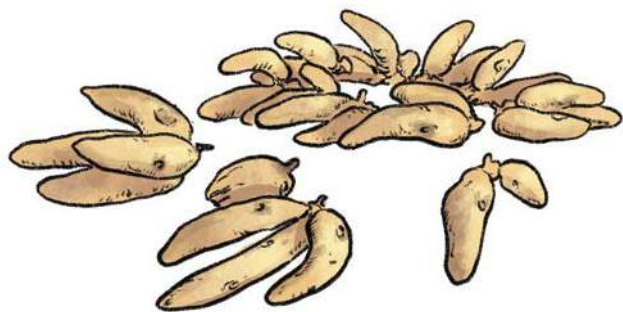
Con respecto al chuño blanco, el consumo de este producto es mucho más limitado y su producción está principalmente destinada al consumo familiar.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

La introducción de variedades mejoradas de papas y el abandono de las áreas andinas están causando una reducción de la disponibilidad de la materia prima utilizada para la producción del chuño, al igual que la pérdida de los saberes y los procedimientos necesarios para la realización de este producto.

# N. 50 CUCHUCHO (K'UCHUCHU, KUCHUCHO)

*Lilaeopsis macloviana* (Gand.) A.W. Hill



Las comunidades indígenas de idioma quechua y aymara de la sierra peruana llaman cuchucho a la raíz tuberosa de una planta de la familia de las Apiaceae. Esta planta crece en el Altiplano, especialmente en los alrededores del lago Titicaca.

Las comunidades que viven en esta área recolectan y transforman esta raíz con objetivos no solo alimenticios. La recolección se realiza generalmente, durante la temporada seca, momento en el cual las hojas de la planta toman un color amarillento y comienzan a secarse.

En el departamento de Puno, los arrieros y pastores se ocupan de esta operación, sobre todo durante la trashumancia del ganado.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Las raíces se hierven y se sirven con arroz y legumbres, o también se consumen frescas. El cuchucho puede ser también deshidratado al aire libre, molido y utilizado para la producción de bebidas alcohólicas, infusiones y sopas.

Los aymaras de la provincia de El Collao suelen preparar un *ponche* a base de aguardiente y harina de cuchucho que se consume sobre todo durante la fiesta religiosa de Semana Santa.

## IMPORTANCIA LOCAL

En la meseta del Collao, la recolección y el uso del cuchucho eran conocidas antes de la llegada de los europeos, y, aún en nuestros días, esta raíz, junto a otras hierbas y plantas silvestres, es un elemento fundamental de la dieta y del patrimonio alimentario de las comunidades locales.

En la tradición popular andina, el cuchucho se considera un alimento mágico, con las propiedades de prolongar la vida. Además, se cree también que tiene poderes afrodisíacos similares a los de la maca, otra raíz típica de la puna.

Diferentes estudios sobre las propiedades de este alimento han demostrado las excelentes cualidades ya conocidas y apreciadas por las poblaciones andinas. De hecho las raíces de cuchucho poseen un contenido proteico mayor que el de muchos cereales andinos, una cantidad doble de calcio y de fósforo con respecto a la leche y un elevado porcentaje de almidones "nobles".

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

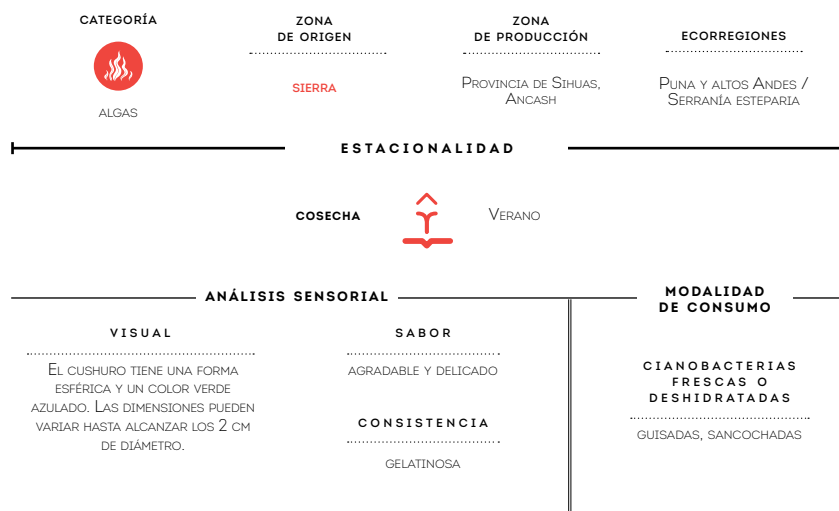
El consumo alimenticio de esta raíz está estrictamente limitado a las comunidades andinas. Es poco conocida en otras regiones y, por causa de la despoblación del área del Altiplano, los conocimientos gastronómicos tradicionales relativos al cuchucho están en riesgo de ser olvidados.



# N. 51 CUSHURO

(Nostoc, Murmunta, Llullucha)

*Nostoc commune* Vaucher ex Bornet & Flahault



El cushuro es una cianobacteria que crece en las lagunas, en los pantanos y en las áreas húmedas de la sierra de los departamentos de Lima, Ancash, Cajamarca, Cusco, Junín, La Libertad y Puno.

El nombre vernáculo varía según la localidad en la que se encuentra. En las comunidades quechua lo llaman *llullucha* mientras que en los pueblos aymara le conocen con el nombre de *murmunta*.

Generalmente, los habitantes de las regiones andinas lo recolectan al inicio de la estación húmeda cuando el cushuro es abundante en las cuencas hídricas y en los cursos de agua.

Se encuentra en colonias estructuradas en hilos celulares que se parecen a collares de perlas recubiertas por una vaina gelatinosa.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

El cushuro fresco o seco, es un producto versátil que se utiliza en la gastronomía andina como ingrediente de sopas (*chupe, picante, locro*), guisos, ensaladas y también en postres, mermeladas y bebidas licorosas.

En la provincia ancashina de Sihuas, el cushuro es uno de los principales ingredientes de diferentes platos típicos de la festividad de Semana Santa, entre los cuales se encuentra la tradicional *sopa de cushuro*.

El mayordomo ofrece a todas las personas que participan en la procesión este plato, preparado con el alga cosechada en la laguna de Cushurbamba, papas, cebollas, huevos y queso andino.

## IMPORTANCIA LOCAL

Desde la época incaica, el cushuro ha sido parte de la dieta de los pueblos andinos. La posibilidad de deshidratarlos permite disponer de este producto súper nutritivo durante los periodos de escasez de alimentos, sobre todo en los años de mala cosecha.

El cushuro contiene un elevado nivel proteico (entre el 35% y el 45% de su peso), de minerales (calcio y fósforo) y aminoácidos esenciales tales para poder considerarlo un óptimo sustituto de la carne.

La presencia de esta alga es, además, una señal de buena calidad del agua y un indicador biológico del volumen de las futuras precipitaciones. Según las tradiciones populares, cuando el cushuro crece con abundancia sobre las rocas significa que lloverá copiosamente y por lo tanto habrá una buena cosecha.

En la provincia de Sihuas, la recolección de esta alga es todavía un acontecimiento importante para las comunidades andinas e involucra a todos los miembros de la familia.

El cushuro se utiliza sobre todo para el consumo doméstico y solamente una pequeña parte se vende en los mercados locales.

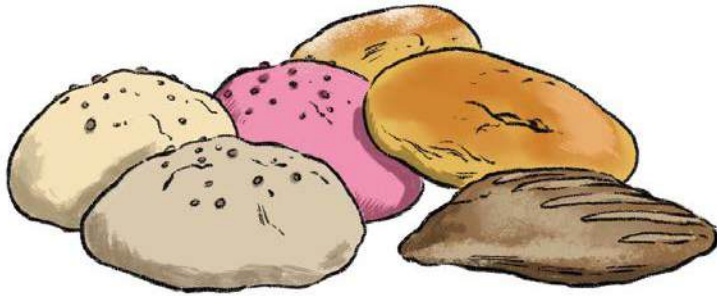
## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Teniendo en consideración que el cushuro crece sobre todo en aguas limpias, la contaminación, los desechos sólidos y los residuos de la actividad minera de los alrededores amenazan la supervivencia de este producto.

COLABORADOR: CECILIA MENDIOLA VARGAS



## N. 52 DULCES DE BALAY (DULCES DE BANDEJA)



### CATEGORÍA



DULCES

### ZONA DE ORIGEN

SIERRA

### ZONA DE PRODUCCIÓN

DISTRITO DE AYACUCHO,  
PROVINCIA DE HUAMANGA,  
AYACUCHO

### INGREDIENTES PRINCIPALES

HARINA DE MAÍZ O TRIGO  
HUEVOS  
MANTECA DE CERDO  
AZÚCAR  
MERMELADAS

### MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN

EN OTRO TIEMPO, LA ELABORACIÓN DE LOS DULCES DE BALAY SE LLEVABA A CABO EN LOS DÍAS ANTERIORES AL FIN DE SEMANA E INICIABA CON LA PREPARACIÓN DE LA MASA EN LOS HOGARES. UNA VEZ LISTA SE LE DABA LA FORMA TRADICIONAL CON AYUDA DE MOLDES ARTESANALES Y FINALMENTE LAS MUJERES, VESTIDAS CON ROPAS TÍPICAS, LLEVABAN TODO A LOS HORNOS COLECTIVOS REPARTIDOS POR LA CIUDAD DE AYACUCHO. LOS MOMENTOS DE LA PREPARACIÓN SE CONVERTÍAN ASÍ EN MOMENTOS PARA SOCIALIZAR Y FORTALECER EL VÍNCULO DE LA COMUNIDAD. SE TRATABA ADEMÁS DE OCASIONES EN LAS QUE LA RECETA SE ENSEÑABA Y SE TRANSMITÍA A LAS MUJERES MÁS JÓVENES.

Los dulces de balay son uno de los productos horneados que mejor representan la herencia gastronómica de la ciudad de Ayacucho.

Su nombre deriva del *balay*, la cesta clásica en la que las mujeres ayacuchanas colocaban estos dulces para luego transportarlos y venderlos en los mercados de la ciudad.

En Ayacucho hay por lo menos 16 tipos diferentes de dulces de balay, entre los cuales los más importantes son las rosquitas, maicitos, besitos, tostadas, yemas, oquendo, suspiros, sara rosca y rosquitas de manteca.

La particularidad de estos dulces está en sus pequeñas dimensiones y en la forma. La masa se trabaja para obtener figuras muy diferentes como por ejemplo una hoja, una boca, una estrella o un pájaro. También los ingredientes son variados: hay de harina de maíz, de trigo, con huevo o manteca de cerdo, azúcar y otros rellenos de mermeladas de frutas.

### IMPORTANCIA LOCAL

En el pasado, estos dulces eran vendidos por mujeres que los mantenían en cestas junto con otros productos, tales como cancha, mazamorra, frijoles sancochados y chicha. Para los ayacuchanos era habitual comerlos durante el lonche.

Los dulces de balay todavía se preparan para eventos importantes como bodas, bautizos y durante algunas festividades, sobre todo para el Carnaval de Ayacucho, donde se sirven como aperitivos antes del almuerzo.

En la mañana de los fines de semana se pueden comprar en la esquina del Jirón Lima y Portal Constitución, zona en la cual todavía se encuentran productos típicos de la gastronomía ayacuchana.

Estos panes tradicionales se consideran una obra de artesanía increíble. Además poseen un fuerte valor simbólico: el acto de regalar este dulce se entiende como un gesto de amor hacia la propia familia y amigos, pero también es un modo de dar la bienvenida a los extranjeros que llegan a Ayacucho durante las festividades.

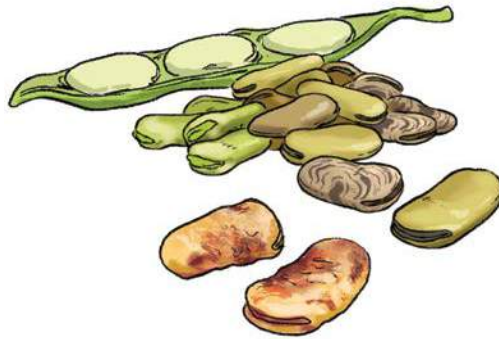
### RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

El cierre de muchos hornos comunales y la creciente propagación de dulces y bocado envasados han dado lugar a la desaparición gradual de este producto.

En comparación con el pasado son cada vez menos los vendedores en Ayacucho, debido también a las recientes restricciones municipales sobre el comercio ambulante de alimentos.

# N. 53 HABAS DE TUTI

*Vicia faba L.*



<b>CATEGORÍA</b>  LEGUMBRES		<b>ZONA DE ORIGEN</b> SIERRA	<b>ZONA DE PRODUCCIÓN</b> DISTRITO DE TUTI, PROVINCIA DE CAYLLOMA, AREQUIPA	<b>ECORREGIONES</b> SERRANÍA ESTEPARIA / PUNA Y ALTOS ANDES
<b>ESTACIONALIDAD</b>				
<b>SIEMBRA</b>  PRIMAVERA		<b>COSECHA</b>  VERANO, OTOÑO 5 - 8 MESES DESPUÉS DE LA SIEMBRA		
<b>ANÁLISIS SENSORIAL</b>		<b>MODALIDAD DE CONSUMO</b>		
<b>VISUAL</b> <b>GIGANTE YUNGUYO:</b> SU VAINA ES LARGA, DE 15 A 20 CM APROXIMADAMENTE. CONTIENE DE 4 A 6 SEMILLAS DE COLOR BLANCO CREMA. <b>VERDE ANTA:</b> SU VAINA DE FORMA ALARGADA CONTIENE SEMILLAS DE COLOR VERDE CLARO.		<b>SABOR</b> DULCE. LA HABA VERDE ANTA TIENE UN AROMA MÁS INTENSO. <b>CONSISTENCIA</b> HARINOSA		
		<b>SEMILLAS FRESCAS O SECAS</b> GUISADAS, SANCOCHADAS, TOSTADAS		

El distrito de Tuti está ubicado en la región de Arequipa y es conocido por la producción de habas, favorecida por los terrenos fertilizados con el "guano de las tierras altas" que deriva de los criaderos de llamas, alpacas y ovejas de la zona.

Bajo la denominación de habas nativas, se indica un conjunto de habas entre las cuales se distinguen la *Gigante de Yunguyo* y la *Verde Anta*.

La siembra de estas legumbres se efectúa en los primeros meses de primavera, mientras que la cosecha se realiza a partir de febrero. Una vez que se han recolectado las habas, estas se pueden comer frescas o se pueden secar en sus propias vainas. De esta manera es posible conservar las legumbres hasta tres o cuatro años.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Las habas de Tuti se consumen hervidas en agua y sal o tostadas en ollas de barro llamadas *k'analla*. Para tostarlas se ponen en el recipiente directamente sobre el fuego y se mueve constantemente para evitar que las legumbres se quemen. Una vez cocidas, las habas se pelan y se comen inmediatamente, solas o acompañadas con queso fresco.

Otra comida típica de Tuti es el *revuelto de habas*. Se trata de habas cocinadas junto con cebollas, ajíes, papas, leche y queso.

Las habas, además, son utilizadas como ingrediente principal en diferentes sopas y guisos típicos de la dieta cotidiana de los habitantes locales.

## IMPORTANCIA LOCAL

Desde el punto de vista histórico, las habas de Tuti han estado siempre ligadas a la tradición del mundo campesino. Los agricultores las regalan como agradecimiento al administrador del agua, es decir, el gestor de la división del uso de aguas para el riego de los terrenos. Los campesinos sostienen que el sabor único de las habas de Tuti es debido, precisamente, al agua que llega directamente del glaciar del monte Mismi.

La variedad Verde Anta se utiliza principalmente para autoconsumo. No es fácil de pelar pero la cocción es rápida y se conserva por más tiempo con respecto a otras variedades. Las habas Gigantes de Yunguyo tienen un mayor éxito comercial gracias a sus dimensiones más grandes y a la mayor facilidad en la operación de pelado.

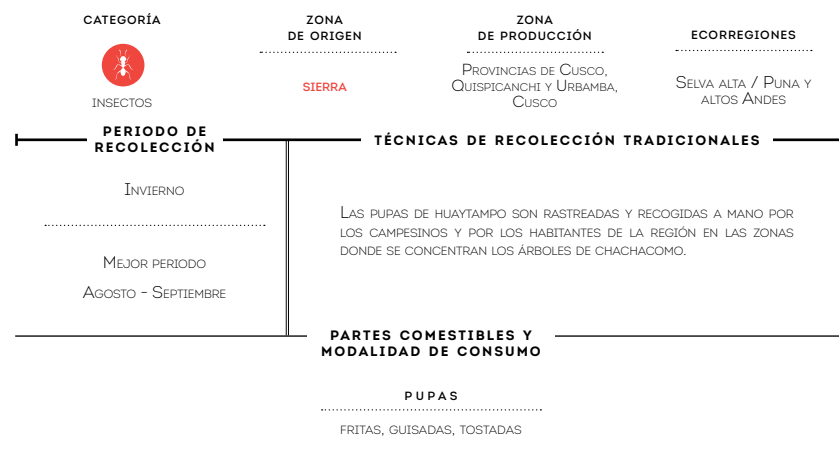
## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Este insumo está en riesgo de desaparecer, ya que debe competir con las habas comunes que se venden bajo el nombre de habas de Tuti.

Otra amenaza es el cambio climático. Desde el 2012 estas habas luchan contra una enfermedad llamada *chocolatada*, que extermina las plantas volviéndolas negras como el chocolate.

# N. 54 HUAYTAMPO

*Metadaris cosinga* Hewitson



El huaytampo es una especie de mariposa diurna de la familia de las Hesperiiidae, autóctona de la región andina de Perú.

En el departamento de Cusco se le conoce con diferentes nombres vernaculares según la zona: por ejemplo, en la zona del Valle Sagrado le llaman *sucama*; en las cercanías de Cusco, *waytampo*; mientras que en el distrito de Lares le denominan *sucampu*.

Durante el periodo de reproducción, las mariposas de huaytampo deponen los huevos sobre las hojas de un árbol autóctono del territorio andino llamado chachacomo (*Escallonia resinosa*). La reproducción se verifica una sola vez al

año. Y cuando los huevos se abren salen entre 20 y 30 larvas, las cuales luego de varios meses se transforman en pupas negras con estrías amarillas, de forma zanquivana y de pocos centímetros de largo.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

En la zona de la ceja de selva, las pupas de huaytampo se utilizan para la preparación de sopas y guisos, mientras que en la sierra se tuestan y se sirven con cancha, mote pelado y habas.

El huaytampo frito o tostado tiene una consistencia crujiente, un sabor similar a un crustáceo y un aroma a frutos secos.

En algunas localidades de la región de Cusco las pupas son uno de los ingredientes de la *ocopa de huaytampo*, una de las variantes de la salsa andina en la cual las pupas, precedentemente tostadas, sustituyen al maní.

## IMPORTANCIA LOCAL

El consumo de estas larvas y del insecto podría ser registrado desde los tiempos de las civilizaciones precolombinas, en particular en la época incaica. De hecho, en diferentes investigaciones arqueológicas se han descubierto objetos ceremoniales de cerámica que representan mariposas parecidas a las del huaytampo.

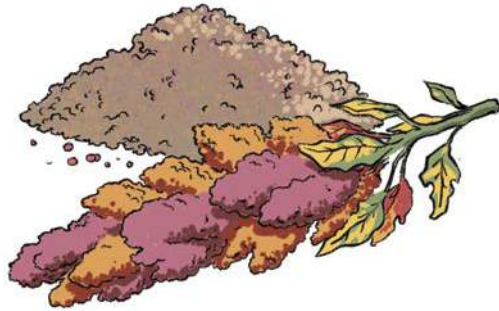
Hoy en día, el consumo de las pupas se limita a algunas comunidades andinas de Cusco, en las cuales el uso de este insecto es una importante fuente de proteínas y de aminoácidos como alternativa al consumo de carne.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

En comparación con el pasado, es cada vez más difícil encontrar este insecto en los mercados de la ciudad de Cusco o en los pueblos limítrofes. La reducción de su presencia se debe al uso indiscriminado de las pupas y a la tala excesiva del chachacomo, la planta que lo hospeda.

# N. 55 KAÑIHUA DE LOS ANDES (CAÑIHUA)

*Chenopodium pallidicaule* Aellen



## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Las semillas de la kañihua pueden ser utilizadas como "grano sancochado" o molidas para obtener una harina apta para la preparación de postres y productos horneados. Además, las hojas, recolectadas antes de la maduración completa, son un alimento común en los meses que preceden a la cosecha de los granos.

Uno de los productos tradicionales hecho con estos cereales es el *cañihuaco*, una harina obtenida de la molienda de granos previamente tostados. Se utiliza para la preparación de panes, postres y otras recetas típicas de la gastronomía de Puno. Una de las más representativas es el *phiri de cañihuaco*, una crema muy densa a base de agua y de harina de cañihua tostada, cocida en una olla de barro. Un buen *phiri* debe presentar una textura que permita comerlo con las manos.

## IMPORTANCIA LOCAL

Cultivada por las poblaciones de Tiahuanaco, antes del 1000 a.C., la kañihua ha jugado un papel importante en la dieta andina que podría compararse con el rol que ha tenido la papa.

Los métodos de siembra, cosecha y transformación prácticamente no han variado con respecto al pasado. La preparación del *cañihuaco* se sigue practicando tradicionalmente: la olla de barro llamada *jikiña*, utilizada para el tostado, se calienta sobre un fuego alimentado con estiércol seco y la molienda de las semillas se efectúa en un molino a piedra llamado *qhona*.

En la kañihua, la fracción proteica representa el 14 - 18%, con un alto contenido de lisina (2,5 veces superior al del maíz) y de otros tres aminoácidos esenciales. Estos valores permiten sustituir parcialmente algunos productos de origen animal que a menudo no están disponibles en la zona andina.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

La kañihua es una de las especies vegetales andinas menos conocidas, sobre todo su importancia a nivel alimenticio. Por la poca demanda en el mercado, muchos agricultores de la región de Puno la están sustituyendo con especies forrajeras, tales como la avena y la alfalfa, que son destinadas a la producción de lácteos.

**Otras informaciones:** Desde el 2006, la Kañihua de los Andes se ha convertido en un Baluarte Slow Food, apoyado por la Fundación Slow Food para la Biodiversidad Onlus.

<b>CATEGORÍA</b>  CEREALES, GRANOS Y HARINAS		<b>ZONA DE ORIGEN</b> SIERRA		<b>ZONA DE PRODUCCIÓN</b> DISTRITOS DE AYAVIRI, CÚPI Y SANTA ROSA, PROVINCIA DE MELGAR, PUNO		<b>ECORREGIONES</b> PUNA Y ALTOS ANDES					
<b>ESTACIONALIDAD</b>				<b>SIEMBRA</b>				<b>COSECHA</b>			
PRIMAVERA				VERANO, OTOÑO 6 - 8 MESES DESPUÉS DE LA SIEMBRA							
<b>ANÁLISIS SENSORIAL</b>				<b>MODALIDAD DE CONSUMO</b>							
<b>VISUAL</b> MAZORCA FORMADA POR GRANOS MUY PEQUEÑOS (NO MIDEN MÁS DE 1 - 2 MM DE DIÁMETRO) DE COLOR CASTAÑO CLARO, MARRÓN OSCURO O NEGRO, SEGÚN LA VARIEDAD.				<b>SABOR</b> AMARGO Y MINERAL				<b>SEMILLAS</b> GUISADAS, SANCOCHADAS, TOSTADAS			
				<b>CONSISTENCIA</b> CRUJIENTE TAMBIÉN LUEGO DE LA COCCIÓN				<b>HOJAS FRESCAS</b> GUISADAS, SANCOCHADAS			

La kañihua es una planta de la familia de las Amaranthaceae, típica de la zona andina meridional del Perú y del Altiplano boliviano. Se trata de una especie muy resistente que se adapta a las carencias hídricas, a los terrenos salinos y a las bajas temperaturas, condiciones frecuentes en la puna peruana.

Su cosecha se efectúa manualmente y dura varias semanas, porque la maduración de esta planta no es uniforme. Una vez recogidas, las plantas se apilan, se dejan secar y se trillan con un palo recubierto de trozos de cuero llamado *waqtana*. Luego los granos se pasan por un tamiz que separa las semillas de los restos de tallos y hojas. Posteriormente se conservan en sacos de yute.

# N. 56 LACAYOTE (CHICLAYO)

*Cucurbita ficifolia* Bouché



CATEGORÍA



HORTALIZAS

ZONA DE ORIGEN

SIERRA

ZONA DE PRODUCCIÓN

PROVINCIA DE AREQUIPA,  
AREQUIPA

ECORREGIONES

SERRANÍA ESTEPARIA

ESTACIONALIDAD

SIEMBRA



VERANO, OTOÑO

COSECHA



OTOÑO, INVIERNO  
4 - 5 MESES DESPUÉS DE LA SIEMBRA

ANÁLISIS SENSORIAL

VISUAL

FRUTO PARECIDO A LA SANDÍA, DE CÁSCARA LISA VERDE CON MANCHAS BLANCAS. LA PULPA ES CLARA Y TIENE SEMILLAS NEGRAS, MIENTRAS QUE LAS FLORES SON GRANDES Y DE COLOR AMARILLO INTENSO.

SABOR

DULCE, PARECIDO AL COCO

CONSISTENCIA

FIBROSA Y FILAMENTOSA

MODALIDAD DE CONSUMO

FRUTO VERDE Y MADURO

GUISADO, SANCOCHADO

BROTOS Y FLORES

CRUDOS, GUISADOS, SANCOCHADOS

SEMILLAS

TOSTADAS

El lacayote es una enredadera trepadora campestre, de la familia de las Cucurbitaceae, que puede adaptarse a las condiciones climáticas y a la altura de la zona andina. Su cultivo se ha extendido a diferentes zonas de la sierra peruana, incluyendo el departamento de Arequipa.

Este vegetal se cultiva junto con maíz y legumbres, y crece en estado semisilvestre en huertos domésticos y en los alrededores de las casas campesinas.

Después de ser cosechado, el fruto se puede conservar durante varios meses y, con el paso del tiempo y al perder humedad, concentra su sabor.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

El fruto se come tanto verde como maduro, salteado en la sartén, guisado, sancochado o en conserva. Las flores y los brotes se usan en la preparación de ensaladas y sopas, mientras que las semillas se tuestan y se utilizan como piqueo.

Uno de los platos más representativos de la región de Arequipa, en particular de la ciudad de Cayma, es el *aji de lacayote*, un guiso a base de lacayote maduro, aji panca, papas y carne de cerdo aderezado con abundante queso mantecoso.

Igualmente famoso es el *cabello de ángel*, un dulce "de olla" de origen colonial hecho con los filamentos de la pulpa del lacayote cocidos al horno, con piña, clavos de olor, canela y azúcar.

## IMPORTANCIA LOCAL

El cultivo de lacayote ya se había extendido entre las civilizaciones preincaicas: en el sitio arqueológico de La Paloma, no muy lejos de Lima, se encontraron restos de esta variedad de calabaza que datan de una época entre 5700 y 3000 a.C.

Actualmente, en algunas comunidades de la sierra arequipeña esta calabaza es la base de la dieta diaria. El uso gastronómico del producto está particularmente arraigado entre los habitantes del distrito de Cayma, a quienes se les apoda "lacayotes con plegaria", por la frecuencia con que consumen este producto.

En la provincia de Arequipa, el lacayote está relacionado con la fiesta religiosa de la Semana Santa, durante la cual las picanterías tradicionales lo utilizan para preparar el *cabello de ángel* y otros platos típicos de esta festividad.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

El fruto se cosecha principalmente para el consumo doméstico y es raro encontrarlo en venta en mercados y ferias. El cambio de hábitos alimenticios y la desaparición de las picanterías tradicionales están poniendo en peligro el futuro de este antiguo alimento y de las preparaciones relacionadas con él.

## N. 57 LICOR DE PUR PUR



### CATEGORÍA



BEBIDAS DESTILADAS  
O FERMENTADAS

### INGREDIENTES PRINCIPALES

AGUARDIENTE  
PORO PORO  
AZÚCAR

### ZONA DE ORIGEN

SIERRA

### ZONA DE PRODUCCIÓN

DISTRITO DE LAMUD,  
PROVINCIA DE LUYA,  
AMAZONAS

### MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN

LA PREPARACIÓN DEL LICOR ES LLEVADA A CABO POR LAS MUJERES QUE, DESPUÉS DE LA COSECHA DEL PORO PORO, SELECCIONAN LAS FRUTAS QUE SERÁN DESTINADAS A LA VENTA Y AQUELLAS QUE NO. DE ESTAS ÚLTIMAS, LA PULPA Y LAS SEMILLAS SE MACERAN DURANTE UN PAR DE NOCHES EN AGUARDIENTE CON AZÚCAR. POSTERIORMENTE, EL LÍQUIDO SE FILTRA Y SE EMBOTELLA. LAS BOTELLAS SE MANTIENEN EN UN LUGAR PROTEGIDO DE LA LUZ SOLAR DURANTE, AL MENOS, UN MES ANTES DE SER VENDIDAS O CONSUMIDAS.

EL LICOR DE PORO PORO ES COLOR NARANJA Y TIENE SABOR DULCE A PESAR DEL ALTO CONTENIDO DE ALCOHOL.

**E**l licor de pur pur es una bebida alcohólica tradicional típica del departamento septentrional de Amazonas.

El ingrediente principal de esta bebida es el poro poro (*Passiflora tripartita*), también llamado pur pur o tumbo. Es una fruta de forma alargada, con cáscara comestible, lisa y de color amarillo. La parte interior del poro poro se compone de numerosas semillas redondeadas cubiertas por una pulpa anaranjada muy aromática. Tiene un sabor ligeramente ácido.

En el área de la ciudad de Lamud, situada en la provincia de Luya, el poro poro se macera para obtener un licor artesanal.

### IMPORTANCIA LOCAL

El origen del licor es posterior a la conquista española, ya que antes de esta la caña de azúcar no existía en el continente americano.

Como en muchos otros casos, la preparación de este producto y su eventual venta son manejadas en su totalidad por las mujeres de la comunidad.

En otro tiempo, la producción del licor de pur pur permitía no desperdiciar esa parte de la cosecha, que de otro modo se habría perdido. Su venta representaba una fuente alternativa de ingresos para las familias campesinas de la zona.

En las provincias de Luya, el licor de pur pur era producido a nivel casero para celebrar eventos especiales, en festividades seculares, religiosas o para ser vendido en los pueblos de la zona, incluyendo la ciudad de Chachapoyas.

### RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

En comparación con el pasado, la producción y el consumo de esta bebida está cada vez menos extendida: se limita a eventos específicos. Los habitantes de la provincia de Luya prefieren otros tipos de bebidas industriales, como la cerveza y los licores.



# N. 58 LLASKA (LLASCA)

*Cladophora crispata* (Roth) Kützing



CATEGORÍA



ALGAS

ZONA DE ORIGEN

SIERRA

ZONA DE PRODUCCIÓN

DISTRITO DE CAPACHICA, PROVINCIA DE JULIACA, PUNO

ECORREGIONES

PUNA Y ALTOS ANDES

ESTACIONALIDAD

COSECHA



VERANO, OTOÑO, PRIMAVERA

ANÁLISIS SENSORIAL

VISUAL

ALGA DE ASPECTO FILAMENTOSO Y COLOR VERDE INTENSO. LA FORMA EN LA CUAL CRECE SOBRE LAS ROCAS RECUERDA LOS CABELLOS DE UNA MUJER.

SABOR

DELICADO

CONSISTENCIA

FILAMENTOSA

MODALIDAD DE CONSUMO

ALGA FRESCA O SECA

SANCOCHADA

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

En la gastronomía local las algas llaska se utilizan como ingrediente para sopas, ensaladas, salsas y bebidas.

En la península de Capachica se prepara una salsa que toma el nombre de *leche de llaska*. La preparación de esta crema se inicia con el lavado del alga en agua fría. Luego se tuesta y se hierva en leche fresca de vaca hasta convertirse en un líquido de consistencia cremosa. La salsa se sirve con papas sancochadas o con queso fresco andino.

## IMPORTANCIA LOCAL

Para la cosmovisión incaica, la llaska, conocida con el nombre de Chaska, se asociaba a una divinidad femenina que representaba el planeta Venus, por lo tanto también la belleza.

Esta diosa era representada como una mujer de aspecto magnífico: cabellos largos, húmedos y desordenados. La civilización incaica creía que esta divinidad femenina podría provocar una tormenta de lluvia con solo sacudir sus cabellos; la veneración a Chaska era muy fuerte y se le dedicaba una fiesta para celebrar el inicio de la estación lluviosa.

En la zona del lago Titicaca, hasta nuestros días, la llaska juega un papel muy importante en la vida de las comunidades del lago. Junto a la pesca y a la agricultura, la recolección de esta alga es una de las principales fuentes de ingreso económico; al mismo tiempo que representa un precioso recurso alimentario para la dieta de los locales.

Además de la importancia económica y alimentaria, la llaska se utiliza como remedio natural en la medicina tradicional para tratar enfermedades de la piel.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

En los últimos años, la presencia de esta alga en el lago Titicaca ha disminuido considerablemente debido a su extracción descontrolada, al cambio climático y a la contaminación que ha reducido su hábitat.



**L**a llaska es un alga de agua dulce que se encuentra en los cursos de agua o cuencas hídricas de la región andina. Una de ellas es el lago Titicaca, en la región de Puno.

Esta alga crece en lechos rocosos poco profundos y en diferentes áreas del lago, como en la península de Capachica, un área situada en la provincia de Juliaca.

# N. 59 LLICHA (LLICCHA)

*Chenopodium album* L. /  
*Chenopodium quinoa* subsp. *millea* Aellen



<b>CATEGORÍA</b>	<b>ZONA DE ORIGEN</b>	<b>ZONA DE PRODUCCIÓN</b>	<b>ECORREGIONES</b>
 HIERBAS Y PLANTAS SILVESTRES	SIERRA	PROVINCIA DE AREQUIPA, AREQUIPA	SERRANÍA ESTEPARIA / PUNA Y ALTOS ANDES
<b>ESTACIONALIDAD</b>			
<b>COSECHA</b>	 VERANO	MEJOR PERIODO DICIEMBRE - FEBRERO	
<b>ANÁLISIS SENSORIAL</b>		<b>MODALIDAD DE CONSUMO</b>	
<b>VISUAL</b>	<b>SABOR</b>	<b>HOJAS TIERNAS</b>	
PLANTA HERBÁCEA CON HOJAS EN FORMA DE ROMBO, DE COLOR VERDE CON VENAS COLOR ROJO Y PURPURA.	LIGERAMENTE AMARGO	GUISADAS, SANCOCHADAS	
	<b>CONSISTENCIA</b>		
	SUAVE Y CARNOSA DESPUÉS DE SER COCINADA		

En Perú el término quechua *llicha* se refiere a diversas plantas herbáceas pertenecientes a la familia de las Amaranthaceae, típicas de la región andina.

Las más importantes son las del género *Chenopodium* entre las que se encuentran las hojas de la quinua, su pariente cercana la cañihua y algunas variedades silvestres típicas de la parte sur de Perú.

Estas plantas crecen silvestres en los altiplanos y en las proximidades de los campos de cultivo, especialmente de tubérculos. Las hojas se cosechan aún tiernas, en los primeros meses del año, cuando la planta aún no ha florecido ni ha producido semillas. Esto evita que las hojas sean demasiado amargas.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

El uso culinario más común consiste en usar las hojas, sirviéndolas cocidas como guarnición o en sopas.

En las localidades andinas de la región de Arequipa, la llicha se utiliza para la preparación de los *loritos*, albóndigas de hojas blanqueadas y sazonadas con sal y otros condimentos. Esta preparación tradicional se sirve en las picanterías, junto con la salsa *ocopa*; como guarnición del *cau cau de huevera*, un plato típico de la gastronomía arequipeña a base de huevos de pescado salados y secos.

En el Distrito de Characato, existe la tradición de comer las hojas de llicha el día de la víspera de Navidad, después de terminar el trabajo en el campo. En los hogares y en las picanterías, estas verduras se cocinan lentamente, sazonadas de maneras diferentes y se sirven junto con papas sancochadas.

## IMPORTANCIA LOCAL

En las regiones andinas del sur de Perú el consumo de la llicha y otras hierbas silvestres era muy común en los siglos anteriores a la conquista española.

Actualmente, para las poblaciones de la sierra, la llicha representa un alimento de fácil acceso y muy nutritivo. Las hojas de esta planta silvestre presentan valores proteicos y un contenido de minerales más alto que otros productos vegetales típicos de la dieta andina.

Además, en la medicina tradicional, las hojas de la llicha se utilizan en infusiones para tratar dolencias del hígado o del estómago y para purificar la sangre.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Los usos culinarios de las hojas de llicha se limitan a unos pocos lugares en los Andes peruanos. Además, son cada vez menos las personas que se dedican a su recolección y su uso en la gastronomía es cada vez menos común.



# N. 60 MACA NEGRA

*Lepidium peruvianum* G.Chacón



La maca es una planta herbácea que pertenece a la familia de las Brassicaceae, nativa de la Cordillera de los Andes de Perú y Bolivia.

Antiguamente su cultivo era difundido en diferentes áreas del Perú, en nuestros días el área de producción se ha reducido mucho, registrándose casi exclusivamente en los departamentos de Junín y Cerro de Pasco a una altitud entre los 3800 y los 4500 metros sobre el nivel del mar.

En el distrito de Carhuamayo (Junín) se cultivan más de 20 ecotipos que se

diferencian por el color y por las propiedades que poseen. Uno de los ecotipos más requeridos es la maca de raíz negra.

Esta raíz es capaz de adaptarse a las condiciones climáticas de la puna pero requiere un elevado aporte de nutrientes. Por este motivo, una vez recolectada, es necesario dejar reposar el terreno al menos 4 - 5 años antes de volver a sembrar nuevamente la maca.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

La maca se prepara siguiendo un método tradicional que consiste en una lenta deshidratación que dura hasta ocho semanas. La raíz deshidratada puede ser transformada en harina que se utiliza para la preparación de sopas, bebidas y postres.

Los agricultores de Carhuamayo consumen también la maca fresca, sancochada o a las brasas, pero el modo más particular para comerla es, después de la cosecha, en la *huatia*. Con la tierra que se rompe durante la recolección se construye una especie de horno en el campo donde se cocinan estas raíces y otros productos locales.

## IMPORTANCIA LOCAL

Numerosas excavaciones arqueológicas han demostrado que la civilización de los collas de la zona meridional del Altiplano, cultivaba y utilizaba esta raíz como ofrenda para las divinidades en diferentes rituales.

Las extraordinarias virtudes nutricionales y medicinales de la maca eran notorias también para los incas que la consideraban un regalo de los dioses destinado a los guerreros y sacerdotes.

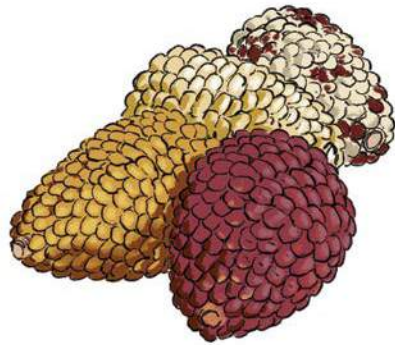
En Carhuamayo el cultivo de esta raíz sigue respetando en la actualidad las prácticas agrícolas ancestrales. Las operaciones de siembra y cosecha son muy extenuantes; la realizan solo los hombres, los cuales mastican hojas de coca para soportar la fatiga. Mientras tanto, las mujeres se ocupan de la preparación de la *huatia* y de otros platos con los cuales celebrar esos momentos de convivencia.




## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

En los últimos años se ha registrado un éxito comercial de este producto que ha implicado un cambio importante en el sistema tradicional de producción sin respetar el periodo de reposo de los terrenos e introduciendo agentes químicos. Con los nuevos métodos la calidad de los terrenos empobrece rápidamente.

# N. 61 MAÍZ CABANITA

*Zea mays L.*



CATEGORÍA	ZONA DE ORIGEN	ZONA DE PRODUCCIÓN	ECORREGIONES
 CEREALES, GRANOS Y HARINAS	SIERRA	DISTRITO DE CABANAONDE, PROVINCIA DE CAYLLOMA, AREQUIPA	SERRANÍA ESTEPARIA / PUNA Y ALTOS ANDES
ESTACIONALIDAD			
<b>SIEMBRA</b>  INVIERNO, PRIMAVERA	<b>COSECHA</b>  OTOÑO, INVIERNO 9 MESES DESPUÉS DE LA SIEMBRA		
ANÁLISIS SENSORIAL		MODALIDAD DE CONSUMO	
<b>VISUAL</b> <b>CABANITA BLANCO:</b> GRANOS LARGOS Y DELGADOS DE COLOR BLANCO <b>CABANITA CHEQCHE:</b> GRANOS BLANCOS DELGADOS Y LARGOS CON MANCHAS GRISÉS Y VIOLÁCEAS DISPUESTAS EN FORMA IRREGULAR SOBRE LA SUPERFICIE <b>CABANITA AMARILLO:</b> GRANOS AMARILLOS, LARGOS Y DELGADOS CON CASCARA ESPESA <b>CABANITA GRANATA:</b> GRANOS BLANCOS, DELGADOS Y ALARGADOS CON MANCHAS DE COLOR ROJO OSCURO EN LA SUPERFICIE	<b>SABOR</b> DULCE  <b>CONSISTENCIA</b> CRUJIENTE AL EXTERNO Y HARINOSO AL INTERNO	<b>GRANO FRESCO</b> SANCOCHADO  <b>GRANO SECO</b> SANCOCHADO, TOSTADO	

El maíz cabanita es una variedad de maíz amiláceo que se cultiva en el departamento meridional de Arequipa y sobre todo en la zona del valle del Colca.

El área histórica de producción es el distrito de Cabanaconde, localidad situada en la provincia de Caylloma. En esta zona se siembran cuatro variedades: *blanco*, *amarillo*, *cheqche* y *granata*.

La producción de este cereal se caracteriza por dos aspectos: la rotación de los cultivos y la costumbre de mezclar el maíz blanco o amarillo, en cantidades mayores, con el maíz granata o cheqche.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

El maíz cabanita blanco y amarillo se utilizan principalmente para la producción de harinas; las variedades cheqche y granata para cancha.

Algunos de los platillos típicos de la localidad de Cabanaconde son la *mazamorra* y la *sopa de chochoca*, un plato a base de carne de res, harina de chochoca (maíz cocinado, seco y molido), papas y otros vegetales.

La harina obtenida de la molienda del maíz cabanita amarillo es también el ingrediente principal del *boyo de Cabanaconde*, un pan tradicional de la gastronomía local.

## IMPORTANCIA LOCAL

El cultivo de esta variedad de cereal aún está fuertemente ligada a la localidad de Cabanaconde, donde sus habitantes afirman que quien no cultiva maíz cabanita no puede considerarse un legítimo habitante de esa tierra.

La siembra, llamada localmente *solay*, representa un importante momento folklórico y de identidad social para los miembros de las comunidades campesinas del distrito.

Una vez finalizada la siembra se efectúa el ritual de la *tinka*, ceremonia en la cual se ofrecen regalos a la *Pachamama* y a otras entidades sagradas andinas para que protejan las semillas y aseguren una abundante cosecha. Luego de la jornada de trabajo se prepara una gran cena que se acompaña con chicha. Se trata de un momento de convivencia durante el cual se cantan canciones tradicionales y se celebra el glaciador de Hualca, que garantizará el agua para el riego de los terrenos.

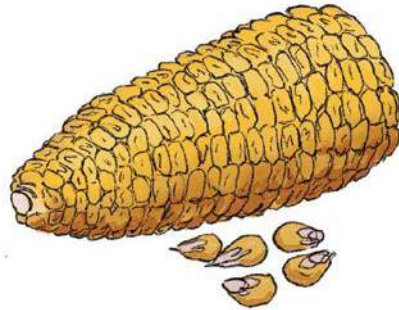
El maíz cabanita es valorado en toda la región y representa una importante mercancía de intercambio para los habitantes de Cabanaconde. A través del trueque se intercambia con charqui, chuño y olluco.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Los principales riesgos que corre este producto están relacionados a las preferencias del mercado, ya que esta variedad es poco requerida; y a los efectos negativos del cambio climático. La colocación de estos productos en canales de venta alternativos se ve limitada por el bajo número de intermediarios lo cual perjudica a los productores locales ya que el precio de venta no cubre los costos de producción.

# N. 62 MAÍZ CHULPE

*Zea mays L.*



## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Comúnmente, el maíz chulpe se tuesta en ollas de barro colocadas sobre una fuente de calor. También se puede cocer a fuego bajo y con un poco de aceite o manteca, cebolla y sal. Se consume como aperitivo o como acompañamiento de sopas y platos tradicionales. Los habitantes de la región de Cusco acostumbraban comerlo como piqueo callejero junto con chicharrones.

## IMPORTANCIA LOCAL

Esta variedad de maíz era particularmente apreciada en el pasado y se distribuía dentro y fuera del territorio peruano. Fueron los incas, durante sus conquistas, quienes lo difundieron en el norte de Chile, en Bolivia, en la parte septentrional de Argentina y en Colombia.

Actualmente la difusión de este maíz está limitada a las regiones andinas del sur peruano, donde se utiliza usualmente para la producción de granos. Los agricultores cortan las plantas antes de que completen su ciclo de maduración y las transportan a salas especiales, llamadas *qolqas* o *eras*, donde se les quitan las hojas a las mazorcas para luego ser colgadas y puestas a secar. Esta forma tradicional de conservación del maíz chulpe es conocida con el nombre de *guayunga*, haciendo referencia a la costumbre de amarrar las mazorcas entre ellas para favorecer la deshidratación de los granos.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

La peculiaridad del maíz chulpe es precisamente la razón por la que muchos agricultores no están interesados en sembrarlo, ya que requiere de mucha atención durante su cultivo. Para su adecuada producción, es necesario mantenerlo alejado de otros tipos de maíz y así evitar la polinización cruzada, que haría perder sus características distintivas. Por estas razones, a menudo se sustituye con variedades más resistentes de maíz, más fáciles de cultivar y con mayor demanda.

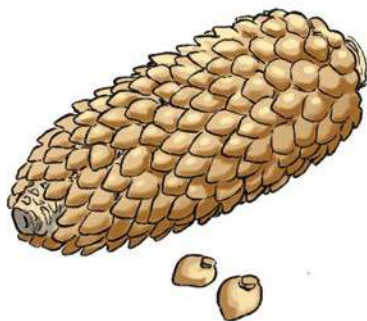


**E**l maíz chulpe es una de las seis variedades primitivas de maíz, de las cuales descienden todas las variedades dulces de este cereal. En Perú se encuentra en diversas regiones ubicadas en la zona sur de la Cordillera de los Andes.

En la región de Cusco, el maíz chulpe se cultiva en asociación con legumbres, tubérculos y cereales, o bien como parte de sistemas de rotación a largo plazo junto con papas, habas y trigo.

# N. 63 MAÍZ CONFITE PUNTIAGUDO

*Zea mays L.*



El maíz confite puntiagudo es una variedad de maíz originario del área andina centro-sur del Perú. Se cultiva sobre todo en los departamentos de Apurímac, Ayacucho y Huancavelica.

Esta variedad se produce en pequeñas parcelas junto con legumbres o vegetales utilizados principalmente para autoconsumo.

El mejor periodo para su siembra coincide con el inicio de la primavera, mientras que la temporada de cosecha dependerá de dónde se encuentra el cam-

po: en altitudes elevadas la floración se produce a los 5 meses, mientras que en zonas más bajas se reduce el periodo vegetativo.

Más allá de la precocidad, el maíz confite puntiagudo posee características similares a otras variedades primitivas de maíz: una altura reducida de la planta, alcanza un máximo de 1.15 metros, y el tamaño de la mazorca es menor respecto a las variedades más comunes.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

El maíz todavía fresco se hierva y se utiliza como guarnición o para la preparación de tamales; el maíz secado al sol y molido en piedra es un ingrediente de sopas y postres.

En el distrito de Tambillo (Ayacucho), el maíz confite se utiliza principalmente como cancha. El método tradicional para su preparación consiste en calentar el *toqto* (olla de barro) sobre un fuego alimentado con leña, poner los granos secos en el recipiente y mover todo vigorosamente para evitar que el maíz se queme. Para facilitar la cocción de los granos y darle un aroma característico se añade un polvo blanco, que se obtiene moliendo piedra *aqona*.

Los granos tostados se muelen para obtener la *machka* (o *ulpada de maíz*). Esta harina acompaña diversas sopas y platos típicos de la gastronomía ayacuchana.

## IMPORTANCIA LOCAL

En la región de Ayacucho, desde la época del imperio wari (siglo IX d.C.), el maíz fue uno de los productos más importantes en la dieta de las poblaciones locales y sigue desempeñando un papel central en la alimentación y la gastronomía de la zona.

Entre las múltiples variedades cultivadas el maíz confite puntiagudo es uno de los más apreciados, sobre todo por la facilidad con la que los granos "revientan". Los pequeños productores de la zona conservan las semillas año tras año tratando de mantener esta peculiaridad inalterada.

La mayor parte de la producción se destina al consumo doméstico, como choclo y grano seco; raramente se vende en los mercados de la provincia.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

El maíz confite puntiagudo está siendo sustituido cada vez más por variedades mejoradas, más productivas y con mayor demanda en el mercado. La tendencia actual pone en riesgo de desaparición a este cereal de origen ancestral.

# N. 64 MAÍZ MORADO

## (KULLY SARA, CHINCO SARA)

*Zea mays L.*



El maíz morado es una de las variedades primitivas de maíz originario de la parte meridional del Perú que comprende la sierra de los departamentos de Ayacucho, Apurímac, Arequipa y Cusco.

En el distrito de Lares, situado en la provincia cusqueña de Calca, esta variedad de maíz, que se conoce con el nombre de *chínco sara*, se siembra en pequeños terrenos junto con legumbres y hortalizas, raramente con otras variedades de maíz, esto para evitar la hibridación.

Las técnicas agrícolas utilizadas son tradicionales, la siembra se realiza utilizando la *lanza* (impulsada por los bueyes o mulas) y una vez que se ha finalizado la cosecha, los campos se dejan desocupados para que los animales puedan pastorear y fertilizar la tierra.

### USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

El maíz morado se tuesta y se usa como ingrediente para bebidas o se muele en batán, para obtener harina para postres y para productos de panificación.

En la zona de Choquecancha (Lares), el maíz morado se utiliza sobre todo como cancha y para la preparación de una chicha (fermentada por mucho tiempo) de sabor intenso y ligeramente dulce.

Además, si a la harina de maíz morado le agregamos anís, harina de quinoa y fruta, se obtiene un pan muy nutritivo apto para la nutrición infantil.

### IMPORTANCIA LOCAL

En la provincia de Calca, el maíz es el cereal que presenta la mayor tasa de diversidad; solamente en el distrito de Lares se cultivan entre 10 y 15 variedades por año.

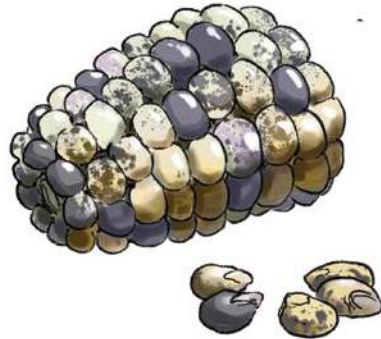
Otro rasgo que distingue la producción de maíz de esta zona es el espíritu de fiesta y de convivencia que acompaña los trabajos agrícolas. Conocidos con los términos quechua *minka* y *ayni*, las acciones de siembra y cosecha se desarrollan comunitariamente e involucran a miembros de localidades limítrofes. En estas ocasiones se bebe chicha y se hacen trueques con el maíz y también con otros productos traídos por los productores de las comunidades "altas".

### RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Este cereal está en peligro de extinción en la comunidad de Choquecancha porque la competencia con los maíces mejorados es muy fuerte. Las tendencias de los intermediarios obligan a los pequeños productores a cultivar pocas variedades causando una disminución de la biodiversidad y alejándose de los sistemas productivos tradicionales.

# N. 65 MAÍZ PESQORUNTU (MAÍZ PISCCORUNTO)

*Zea mays L.*



El maíz pesqoruntu es una de las variedades cultivadas en el valle del Vilcanota, ubicado en el departamento andino de Cusco.

En la localidad de Andahuaylillas, zona en la que se encuentra la comunidad campesina de Yutto, el pesqoruntu se siembra dentro de un espacio que alberga diferentes cultivos: en los bordes de la plantación crece el tarwi (*Lupinus mutabilis*), que funciona como barrera contra parásitos; después hay diferentes variedades de maíz alternadas con quinoa, frijoles y otras legumbres.

Este tipo de asociación de cultivos, más allá de permitir la diversificación de la dieta, tiene efectos positivos en la conservación de la fertilidad de la tierra.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

El maíz pesqoruntu se tuesta y se utiliza principalmente como cancha; rara vez se utiliza para la producción de bebidas como la chicha de maíz y la chicha de jora.

La textura y el sabor de sus granos tostados son características muy apreciadas por los agricultores y eso hace que este insumo a menudo se convierta en un sustituto del arroz y el pan.

## IMPORTANCIA LOCAL

La comunidad Yutto tiene un inherente y profundo sentido de la colectividad, es por eso que las familias campesinas que cultivan la tierra hacen uso de prácticas solidarias.

El sentido de comunidad y reciprocidad en las actividades agrícolas se debe a la fuerte espiritualidad con la que se concibe y, por lo tanto, se respeta a la naturaleza. Por ejemplo, antes de empezar a comer durante el periodo de siembra se ofrece un vaso de chicha a la *Pachamama* como agradecimiento por una cosecha abundante.

Otro ejemplo del valor espiritual ligado al maíz se aprecia en la fiesta de San Isidro Labrador, patrón de los agricultores, que tiene lugar el día 15 de mayo en la plaza de Andahuaylillas. Durante esta festividad se hace una representación del rito ancestral *Chuwi Tarpuy*: la siembra de los frijoles, un cultivo asociado al maíz. Los agricultores utilizan bueyes para arar simbólicamente la plaza; después las semillas y los animales son bendecidos y se cantan *yaravies*, canciones en lengua quechua destinadas a los santos.

Del mismo modo, durante otras celebraciones religiosas, el maíz se utiliza como moneda para intercambiar herramientas artesanales de arcilla.

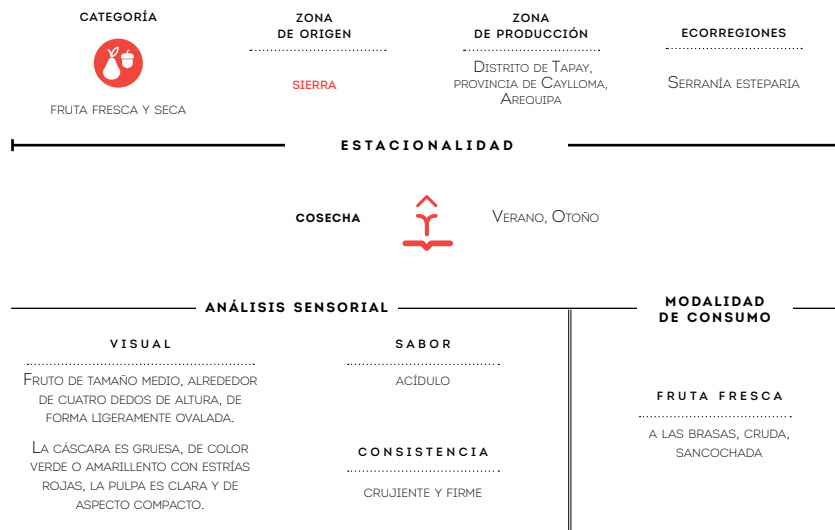
## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

El maíz pesqoruntu debe ser protegido de la introducción de nuevas formas híbridas de maíz que representan una gran amenaza para su supervivencia.



# N. 66 MANZANA NATIVA DE TAPAY

*Malus domestica* Borkh.



La manzana de Tapay, conocida localmente como "nativa", es un producto típico del valle arequipeño del Colca. Esta manzana se cultiva especialmente en zonas medias y bajas del distrito de Tapay, localidad que cuenta con un clima templado particularmente apto para el cultivo de árboles frutales.

Una de sus peculiaridades consiste en el método de cosecha: los agricultores de la zona utilizan la *pallana* (recogedor en idioma quechua) que es una herra-

mienta compuesta de un largo bastón de madera de chucao (*Furcraea andina*) con un cesto en la extremidad en el cual se dejan caer las manzanas del árbol.

Para conservar las frutas una vez recogidas se disponen filas de manzanas sobre el heno, en áticos. Para la conservación se seleccionan las manzanas más sanas y menos machacadas, luego se cubren completamente con el heno para protegerlas, impidiendo el ingreso del aire y el consecuente deterioro de la fruta.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Generalmente esta fruta se come fresca, se hace hervir para obtener el agua de manzana que se sirve como bebida refrescante o se cocina a las brasas para preparar las *manzanitas asadas*.

La manzana nativa es también el ingrediente de una bebida fermentada, conocida con el nombre de *vino de manzana* o *chicha de manzana*, que se obtiene mediante un procedimiento similar al utilizado en la preparación de otras chichas a base de fruta típicas de la sierra peruana.

## IMPORTANCIA LOCAL

Los habitantes de Tapay se conocen como *choqro manzana* (manzana verde); este sobrenombre testimonia el profundo nexo entre esta fruta y la comunidad.

Antiguamente los agricultores de esta zona viajaban, utilizando como transporte a los animales, para llevar las manzanas al Cusco e intercambiarlas por chuño. El intercambio se efectuaba también durante el viaje. Los campesinos de Lluta (Arequipa) recuerdan la llegada de las mulas cargadas de esta preciosa fruta con su inconfundible aroma.

En nuestros días, la cosecha y la venta de la fruta representa una de las actividades más importantes a nivel local, pero la manzana nativa no es la variedad que se encuentra más frecuentemente.

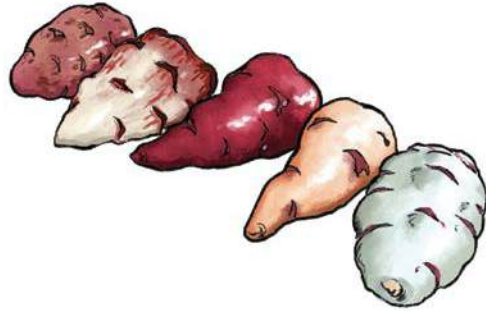
## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Desde hace una década, la manzana de Tapay está amenazada por la competencia de otras variedades más comunes y menos costosas. Actualmente es difícil concientizar al consumidor del hecho que está adquiriendo una manzana especial.



# N. 67 MASHUA DE PUNO

*Tropaeolum tuberosum* Ruiz & Pav.



La mashua es un tubérculo de la familia de las Tropaeolaceae, típico de la sierra peruana y de otras regiones andinas de Sudamérica.

Es un cultivo de gran productividad, muy resistente y adaptable. En terrenos pobres, sin utilizar pesticidas, puede producir el doble de cantidad que las papas. A menudo, los agricultores cultivan la mashua junto con otros tubérculos para aprovechar sus propiedades insecticidas y pesticidas.

Una vez recogida, la mashua puede ser consumida fresca o deshidratada. Los pueblos indígenas llaman *chuna* al resultado de ese proceso de deshidratación.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Los modos de consumo más comunes de estos tubérculos son sancochado, a las brasas o como ingrediente de sopas, potajes y bebidas. En cambio las flores y las hojas se cocinan al vapor o se hierven y se usan como verduras.

En la región andina de Puno, durante el periodo invernal, se suele preparar la *tayacha*, una especie de helado de mashua: los tubérculos se hierven y se dejan expuestos al hielo por una noche entera para ser consumidos el día siguiente acompañados de miel de chancaca.

En la gastronomía andina la mashua se utiliza también para la preparación de un *mate* a base del tubérculo desmenuzado, deshidratado al sol y ligeramente tostado.

## IMPORTANCIA LOCAL

Se sabe que los incas consumían este alimento en grandes cantidades como anti afrodisíaco, ya que baja los niveles de testosterona en la sangre, disminuyendo la libido sexual. Los soldados incas, cuentan las leyendas, lo comían antes de ir a la guerra para evitar pensar en sus mujeres.

Actualmente es cultivada por las comunidades andinas del Perú, donde se utiliza principalmente para el autoconsumo. Este tubérculo es un alimento fundamental en la dieta cotidiana de los pueblos andinos peruanos; es una óptima fuente de proteínas (11% del peso), carbohidratos, fibras, vitaminas y minerales.

Además se utiliza en medicina tradicional como ingrediente de infusiones para tratar enfermedades del sistema urinario, como problemas de riñón e inflamación de la próstata, así como remedio en casos de anemia.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

A pesar de su versatilidad culinaria y sus múltiples propiedades, hay poca demanda en el mercado. Además, siendo considerado un alimento de las clases inferiores, no se han difundido ni promovido sus múltiples usos.

En los mercados, los consumidores suelen confundirlo con la oca, un tubérculo similar en su aspecto pero de forma más alargada.

# N. 68 MASTUERZO

*Tropaeolum majus* L.



<b>CATEGORÍA</b>	<b>ZONA DE ORIGEN</b>	<b>ZONA DE PRODUCCIÓN</b>	<b>ECORREGIONES</b>
ESPECIAS Y HIERBAS AROMÁTICAS	SIERRA	LIMA	SERRANÍA ESTEPARIA
<b>ESTACIONALIDAD</b>			
<b>COSECHA</b>	PRIMAVERA, VERANO, OTOÑO	MEJOR PERIODO VERANO	
<b>ANÁLISIS SENSORIAL</b>		<b>MODALIDAD DE CONSUMO</b>	
<b>VISUAL</b>	<b>SABOR</b>	<b>HOJAS</b>	
LA PLANTA TIENE UN TALLO DELGADO, HOJAS VERDE CLARO Y FLORES DE TONALIDADES QUE VARIAN DEL AMARILLO AL ROJO.	PICANTE SIMILAR AL BERRO	GUISADAS, SANCOCHADAS	
	<b>CONSISTENCIA</b>	<b>FLORES</b>	
	CARNOSA	CRUDAS	
		<b>BULBOS VERDES</b>	
		CONSERVAS EN VINAGRE O EN SALMUERA	

El mastuerzo es una planta herbácea que forma parte de la familia de las Tropaeolaceae. Crece tanto espontáneamente como cultivada en diferentes áreas de la costa y de la sierra del Perú y se encuentra prevalentemente en la zona andina occidental y en los huertos y jardines de la zona costera.

Los agricultores de las provincias andinas del departamento de Lima recolectan el mastuerzo y utilizan diferentes partes de la planta como ingredientes de la cocina local.

Los agricultores, además de utilizar el mastuerzo para preparar alimentos, emplean las hojas para la preparación de repelentes naturales para contrarrestar diferentes plagas que pueden perjudicar los cultivos.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Una preparación típica de las provincias de la sierra de Lima es la *alcaparra de las Indias*, es decir, los bulbos del mastuerzo conservados en vinagre. Para prepararlos se utilizan los bulbos más tiernos recogidos durante las primeras horas del día. Los bulbos, una vez despojados de los residuos de tierra y de filamentos, se lavan para luego ser expuestos al sol algunas horas. Una vez secos, se sumergen en grandes contenedores con una solución de vinagre y sal. Este líquido se cambia una vez por semana a lo largo de un mes, y una vez pasado este tiempo, los bulbos se envasan listos para el consumo.

Las alcaparras de las Indias se sirven como piqueo, puesto que estimulan el apetito y se utilizan también como ingrediente de ensaladas.

## IMPORTANCIA LOCAL

Esta planta ha sido utilizada desde la época preincaica, principalmente por sus atributos alimenticios y medicinales. Estudios históricos del siglo XVI, tales como las crónicas del sacerdote español Bernabé Cobo, confirman la utilización del mastuerzo en múltiples preparaciones. En su obra "Historia del Nuevo Mundo" escribe: "Los indios la llaman ticsau y los españoles, mastuerzo de las Indias. Los indios se lavan con el cocimiento de esta hierba cuando sienten dolor de cabeza, y si el dolor es en todo el cuerpo, dan un baño, utilizando las hojas y las raíces".

En nuestros días, en algunas localidades de Perú, el mastuerzo sigue siendo muy apreciado por sus propiedades medicinales. Las semillas son antisépticas y antibióticas y sirven para la preparación de infusiones que se utilizan para tratar problemas respiratorios e infecciones de las vías urinarias.

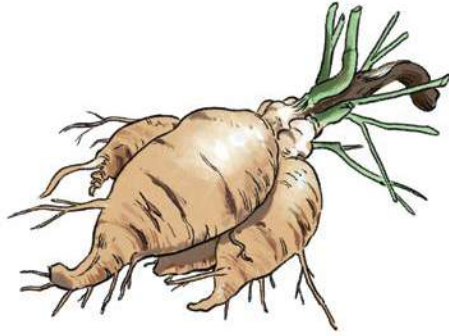
Las mujeres de las comunidades andinas de Lima, extraen de los tallos un colorante natural con el que tiñen telas de lana de color amarillo intenso.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Con respecto a la tradición, el uso del mastuerzo como alimento y medicina ha quedado en el olvido. A pesar de sus excelentes propiedades nutricionales y curativas, esta planta, en la actualidad, se utiliza casi exclusivamente como ornamento.

# N. 69 MAUKA (CHAGO, YUCA DE JALCA, CAMOTILLO)

*Mirabilis expansa* (Ruiz & Pav.) Standl.



<b>CATEGORÍA</b>	<b>ZONA DE ORIGEN</b>	<b>ZONA DE PRODUCCIÓN</b>	<b>ECORREGIONES</b>
 TUBÉRCULOS Y RAÍCES	SIERRA	PROVINCIAS DE CHOTA Y HUALGAYOC, CAJAMARCA	SELVA ALTA
<b>ESTACIONALIDAD</b>			
<b>SIEMBRA</b>	<b>COSECHA</b>		
 Otoño	 VERANO, OTOÑO 9 - 12 MESES DESPUÉS DE LA SIEMBRA		
<b>ANÁLISIS SENSORIAL</b>		<b>MODALIDAD DE CONSUMO</b>	
<b>VISUAL</b>	<b>SABOR</b>	<b>RAÍZ</b>	
RAÍZ TUBEROSA DE ALREDEDOR DE 50 CM DE LARGO Y DE FORMA IRREGULAR SIMILAR A UNA ZANAHORIA. LA CÁSCARA ES BLANCA, AMARILLA O BEIGE SEGÚN LA VARIEDAD.	PICANTE Y ASTRINGENTE. EXPONIÉNDOSE AL SOL ADQUIERE UN SABOR MÁS DULCE, SIMILAR A LA ARRACACHA.	FRITA, GUISADA, SANCOCHADA	
	<b>CONSISTENCIA</b>	<b>HOJAS</b>	
	SEDOSA Y HARINOSA	GUISADAS, SANCOCHADAS	

La mauka es una planta perenne, perteneciente a la familia de las Nyctaginaceae, que se encuentra en diferentes localidades situadas entre el norte del Ecuador, Perú y Bolivia.

Se trata de una planta más bien robusta y resistente a muchos tipos de parásitos, plagas y enfermedades. Esta característica ha sido estudiada en laboratorio, demostrando que los extractos de mauka pueden inhibir el crecimiento de determinados hongos y algunas bacterias. Por este motivo se

siembra en huertos domésticos o también en terrenos junto con cereales, tubérculos, legumbres y hortalizas.

La cosecha se efectúa a los 9 - 12 meses cuando las flores caen de la planta y, una vez que se recogen, las raíces se exponen al sol para favorecer la concentración de azúcar.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Las raíces de mauka se consumen hervidas junto con carne o pescado, también se agregan a sopas, guisos y estofados. Incluso se pueden utilizar para la preparación de postres mientras que el agua en que se les ha hervido se aromatiza y se sirve como refresco.

En las provincias de Hualgayoc y Chota, la mauka es uno de los ingredientes del *sancochado*, un plato de origen colonial, a base de carne de cerdo, de pollo, tubérculos y hortalizas, que se consume principalmente durante el periodo del carnaval.

## IMPORTANCIA LOCAL

Aunque la importancia de la mauka en la dieta del pueblo andino data de la época preincaica, esta fue desconocida por la ciencia hasta los años sesenta. Raíces, tallos, hojas, semillas y el saber tradicional asociado se han transmitido de mano en mano.

En el departamento de Cajamarca, la mauka es cultivada para satisfacer las necesidades de las familias campesinas y se utiliza como mercancía para el trueque.

La elevada cantidad de carbohidratos y proteínas contenidos en las hojas y en las raíces (más alto con respecto a otros tubérculos andinos) lo vuelven uno de los productos andinos con mayor perspectiva en la lucha contra la desnutrición.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Con respecto al pasado, son pocos los campesinos que lo cultivan aún. La mayor parte de los productores sustituye la mauka con variedades vegetales más rentables y de fácil comercialización.

# N. 70 MAZAMORRA DE LLIPTA (LLIPTA API)



## CATEGORÍA



DULCES

## ZONA DE ORIGEN

SIERRA

## ZONA DE PRODUCCIÓN

DISTRITO DE OCAÑA,  
PROVINCIA DE LUCANAS,  
AYACUCHO

## INGREDIENTES PRINCIPALES

HARINA DE MAÍZ *PARUSARA*  
HIERBAS AROMÁTICAS  
(HINOJO, TORONJIL, WAWILLAY,  
HIERBA LUISA, RAMAS DE ORTIGA)  
*TUORA*  
LECHE  
AZÚCAR  
SAL

## MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN

LA PREPARACIÓN COMIENZA CON EL TOSTADO Y LA MOLIENDA DE LOS GRANOS DE MAÍZ EN UN BATÁN, UTILIZADO ESPECIFICAMENTE PARA MOLER CEREALES. DESPUÉS SE PREPARA UNA INFUSIÓN CON LAS HIERBAS AROMÁTICAS, LA CENIZA Y EL AZÚCAR. UNA VEZ LISTO, EL LÍQUIDO SE FILTRA, SE AÑADE LA HARINA DE MAÍZ DILUIDA EN AGUA FRÍA Y SE COCINA TODO HASTA OBTENER UNA CREMA ESPESA Y LISA. ANTES DE SERVIR, SE AGREGA SAL Y LECHE FRESCA.

EL USO DE LA *TUORA* BRINDA A ESTE POSTRE UN CLÁSICO COLOR AMARILLENTO, UN SABOR Y AROMA CARACTERÍSTICOS.

La mazamorra de llipta es una especialidad dulce del distrito de Ocaña, localidad que se encuentra en la región andina de Ayacucho. Este dulce, ya difundido en el período prehispánico, era conocido con el término quechua *api*.

La versión ayacuchana requiere el uso de una variedad local de maíz, el *parusara*, que se caracteriza por sus granos color rojo - marrón y un sabor ligeramente amargo.

Otro ingrediente característico de este dulce es la *tuqra*: la ceniza obtenida de la combustión de los tallos de la planta de quinua y ramas de eucalipto.

## IMPORTANCIA LOCAL

En el pasado, el cultivo de maíz *parusara* estaba difundido por toda la provincia de Lucanas y la mazamorra de llipta era conocida en toda la región. Las mujeres del distrito de Ocaña y sus alrededores viajaban hasta Ayacucho para ofrecer este postre en los mercados de la ciudad durante los días de invierno.

La mazamorra de llipta juega también un papel importante en los ritos y fiestas típicas de la tradición campesina ayacuchana. Se da como ofrenda a los fallecidos durante la celebración del "Día de los difuntos", conocida antiguamente con el nombre *Aya Marqay Killa*; y es uno de los siete platos del *Muchuy warakay* (Despido del hambre), un ritual popular entre las comunidades quechua de la sierra peruana que celebra el final de la temporada de la escasez y el inicio de la temporada de cosecha.

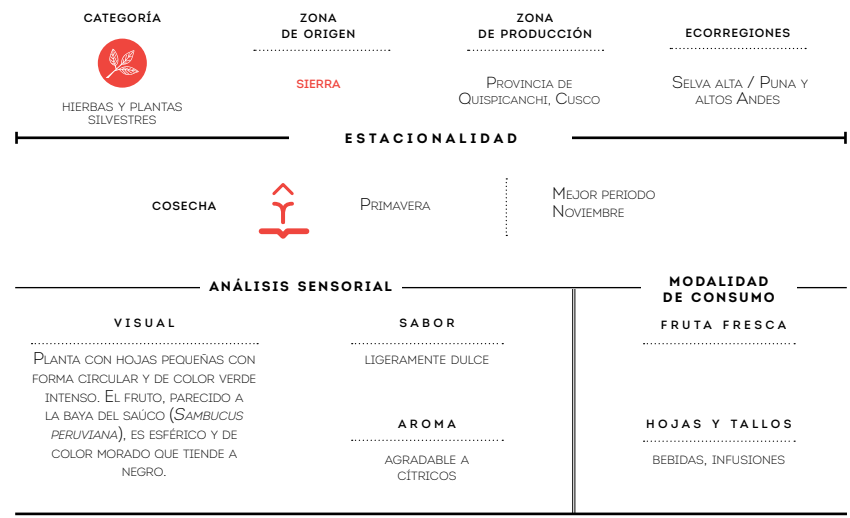
Hoy en día, esta tradición se mantiene viva solo en algunas zonas del departamento de Ayacucho y la mazamorra de llipta se continúa preparando solo en la provincia de Lucanas utilizando la receta tradicional.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

En otras zonas del departamento de Ayacucho, la costumbre de preparar este postre ha ido desapareciendo poco a poco debido al abandono del cultivo del maíz *parusara* que está siendo reemplazado por cereales más productivos y más requeridos por el mercado.

# N. 71 MULLACA

*Muehlenbeckia volcanica* (Benth.) Endl.



La mullaca es una planta semi-arbustiva perteneciente a la familia de las Polygonaceae, originaria de la región andina. Se puede encontrar en la parte sur de la sierra peruana, sobre todo en los departamentos de Puno y Cusco.

En estas zonas, se encuentra a lo largo de las laderas de los relieves andinos y también entre los matorrales.

El arbusto mullaca crece entre las rocas, sus raíces pueden alcanzar una profundidad de hasta 15 metros, puede adaptarse a suelos áridos y rocosos de origen volcánico y es capaz de resistir la escasez de oxígeno y las bajas temperaturas típicas de las altitudes de los Andes.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Los miembros de las comunidades andinas de la región del Cusco utilizan las hojas y tallos para preparar infusiones y mates calientes, a los cuales se les atribuyen propiedades energizantes y la capacidad de mitigar las molestias del mal de altura.

## IMPORTANCIA LOCAL

En el pasado, las civilizaciones wari, tiahuanaco e inca utilizaban diferentes partes de la mullaca: los frutos y las hojas se usaban con fines alimenticios, medicinales y también para teñir fibras textiles de un color azul intenso.

Incluso hoy, en algunos mercados de la ciudad de Cusco como San Pedro, San Jerónimo, Ttio o Wanchaq, se pueden comprar las hojas de mullaca. Por lo general, son las mujeres provenientes de los pueblos andinos cercanos quienes se dedican a la venta de este producto y otras hierbas medicinales.

Según algunas investigaciones etnomédicas, masticar las hojas frescas ayuda a curar llagas y dolores causados por la caries, o una vez secas sirven para preparar bebidas y extractos para el tratamiento de la migraña, problemas renales y respiratorios. También a los frutos se les atribuyen diferentes propiedades: la tradición andina local sostiene que mejoran la memoria, aumentan la capacidad de aprendizaje y retrasan el envejecimiento. Además del uso alimenticio y medicinal, la mullaca se utiliza para teñir lana y otros materiales: las flores y las hojas se trituran, se mezclan con agua tibia y las telas se dejan en remojo durante un día entero.


## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

La falta de conocimiento y conciencia de las propiedades de este producto, junto con la despoblación de la zona andina, amenazan con hacer desaparecer el uso de la mullaca y los "conocimientos" gastronómicos y medicinales tradicionales asociados a ella.

# N. 72 MUÑA

*Minthostachys mollis* (Benth.) Griseb.



<b>CATEGORÍA</b>	<b>ZONA DE ORIGEN</b>	<b>ZONA DE PRODUCCIÓN</b>	<b>ECORREGIONES</b>
 ESPECIAS Y HIERBAS AROMÁTICAS	SIERRA	PUNO	PUNA Y ALTOS ANDES
<b>ESTACIONALIDAD</b>			
<b>COSECHA</b>	OTOÑO	MEJOR PERIODO MAYO - JUNIO	
<b>ANÁLISIS SENSORIAL</b>		<b>MODALIDAD DE CONSUMO</b>	
<b>VISUAL</b>	<b>AROMA</b>	<b>HOJAS Y TALLOS</b>	
ARBUSTO QUE ALCANZA APROXIMADAMENTE 1 M DE ALTURA. EL TALLO ESTÁ CUBIERTO DE HOJAS PEQUEÑAS DE FORMA OVALADA COLOR VERDE OSCURO.	MUY AGRADABLE QUE RECUERDA A LA MENTA Y AL ROMERO.	ADEREZOS, SALSAS	

La muña es una planta aromática que pertenece a la familia de las Lamiaceae, al igual que la menta, el orégano y el romero.

En el Perú esta planta endémica de los Andes se encuentra en diferentes regiones de la sierra centro y sur, incluyendo los departamentos andinos de Ayacucho, Cusco y Puno.

La muña crece en forma silvestre a lo largo de las laderas de las montañas y cerca de las corrientes de agua, pero también se cultiva alrededor de los campos y en los huertos familiares.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

La muña se utiliza como ingrediente en la preparación de platos típicos de la cocina andina como chupes, sopas y distintos tipos de salsas.

En la región de Puno, esta hierba está estrechamente relacionada con la tradición culinaria de las comunidades aymaras que viven cerca del lago Titicaca. Sus hojas son uno de los ingredientes del *shihuayro*, un condimento que se prepara en el batán moliendo hierbas andinas, maíz tostado, sal y aji. Los pastores andinos lo utilizan durante las trashumancias.

Las ramas y las hojas de la muña también se utilizan para dar sabor al *challwa lujro* o *caldo de carachi*, una sopa hecha de carachi (especie de pescado endémica del lago Titicaca) servida con papas nativas y chuño. Según la tradición local, añadir esta hierba ayuda a la digestión del pescado, considerado un alimento "frio" y por lo tanto difícil de asimilar.

## IMPORTANCIA LOCAL

En la provincia de Yunguyo (Puno), la muña se asocia con la temporada de cosecha de las papas y la fiesta de San Juan (Día del Indio), celebrada el 24 de junio. En estas ocasiones se prepara una *huatia* de papas sazonada, agregando grandes cantidades de esta hierba aromática durante la cocción.

Este arbusto tiene un papel importante en las comunidades andinas, sobre todo por su versatilidad: la muña se puede utilizar como repelente contra malezas e insectos; también se utilizaba durante el período de la civilización inca como método de conservación de las papas. De hecho, el contacto entre los tubérculos y las hojas de esta planta reduce la posibilidad de germinación y putrefacción.

La muña también es reconocida por sus propiedades medicinales: las hojas se utilizan para preparar infusiones capaces de tratar dolores intestinales e indigestiones.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

La falta de conocimiento y conciencia sobre las propiedades de esta hierba, junto con el abandono de la zona andina, aumentan el riesgo de desuso de este producto. Se pierde así el conocimiento gastronómico y medicinal asociado al insumo.



# N. 73 MUYUCHI



## CATEGORÍA



DULCES

## ZONA DE ORIGEN

SIERRA

## ZONA DE PRODUCCIÓN

DISTRITO DE AYACUCHO,  
PROVINCIA DE HUAMANGA,  
AYACUCHO

## INGREDIENTES PRINCIPALES

LECHE FRESCA  
COCO RALLADO  
CANELA  
AJONJOLÍ TOSTADO  
AIRAMPO  
(*OPUNTIA SOEHNREISSII*)

## MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN

LA PREPARACIÓN CONSISTE EN MEZCLAR LOS DIFERENTES INGREDIENTES, PROCESARLOS Y LLEVARLOS A HERVOR HASTA QUE SE OBTIENE UNA CREMA DENSA. LA MEZCLA, UNA VEZ QUE SE HA ENFRIADO, SE TRANSFIERE EN UN RECIPIENTE DE ALUMINIO, QUE SE COLOCA AL INTERNO DE UNA BATEA, UN CONTENEDOR DE MADERA ESMALTADO LLENO DE HIELO. DESDE ESTE MOMENTO, LA PREPARACIÓN SE BATE ENÉRGICAMENTE CON UN INSTRUMENTO DE MADERA HASTA ALCANZAR UNA TEXTURA CREMOSA SIMILAR AL HELADO.

ANTES DE SERVIRLO, EL MUYUCHI SE DECORA CON AJONJOLÍ TOSTADO Y CON ALGUNAS GOTAS DE AIRAMPO, UN COLORANTE NATURAL EXTRAÍDO DEL HOMÓNIMO CACTUS.

**E**l muyuchi es un postre típico de la ciudad de Ayacucho, capital de la homónima región de la sierra peruana.

El nombre de esta especialidad tradicional, deriva de la palabra quechua *muyuchi* que significa mover y se refiere al movimiento que es necesario para obtener la textura característica de este postre.

Conocido también con el nombre de *tajada*, el muyuchi era una prerrogativa de las familias aristocráticas de Ayacucho pero pronto su consumo se difundió también entre las clases más pobres de la población hasta convertirse en un dulce típico de la tradición gastronómica popular.

## IMPORTANCIA LOCAL

El muyuchi lo preparaban mujeres a las que se les llamaba matronas ayacuchanas, las cuales vendían el helado por las calles de la ciudad, sobre todo en la zona del Parque Sucre, donde hasta el siglo pasado se concentraban mayormente los vendedores ambulantes.

Este postre se servía en vasos de cristal y se acompañaba con pancitos dulces llamados *barquillos*. Cada vendedora poseía una receta propia que se transmitía de generación en generación.

En el pasado, el recipiente en el cual se procesaba el muyuchi se llenaba con el hielo proveniente del glaciar de Razuhillca, situado en las cercanías de la ciudad de Ayacucho. Los hombres lo transportaban dentro de cestas hechas de *ichu*, una planta herbácea, las cuales se cargaban sobre burros o caballos. En el verano se acostumbraba a agregar sal al hielo para ralentizar el proceso de derretimiento.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

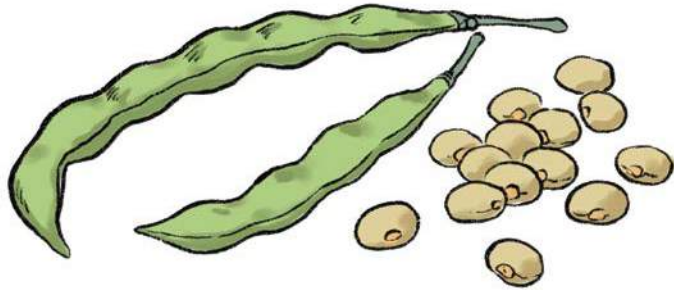
Hoy en día quedan pocas vendedoras de este postre y aún menos mujeres que lo preparan según el método tradicional.

La pérdida del conocimiento de la receta, el escaso interés por un producto artesanal que ha sido casi suplantado por los helados industriales y, sobre todo, las diferentes leyes que impiden el comercio ambulante de productos alimenticios ponen en riesgo de desaparición el muyuchi.



# N. 74 ÑUÑA BLANCA (ÑUÑA HUEVO DE PALOMA)

*Phaseolus vulgaris* L.



<b>CATEGORÍA</b> LEGUMBRES	<b>ZONA DE ORIGEN</b> SIERRA	<b>ZONA DE PRODUCCIÓN</b> PROVINCIA DE CAJABAMBA CAJAMARCA	<b>ECORREGIONES</b> SELVA ALTA / BOSQUE SECO ECUATORIAL
<b>ESTACIONALIDAD</b>			
<b>SIEMBRA</b> PRIMAVERA, OTOÑO	<b>COSECHA</b> VERANO, OTOÑO, INVIERNO 8 MESES DESPUÉS DE LA SIEMBRA		
<b>ANÁLISIS SENSORIAL</b>		<b>MODALIDAD DE CONSUMO</b>	
<b>VISUAL</b> VAINA QUE CONTIENE UN NÚMERO VARIABLE DE SEMILLAS DE COLOR BLANCO OPACO, DE DIMENSIÓN REDUCIDA Y FORMA SIMILAR A UN HUEVO DE AVE.	<b>SABOR</b> DULCE	<b>SEMILLAS FRESCAS O SECAS</b> FRITAS, SANCOCHADAS, TOSTADAS	
	<b>CONSISTENCIA</b> HARINOSA Y CRUJIENTE	<b>VAINAS VERDES</b> SANCOCHADAS	

En la zona de la sierra andina peruana se cultivan diferentes tipos de legumbres y en la región de Cajamarca, en el norte del país, uno de las más importantes es la ñuña. Se han registrado más de 50 variedades, incluyendo la ñuña blanca, también llamada huevo de paloma. Esta variedad se produce principalmente en las localidades de Chichir, Coima, Matibamba y Otuto, ubicadas en la provincia de Cajabamba.

La ñuña blanca se cultiva en simbiosis con el maíz: el tallo de la planta de maíz actúa como una guía natural para el crecimiento de la planta de frijol,

mientras que la última mejora la fertilidad del suelo ya que ayuda a la fijación de nitrógeno.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Los frijoles se pueden utilizar frescos, secos o en forma de harina para la preparación de ensaladas, sopas de legumbres y tubérculos y guisos de carne. Otro uso tradicional consiste en freír o tostar la ñuña y utilizarla como sustituto del maíz cancha.

En el distrito de Condebamba, la ñuña sancochada o tostada se sirve como guarnición para la cecina o para los chicharrones de cerdo.

## IMPORTANCIA LOCAL

El consumo de la ñuña siempre ha desempeñado un papel crucial en la dieta de la población andina tanto por sus propiedades nutritivas como por la facilidad para cocinarla. Esta legumbre posee excelentes valores nutricionales (22% de las proteínas del peso seco), y la posibilidad de freírla o tostarla en vez de sancocharla, permitiendo ahorrar tiempo y combustible en su preparación.

La técnica de hacer explotar la leguminosa es muy común entre los miembros de las comunidades campesinas de la provincia de Cajabamba, quienes tuestan los frijoles en una olla de barro llena de arena hasta que las semillas comienzan a "reventar". Los agricultores locales guardan la ñuña tostada directamente en los bolsillos del pantalón para consumirla durante las largas jornadas de trabajo.

La mayoría de la producción está destinada al consumo familiar y solo una parte de la cosecha se vende en los mercados locales.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

La producción de esta leguminosa se limita a los sistemas tradicionales de policultivo en pequeña escala. El abandono progresivo de las prácticas agrícolas tradicionales, y la introducción de sistemas de producción intensiva, están provocando una pérdida considerable de la agrobiodiversidad, alcanzando consecuencias negativas para la seguridad alimentaria de las poblaciones locales.

# N. 75 OCA AMARILLA (ZAPALLO OCA)

*Oxalis tuberosa* Molina



<b>CATEGORÍA</b> TUBÉRCULOS Y RAÍCES	<b>ZONA DE ORIGEN</b> SIERRA	<b>ZONA DE PRODUCCIÓN</b> DISTRITOS DE LAMUD Y CONILA, PROVINCIA DE LUYA, AMAZONAS	<b>ECORREGIONES</b> SELVA ALTA
<b>SIEMBRA</b> INVIERNO, PRIMAVERA		<b>COSECHA</b> VERANO, OTOÑO 6 - 7 MESES DESPUÉS DE LA SIEMBRA	
<b>ANÁLISIS SENSORIAL</b>		<b>MODALIDAD DE CONSUMO</b>	
<b>VISUAL</b> TUBÉRCULO CLAVIFORME DE CÁSCARA AMARILLA CON VENAS ROSADAS. LA PULPA ES DE UN TONO MÁS CLARO QUE LA CÁSCARA.	<b>SABOR</b> DULCE CON AROMA A VAINILLA	<b>TUBÉRCULO</b> A LAS BRASAS, FRITO, SANCOCHADO	
	<b>CONSISTENCIA</b> PASTOSA PARECIDA A LA PAPA	<b>HOJAS</b> GUISADAS, SANCOCHADAS	

La oca es un tubérculo perteneciente a la familia de las Oxalidaceae, nativo de la región andina de América del Sur.

En las localidades de Cohechan y Lamud, situadas en la provincia andina de Luya, se cultivan diferentes variedades de este tubérculo, y una de las más apreciadas por los pequeños productores locales es la oca amarilla o zapallo oca.

La gran capacidad de adaptación de esta planta le permite soportar los rigores del clima y crecer en suelos ácidos con bajo contenido de materia orgá-

nica. Para compensar la baja fertilidad, los agricultores suelen cultivar la oca siguiendo las rotaciones, alternando así este tubérculo con plantas fijadoras de nitrógeno.

Como todas las especies de la familia de las Oxalidaceae, la planta contiene ácido oxálico en las hojas y en los tubérculos que forman la raíz. Por esta razón, inmediatamente después de la cosecha, la oca amarilla se deja bajo el sol. De esta manera la concentración de estas sustancias disminuye, los almidones se transforman en azúcar y hacen que el sabor del tubérculo sea más agradable.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

El tubérculo se hierva, se cocina a la parrilla o frito mientras que las hojas se usan para la preparación de sopas y ensaladas.

En el área de Conila y Lamud, la oca amarilla se utiliza para preparar un dulce tradicional conocido como *dulce de oca*: el tubérculo se cocina en leche agregando chancaca y clavos de olor hasta obtener una crema de consistencia grumosa.

## IMPORTANCIA LOCAL

Los distritos de Lamud y Conila están habitados por comunidades de productores con alta presencia de personas de sexo femenino reunidas en asociaciones llamadas "Club de Madres".

Con el fin de tener oca amarilla durante todo el año, las mujeres de estos pueblos conservan los tubérculos a través del secado. Una vez recogidos, los tubérculos se lavan, se cortan longitudinalmente y finalmente se secan al sol. La oca seca se utiliza como ingrediente en platos como el *dulce de oca*.

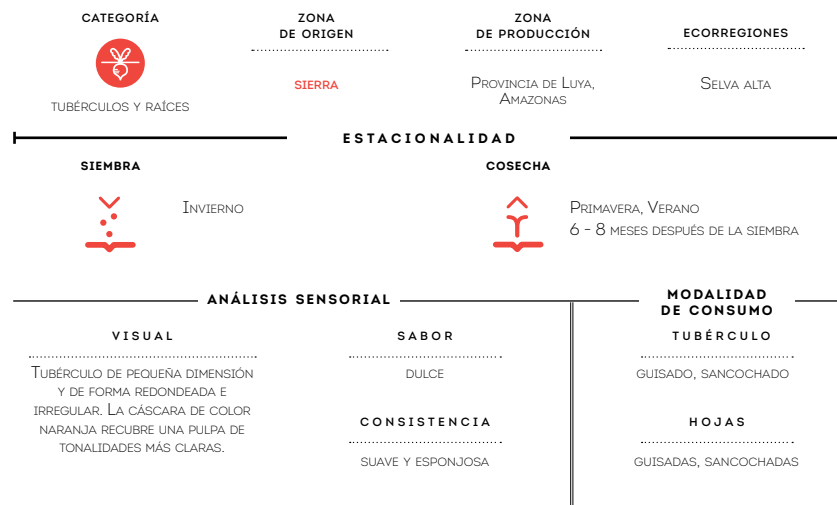
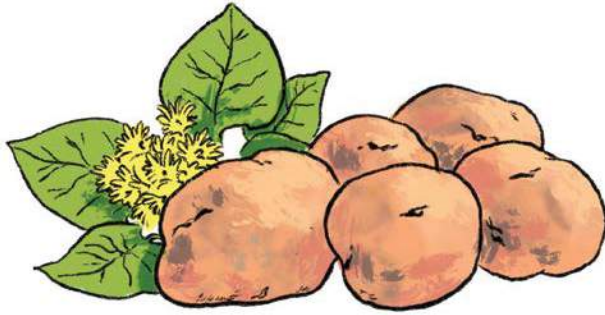
En Lamud, este postre se prepara con motivo de fiestas religiosas como la fiesta del santo patrono Señor de Gualamita que se celebra todos los años durante las dos primeras semanas de septiembre.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

La oca amarilla se consume casi exclusivamente a nivel local, ya que es difícil de comercializar. La baja demanda también está obligando a los productores a abandonar este tubérculo en favor de otros cultivos más comerciales que requieren menos cuidados.

# N. 76 OLLUCO

*Ullucus tuberosus* Caldas



**E**l olluco es una planta herbácea que pertenece a la familia de las Basellaceae, endémica de los Andes.

En la parte septentrional de la sierra peruana se cultivan sobre todo plantas de olluco con pequeñas hojas, raíces tuberosas de forma irregular y de un color que varía del anaranjado al rojo.

El olluco se siembra a altitudes superiores a los 3000 metros sobre el nivel del mar y generalmente se asocia a cereales y otros tubérculos, como la mashua y la oca.

Los agricultores de la provincia de Luya (Amazonas) cultivan diferentes variedades de este tubérculo, entre ellas el olluco de cáscara naranja que es una de las más valoradas a nivel local.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

El olluco se hierva y se come sin pelarlo o se puede agregar a otros alimentos como guisos y sopas a base de carne de cerdo y verdura. Incluso las hojas son comestibles; se utilizan hervidas, como verduras cocidas, o guisadas, como ingrediente de diferentes potajes.

## IMPORTANCIA LOCAL

Nativo del área andina que comprende el Perú, Ecuador, Bolivia y Colombia, el olluco se empezó a cultivar hace 5500 años aproximadamente. Los testimonios arqueológicos indican a este tubérculo, junto con la papa y la oca, como uno de los alimentos principales que caracterizaban la alimentación de las poblaciones andinas.

Debido a sus orígenes antiguos y a su precio accesible, el vínculo del olluco con las costumbres tradicionales de las familias andinas es muy estrecho.

Actualmente en los distritos andinos de la provincia de Luya, este producto cumple un rol fundamental en la dieta cotidiana, ya que se trata de un alimento rico de proteínas, carbohidratos y vitaminas.

Además del uso gastronómico, algunas personas, sobre todo los pastores ancianos, usan el agua donde han cocinado el olluco como remedio para aliviar los problemas digestivos de los animales.

Buena parte de este tubérculo se produce para el consumo familiar y solo en algunos casos se destina a la venta en los mercados locales.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

En los últimos años, el número de agricultores que continúan cultivando esta variedad de tubérculo que requiere cuidados específicos está disminuyendo.

Se trata, además, de un producto que se vende poco y a un bajo precio, por lo cual los agricultores están sustituyendo este tubérculo con otros más rentables.

# N. 77 PAICO

*Chenopodium ambrosioides* L.



## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Las hojas se usan para hacer salsas, blanqueadas o como ingrediente en sopas, mientras que las semillas se usan como condimento para sopas y otros platos a base de legumbres.

En las provincias andinas de Cajamarca, el paico es una de las hierbas que se utiliza en la preparación del *caldo verde* o *yaku chupe*, una sopa típica de la tradición gastronómica campesina de la región.

Este plato es muy simple y requiere pocos productos, todos disponibles en los campos y huertos domésticos. Se empieza por la cocción de las papas en agua y, cuando están listas, se añade queso fresco y un huevo "chicoteado" (se hace un pequeño agujero en un extremo del huevo y se deja caer el contenido en el caldo caliente) para espesar la mezcla. Finalmente se condimenta y se le da el color verde típico al plato con una salsa hecha de paico, ruda, huacatay, menta y otras hierbas aromáticas molidas en un batán de piedra. El caldo verde se sirve con harina de cebada, cancha y crema de rocoto.

<b>CATEGORÍA</b>	<b>ZONA DE ORIGEN</b>	<b>ZONA DE PRODUCCIÓN</b>	<b>ECORREGIONES</b>
ESPECIAS Y HIERBAS AROMÁTICAS	SIERRA	CAJAMARCA	SELVA ALTA / PUNA Y ALTOS ANDES
<b>ESTACIONALIDAD</b>			
<b>COSECHA</b>	VERANO, OTOÑO, INVIERNO, PRIMAVERA	MEJOR PERIODO VERANO	
<b>ANÁLISIS SENSORIAL</b>		<b>MODALIDAD DE CONSUMO</b>	
<b>VISUAL</b>	<b>SABOR</b>	<b>HOJAS</b>	<b>SEMILLAS</b>
EL PAICO TIENE UNA ESTRUCTURA RAMIFICADA DE LA QUE CRECEN UNAS HOJAS DE COLOR VERDE OSCURO QUE TIENEN FORMA ALARGADA, UN PERFIL DENTADO Y CONTIENEN PEQUEÑAS SEMILLAS NEGRAS.	AMARGO CON NOTAS DE BALSÁMICO Y MENTOLADO.	GUISADAS, SANCOCHADAS	ADEREZO

## IMPORTANCIA LOCAL

El paico se había extendido y se consumía, incluso antes de la dominación española, sobre todo entre los pueblos indígenas que todavía lo usan hoy como alimento y con fines medicinales. En la medicina popular, el paico es conocido por sus propiedades digestivas, antiinflamatorias y antiparasitarias. Por ejemplo, con las hojas y las semillas se preparan infusiones que, bebidas después de las comidas, favorecen la digestión.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

El paico difícilmente se encuentra fuera de los mercados locales y es poco conocido, especialmente entre las generaciones más jóvenes que no están familiarizadas con los conocimientos tradicionales relacionados con la recolección y el uso de hierbas andinas.

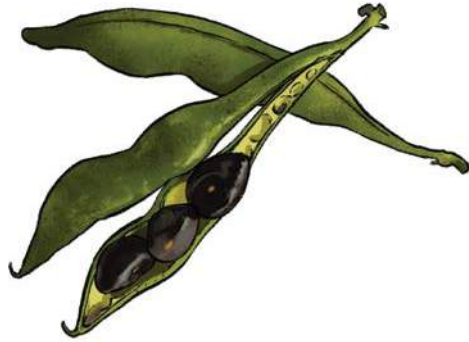
El mismo caldo verde se prepara ahora con otros tipos de hierbas y no siempre utilizando la técnica tradicional de molienda de piedra.

**E**l paico es una planta aromática de la misma familia de la quinua y la kiwicha capaz de adaptarse a climas tanto tropicales como templados. En la región de Cajamarca crece espontáneamente o se siembra en campos de cultivo junto a cereales y tubérculos.

Los productores de las zonas andinas acostumbran plantarlo en sus parcelas ya que las sustancias oleosas liberadas por la planta actúan como insecticida natural y previenen la aparición de plagas y otras enfermedades que podrían comprometer la cosecha.

# N. 78 PAJURO (LOPE)

*Erythrina edulis* Micheli



En Perú la leguminosa *Erythrina edulis* se encuentra entre la zona andina y la zona amazónica, con una producción óptima alrededor de los 3000 metros sobre el nivel del mar.

En el departamento de Amazonas crece silvestre o se siembra en los alrededores de los campos y de las viviendas. Según las tradiciones campesinas de la provincia de Luya, para la siembra del pajuero se debe enterrar la semilla superficialmente con la parte cóncava hacia el alto.

El árbol del pajuero juega un rol muy importante en la gestión de la actividad

agrícola: es una planta que fija el nitrógeno y, en consecuencia, aumenta la fertilidad del terreno, limitando la erosión de los suelos. Sus ramas también se utilizan para nutrir los animales y es una planta melífera.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Las semillas hervidas y peladas del pajuero se utilizan para la preparación de bebidas, ensaladas, sopas y postres.

En la provincia de Luya existe la costumbre de hervir y luego freir las semillas del pajuero y sazonarlas con sal y rocoto. Igualmente típicos son: *el solterito de pajuero*, ensalada a base de pajuero, choclo, ají y cebolla; la *mazamorra*, postre a base de pajuero hervido y endulzado con miel de caña; y una *chicha* obtenida de la fermentación de las semillas.

## IMPORTANCIA LOCAL

Varios tratados históricos, entre los cuales se encuentra la obra del padre Bernabé Cobo, "Historia del Nuevo Mundo", confirman la existencia y el consumo de esta legumbre en los estratos sociales más pobres de la población inca.

Las cualidades de este producto son todavía apreciadas en la tradición campesina de Amazonas, la cual atribuye a esta legumbre el aumento de la longevidad de quien la consume con frecuencia.

La importancia alimenticia del pajuero se debe a su versatilidad, al aporte nutricional y a la fácil digeribilidad. El elevado contenido proteico (25% de su peso), de carbohidratos, de minerales y la presencia de diez aminoácidos esenciales le confieren mejores cualidades organolépticas con respecto a otras legumbres andinas.

Las diferentes partes del fruto y de la planta se emplean en la medicina tradicional de la zona como remedio para diferentes problemas físicos y de salud: el agua de hervor de las semillas se utiliza para tratar dolores de estómago, mientras que la infusión de hojas y flores del pajuero es utilizada para tratar las migrañas y problemas cardiacos.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Este producto ha empezado a desaparecer de las mesas de los peruanos y en nuestros días es consumido solo en algunas localidades de la región andina.

Uno de los motivos principales es el abandono de los sistemas múltiples de agricultura de subsistencia de la sierra peruana.

# N. 79 PAN CHUTA DE OROPESA



## CATEGORÍA



PANES Y PRODUCTOS HORNEADOS

## INGREDIENTES PRINCIPALES

HARINA DE TRIGO  
MANTECA DE CERDO  
AGUA  
AZÚCAR  
CANELA  
ANÍS  
HUEVOS  
MASA MADRE

## ZONA DE ORIGEN

SIERRA

## ZONA DE PRODUCCIÓN

DISTRITO DE OROPESA,  
PROVINCIA DE QUISPICANCHI,  
CUSCO

## MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN

LA PANIFICACIÓN DEL PAN CHUTA ES UNA ACTIVIDAD DE LA QUE SE ENCARGAN TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA: LOS MÁS JÓVENES PREPARAN EL FERMENTO (A BASE DE AZÚCAR, AGUA Y HARINA), LOS HOMBRES SE OCUPAN DE LA MASA, MIENTRAS QUE LAS DECORACIONES SON TAREA DE LAS MUJERES.

LOS PANES LISTOS PARA HORNEAR SE TRANSPORTAN A LAS TRADICIONALES PANADERÍAS DE LA CIUDAD, EN LAS CUALES SE COCINAN EN HORNOS DE BARRO.

EL PRODUCTO QUE SE OBTIENE PRESENTA UNA TEXTURA ESPONJOSA Y UN GUSTO DULCE Y ESPECIADO.

Oropesa es una pequeña ciudad del departamento de Cusco en la sierra del Perú, ubicada a 3110 metros de altitud sobre el nivel del mar y es conocida en el resto de la región justamente por el pan chuta.

Este producto de horno tiene tres características principales que lo diferencian de los otros panes: la masa, la forma y sobre todo la importancia simbólica-religiosa.

Además del trigo, la masa contiene azúcar que favorece la fermentación, manteca de cerdo y especias entre las que encontramos canela y anís. La forma es redonda, aplastada y sobre la superficie se realizan decoraciones.

## IMPORTANCIA LOCAL

El origen del pan chuta data alrededor del siglo XVI, periodo en el cual los españoles introdujeron el cultivo del trigo.

Para los habitantes de Oropesa, el ingrediente fundamental es el agua que se recoge directamente del *Apu Pachatusan*, un cerro de los alrededores que alcanza los 4200 metros de altitud. Esta montaña representaba para los incas una de las principales divinidades y su nombre significa en quechua "el señor que sostiene la tierra".

La producción del pan chuta se efectúa durante todo el año, excepto en los días de luto. De hecho, los habitantes de Oropesa creen que el alma del difunto impide la correcta fermentación del pan.

Otra costumbre local consiste en el bendecir los panes apenas sacados del horno, antes de venderlos: este gesto, que tiene origen en la época colonial, se realiza en honor de la Virgen del Carmen, santa patrona de la ciudad.

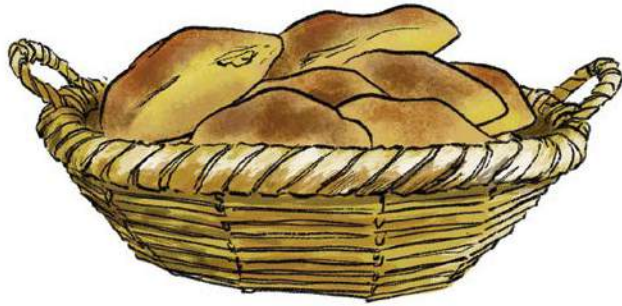
Este pan representa una interesante hibridación entre la cultura andina y la cultura española, además de ser un ejemplo de conservación de los usos y costumbre locales.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

El gran riesgo que corre el pan chuta es que por la gran demanda se está perdiendo la receta tradicional (sobre todo los procesos de fermentación) y el significado religioso de este producto.



# N. 80 PAN DE CHACAYÁN



En el distrito de Chacayán se produce un pan utilizando ingredientes provenientes de la zona, entre ellos la harina molida a la piedra, que se obtiene a partir de una variedad de trigo local llamada *barbe vicuña*. Este grano se cultiva en cantidades muy pequeñas y se utiliza exclusivamente para la producción de pan y el consumo familiar. Es una variedad con baja productividad y también de crecimiento lento.

Los otros ingredientes que se utilizan para la preparación del pan de Chacayán son la manteca de cerdo, obtenida a partir de animales criados localmente; el aguardiente de caña de azúcar y el *qunchu*, que es el residuo de la preparación de la chicha de jora con al menos tres días de fermentación y que sirve para hacer crecer mejor la masa.

## IMPORTANCIA LOCAL

En el pasado la venta de este y otros productos de panadería en Chacayán se llevaba a cabo en locales pequeños señalados con una canasta de carrizo (*Phragmites australis*) colgada en la puerta de entrada. Las mujeres se encargaban de esta actividad mientras que los maridos llevaban el pan a las localidades vecinas para venderlo a los trabajadores de las minas de la zona. A raíz de la construcción de las vías de ferrocarril, el pan también se ofrecía en los mercados de la ciudad de Cerro de Pasco, Smelter y Colquijirca y su bajo precio lo convertía en un alimento muy importante para las clases populares.

Con el paso del tiempo se ha perdido la costumbre de producir este pan diariamente. Hoy sólo se prepara para eventos especiales o durante algunas fiestas patronales.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

La producción de este pan está disminuyendo debido a la escasa disponibilidad de la harina de trigo de la variedad *barbe vicuña*. Los agricultores están abandonando esta variedad poco productiva y con muy baja demanda.

Además son cada vez menos las personas que siguen preparando este pan utilizando el *qunchu*, que ha sido reemplazado progresivamente con levadura química o de cerveza.



# N. 81 PAN DE WAWA (T'ANTA WAWA)



## CATEGORÍA



PANES Y PRODUCTOS HORNEADOS

## INGREDIENTES PRINCIPALES

HARINA DE TRIGO  
HUEVOS  
MANTECA DE CERDO  
LEVADURA  
AZÚCAR  
FRUTA CONFITADA  
ESPECIAS

## ZONA DE ORIGEN

SIERRA

## ZONA DE PRODUCCIÓN

PROVINCIA DE CUSCO,  
CUSCO

## MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN

DE ACUERDO CON LA RECETA TRADICIONAL, SE HACE UNA MASA DE HARINA, HUEVOS Y MANTECA DE CERDO, A LA CUAL SE LE DA SABOR CON CANELA, PASAS, FRUTAS CONFITADAS Y ANÍS.

ANTIGUAMENTE, ERAN LAS MUJERES ANDINAS LAS ENCARGADAS DE SU PREPARACIÓN. A MENUDO ESTOS PROCESOS SE LLEVABAN A CABO EN ZONAS COMUNES Y ORIGINALMENTE LA COCCIÓN SE REALIZABA EN HORNOS DE BARRO COLECTIVOS QUE SE ENCONTRABAN EN LAS ZONAS URBANAS DE CUSCO.

**E**l pan de wawa es un producto de panadería tradicional de las regiones andinas de Perú, entre las cuales se encuentra el departamento de Cusco.

Se trata de un pan dulce con forma de bebé, artísticamente decorado con un rostro falso (que puede ser de yeso o pan) y adornado con un gorro.

Sus peculiaridades son la forma antropomórfica y la atención extrema al detalle y la decoración. La forma es la de un recién nacido *walteado*, es decir, envuelto en una manta, de manera que solo es visible el rostro.

Originado durante el periodo colonial, se cree que el t'anta wawa es un ejemplo del sincretismo que permitió a los pueblos andinos conservar sus costumbres ancestrales disfrazándolas de rituales católicos.

## IMPORTANCIA LOCAL

A lo largo del arco de los Andes peruanos se encuentran diferentes variedades de t'anta wawa, todos relacionados a la fiesta del 1 y 2 de noviembre.

En el Cusco, durante el Día de Todos los Santos, se acostumbra visitar los cementerios, beber chicha y comer este pan en las tumbas de los parientes fallecidos.

El t'anta wawa era originalmente un regalo ritual destinado a los niños fallecidos. En las tumbas de las niñas se colocaba un pan en forma de recién nacido; sobre las tumbas de los niños, un pan en forma de caballo.

La práctica de honrar a los familiares fallecidos colocando sobre sus tumbas sus comidas y bebidas favoritas se remonta a la época precolombina y sobrevive hasta ahora. (En el pasado el pan se sustituía por otros alimentos).

También es común la práctica irreverente de bautizar el pan de wawa, una ceremonia-parodia que altera los ritos de la Iglesia católica. Las personas invitadas al bautizo del t'anta wawa se visten con ropa elegante y tienen papeles específicos, como el del cura, padrino, padre y madre del wawa, al que se le da un nombre gracioso, lo que refleja el gusto de la cultura andina por las bromas impertinentes.

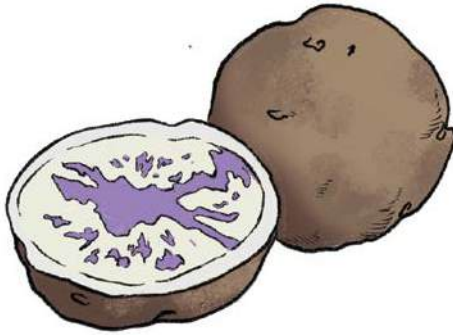
## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO




Hoy el t'anta wawa se produce cada vez más con técnicas industriales o semi-industriales y también se prepara fuera de temporada para venderlo a los turistas.

Si las técnicas para la producción de pan de alta calidad y sus recetas no se transmiten a las generaciones más jóvenes, el t'anta wawa corre el riesgo de quedar reducido a una curiosidad de temporada y a una versión vulgar de su verdadera naturaleza.

# N. 82 PAPA PUKA DUSIS

*Solanum goniocalyx* Juz. & Bukasov



<b>CATEGORÍA</b>	<b>ZONA DE ORIGEN</b>	<b>ZONA DE PRODUCCIÓN</b>	<b>ECORREGIONES</b>
 TUBÉRCULOS Y RAÍCES	SIERRA	PROVINCIA DE HUANCVELICA, HUANCVELICA	SERRANÍA ESTEPARLA / PUNA Y ALTOS ANDES
<b>ESTACIONALIDAD</b>			
<b>SIEMBRA</b>	<b>COSECHA</b>		
 PRIMAVERA, INVIERNO	 VERANO, OTOÑO 6 - 8 MESES DESPUÉS DE LA SIEMBRA		
<b>ANÁLISIS SENSORIAL</b>		<b>MODALIDAD DE CONSUMO</b>	
<b>VISUAL</b>	<b>SABOR</b>	<b>TUBÉRCULOS</b>	<b>HOJAS</b>
TUBÉRCULO REDONDEADO CON CÁSCARA COLOR ROJO OSCURO CON Matices de color PÚRPURA EN DONDE SE ENCUENTRAN LOS OJOS. LA PULPA TIENE UNA TONALIDAD MÁS CLARA CON Matices de color PÚRPURA MÁS OSCUROS.	DULCE	A LAS BRASAS, FRITOS, GUISADOS, SANCOCHADOS	
	<b>CONSISTENCIA</b>		
	HARINOSA	GUISADAS, SANCOCHADAS	

Con el nombre de *puka dusis* se hace referencia a una variedad de papa nativa de la región andina de Huancavelica.

En cuanto al origen del término, hay dos versiones: la primera sostiene que su significado se deriva de la palabra española *doce* que indica el número de ojos que presenta la superficie del tubérculo. Mientras que la segunda asegura que proviene de la lengua quechua, en la que el término *dusi* se utiliza para indicar el momento convivial del almuerzo.

En las tierras altas de la región, la producción de papas nativas se lleva a cabo de acuerdo a un sistema de rotación tradicional que prevé la alternancia de tubérculos, cereales y legumbres.

El mejor momento para la siembra, conocido entre los locales como *qatun tarpuy*, coincide con el final de la estación seca y el inicio de las lluvias. Esta actividad involucra a los hombres que tienen la tarea de arar la tierra utilizando la *chakitakla* (una especie de pico) y a las mujeres que esparcen las semillas en la tierra.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Dependiendo del tamaño, este tubérculo sirve para diferentes propósitos: las papas más pequeñas se usan para la producción de chuño negro, mientras que las más grandes se utilizan para sopas, guisos, chicha de papa o mazamoras.

Entre las comunidades andinas del distrito de Yauli, esta variedad de papa es uno de los principales ingredientes del *saqta mati*, un plato a base de papas y carne de cerdo; tradicionalmente se ofrece como un regalo a la madre de la novia, cuando una pareja se casa.

## IMPORTANCIA LOCAL

En la región de Huancavelica, las papas nativas representan uno de los cultivos más importantes y los trabajos relacionados con su producción todavía hoy dependen de prácticas solidarias, como por ejemplo el *ayni* y la *minka*, es decir, el trabajo colectivo y sin remuneración.

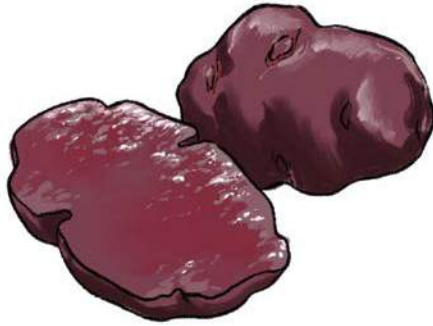
Los métodos y herramientas utilizadas para su cultivo, sus usos gastronómicos y las fiestas dedicadas a estas papas, muestran la importancia ancestral de este producto.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

En comparación con el pasado, la producción de puka dusis y de otras papas nativas de la zona es cada vez menor debido a que en una buena parte de los terrenos previamente cultivados con variedades autóctonas, ahora se siembran variedades mejoradas y comerciales.

# N. 83 PAPA YAWAR WAYKU

*Solanum stenotomum* Juz. & Bukasov



Con el nombre de yawar wayku se conoce a una variedad de papa nativa de los departamentos andinos de Apurímac y Huancavelica. El nombre de este tubérculo deriva del término quechua *yawar*, que significa sangre y recuerda el color peculiar de este tubérculo.

En las provincias de Andahuaylas y Huancavelica, esta variedad de papa se cultiva en pequeñas parcelas de terreno de una dimensión inferior a una hectárea que se encuentran en altitudes superiores a los 4000 metros sobre el nivel del mar.

El sistema agrícola utilizado consiste en sembrar cada año en la misma parcela diferentes tipos de tubérculos (papa, oca, mashua y olluco). Estos sistemas de rotación llamados laymes, junto a otras prácticas agrícolas utilizadas localmente, cumplen una función importante en el mantenimiento de la fertilidad del terreno y ayudan a combatir los efectos de la erosión del suelo.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

La textura harinosa de esta variedad de papa la vuelve particularmente apta para ser hervida o para ser utilizada en la preparación de guisos a base de carne y verduras.

## IMPORTANCIA LOCAL

La papa yawar wayku presenta un alto contenido de hierro, zinc y vitamina C. Además posee una elevada concentración de compuestos fenólicos y antioxidantes. Tales características la vuelven particularmente importante en la dieta de los habitantes de la sierra de Huancavelica y de Apurímac, sobre todo para los más jóvenes.

Según estudios efectuados por el CIP (Centro Internacional de la Papa), este tubérculo y otras variedades nativas de papas resultan fundamentales para la soberanía alimentaria de las comunidades andinas, contribuyendo en porcentajes mayores que la carne, a los requisitos de vitaminas, minerales y otros nutrientes esenciales.

La mayor parte de la producción de esta papa se destina al consumo familiar y al trueque entre las comunidades campesinas de la zona, así como para ser utilizadas para producción de semillas.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Esta variedad representa un elemento importante en la dieta de las poblaciones andinas, a pesar de ser poco conocida y apreciada fuera de estas zonas.

# N. 84 PAPAS NATIVAS DE PAMPACORRAL

*Solanum tuberosum* L.



<b>CATEGORÍA</b>	<b>ZONA DE ORIGEN</b>	<b>ZONA DE PRODUCCIÓN</b>	<b>ECORREGIONES</b>
 TUBÉRCULOS Y RAÍCES	SIERRA	DISTRITO DE LARES, PROVINCIA DE CALCA, CUSCO	PUNA Y ALTOS ANDES / SERRANÍA ESTEPARIA
<b>SIEMBRA</b>	<b>ESTACIONALIDAD</b>		<b>COSECHA</b>
 PRIMAVERA, INVIERNO	 VERANO, OTOÑO 6 - 8 MESES DESPUÉS DE LA SIEMBRA		
<b>ANÁLISIS SENSORIAL</b>		<b>MODALIDAD DE CONSUMO</b>	
<b>VISUAL</b>	<b>SABOR</b>	<b>TUBÉRCULOS</b>	
<p><b>MACTILLO:</b> FORMA ALARGADA, CÁSCARA DE COLOR MORADO Y PULPA HARINOSA DE COLOR CREMA CON MANCHAS COLOR PÚRPURA.</p> <p><b>PITIQUÑA:</b> FORMA IRREGULAR CUBIERTA DE OJOS E INCISIONES PROFUNDAS, CÁSCARA NEGRA Y PULPA AMARILLA.</p> <p><b>CHOCLUSCHA:</b> FORMA COMPACTA, CÁSCARA NEGRA Y PULPA VIOLÁCEA.</p> <p><b>CHAPIÑA:</b> FORMA ALARGADA, CÁSCARA ROJA BRILLANTE Y PULPA CON VENAS DEL MISMO COLOR.</p>	<p>LAS VARIEDADES "DULCES" TIENEN UN SABOR SUAVE Y PARTICULARMENTE AGRADABLE.</p> <p>LAS PAPAS "AMARGAS" SON ASTRINGENTES Y LIGERAMENTE PICANTES.</p>	<p>A LAS BRASAS, FRITOS, GUISADOS, SANCOCHADOS</p>	
	<b>CONSISTENCIA</b>		
	HARINOSA		

Las comunidades campesinas de Pampacorral siempre se han dedicado al cultivo de papas y han contribuido a la conservación de la biodiversidad local de estos tubérculos. Hasta la fecha conservan semillas de cerca de 200 variedades de papas y cultivan de 20 a 50 cada año. Entre las más importantes e interesantes, desde un punto de vista organoléptico, encontramos la *mactillo*, la *pitiquña*, la *chocluscha* y la *chapiña*.

La producción de estos tubérculos se lleva a cabo en pequeñas parcelas de tierra, de acuerdo con un sistema tradicional de rotación en el que los campos producen solo una vez cada ocho años y cada variedad se cultiva por separado para evitar la hibridación y por lo tanto la pérdida de sus características originales.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Las variedades "dulces" se hierven, se frien o se cocinan a las brasas, mientras que las papas "amargas" se utilizan para la producción de *ch'uñu* (chuño negro) o *moraya* (chuño blanco). Los dos últimos productos son ingredientes de sopas (*llawa*), caldos (*puchero*, *t'impu*) y dulces.

En la temporada de cosecha, los agricultores de Pampacorral utilizan los tubérculos frescos para la preparación de la *huatia*. La versión local requiere la construcción de un horno de tierra, calentado por la combustión de estiércol seco de vaca, en donde se cocinan papas y otros productos de temporada.

## IMPORTANCIA LOCAL

En la localidad de Pampacorral la producción de papa se acompaña de una serie de gestos y rituales con los cuales se agradece a la *Pachamama* y a las demás entidades sagradas andinas. Después de la siembra los productores del distrito llevan una ofrenda a los nevados de Sawasiray y Pitusiray, considerados los guardianes de las papas, con la finalidad de pedir una cosecha abundante.

Otra ceremonia similar se celebra en honor de las deidades del agua, *Yaku mama* o *Qocha mama*, para pedir que las lluvias y los rayos no dañen ni a las personas ni a los campos de cultivo.

Por otro lado, después de la cosecha se construye un amuleto con las mejores papas, envolviéndolas en un paño junto con una botella de chicha. Este ritual sirve como una cábala para asegurar que la cosecha se conserve hasta la próxima temporada.

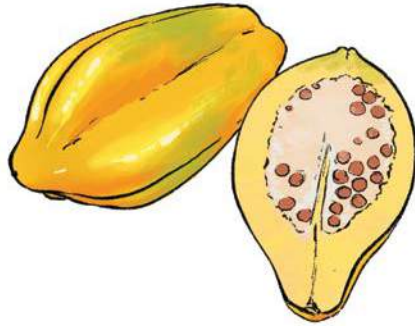
## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

La producción de papas en la zona de Pampacorral se ha vuelto complicada debido al cambio climático, pero es sobre todo la introducción de variedades mejoradas de tubérculos y el abandono progresivo de la zona andina lo que pone en grave peligro la conservación de la biodiversidad local y las prácticas tradicionales relacionadas con esta.

**Información adicional:** Desde el 2005, las Papas dulces de Pampacorral son Ba-luarte Slow Food. Con la participación de 22 agricultores de la zona, esta iniciativa tiene como objetivo mejorar la comercialización de los tubérculos y la creación de valor agregado mediante la transformación del producto a nivel local.

# N. 85 PAPAYA DE MONTE (PAPAYA AREQUIPEÑA, CHAMBURO)

*Vasconcellea pubescens* A.DC.



<b>CATEGORÍA</b>	<b>ZONA DE ORIGEN</b>	<b>ZONA DE PRODUCCIÓN</b>	<b>ECORREGIONES</b>
 FRUTA FRESCA Y SECA	SIERRA	PROVINCIA DE AREQUIPA, AREQUIPA	SERRANÍA ESTEPARIA
<b>ESTACIONALIDAD</b>			
<b>COSECHA</b>  OTOÑO, PRIMAVERA			
<b>ANÁLISIS SENSORIAL</b>		<b>MODALIDAD DE CONSUMO</b>	
<b>VISUAL</b>	<b>SABOR</b>	<b>FRUTA MADURA O VERDE</b>	
FRUTA DE FORMA PARECIDA A UN LIMÓN GRANDE. LA CÁSCARA ES LISA CON TONOS QUE VAN DEL AMARILLO AL NARANJA. LA PULPA ES COMPACTA, DE COLOR UN POCO MÁS CLARO Y CONTIENE VARIAS SEMILLAS DE FORMA PUNTIAGUDA.	AGRIDULCE CON AROMA SIMILAR AL DEL MANGO	CRUDA, GUISADA, SANCOCHADA	
	<b>CONSISTENCIA</b>	<b>SEMILLAS</b>	
	SUAVE Y JUGOSA	GUISADAS	

La papaya arequipeña es el fruto de un árbol de la familia de las Caricaceae originaria del área andina comprendida entre Ecuador y Perú. Esta variedad de árbol se encuentra sobre todo en la parte meridional de Perú, especialmente en los departamentos de Cusco y Arequipa.

La fácil adaptabilidad al clima de la sierra peruana y la velocidad con la cual la planta inicia a producir sus frutos han favorecido el cultivo de esta variedad

de papaya en los sistemas múltiples de producción como los tradicionales *andenes* precolombinos.

La papaya arequipeña es un arbusto de 2 a 5 metros de altura y con una forma similar a una palmera. La primera floración se verifica un año después del trasplante definitivo y cada planta puede producir desde 50 hasta 200 frutos.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

La fruta madura se hierve o se usa para preparar mermeladas, helados y postres, o como ingrediente de sopas y estofados. En cambio, la fruta verde se cocina al horno y se utiliza como si fuera un zapallo.

De la papaya verde se extrae también la papaina, una sustancia gelatinosa que puede ser utilizada para marinar cortes de carne antes de la cocción para que se vuelvan tiernos.

Por su parte, las semillas se utilizan para dar un toque picante a sopas y otros platillos típicos de la tradición gastronómica andina.

Los habitantes de las provincias montañosas de Arequipa generalmente conservan la papaya de monte cortada en tajadas, en salazón o en azúcar y la emplean para sazonar platos a base de carne.

## IMPORTANCIA LOCAL

Conocida por los incas, la papaya de monte ha tenido siempre un papel fundamental en la vida de las comunidades andinas no solo como alimento sino también por sus propiedades curativas.

La fruta y sus derivados refuerzan el sistema inmunológico, facilitando la digestión y actúan como antiinflamatorio.

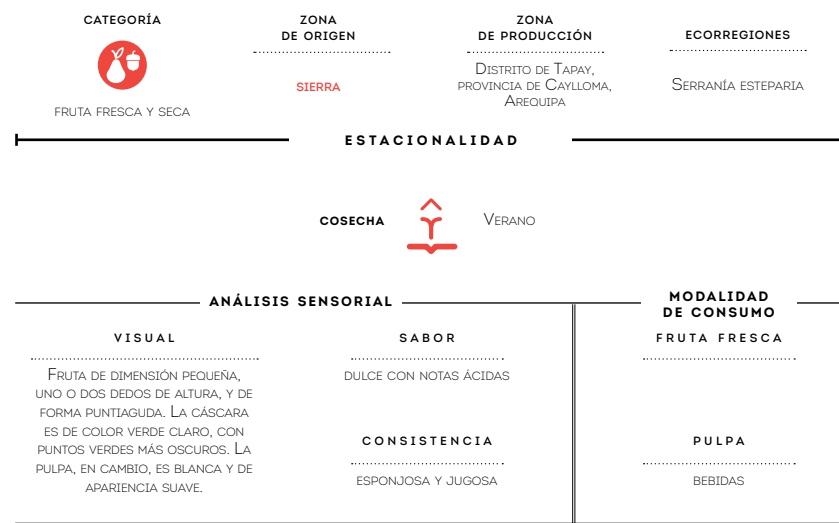
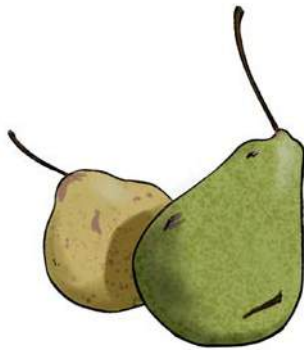
Los agricultores andinos utilizan también el líquido gelatinoso extraído del fruto como remedio natural para las caries.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

La producción de la papaya de monte está casi totalmente destinada al consumo local. El escaso conocimiento del fruto por parte de los consumidores y los precios competitivos de la papaya tropical limitan su difusión.

# N. 86 PERA DE TAPAY

*Pyrus communis* L.



La pera de Tapay es una fruta típica del homónimo distrito situado en el valle arequipeño del Colca. En esta zona, a una altitud media, se registran las condiciones climáticas favorables para la producción de peras y manzanas.

Estas peras se recolectan principalmente durante el verano utilizando una herramienta llamada *pallana* (que en quechua significa recolector). Esta herramienta consiste en un largo bastón de madera de chuchao (*Furcraea andina*)

o una caña grande y larga, con un cesto al extremo superior en el cual caen delicadamente las peras que se desprenden del árbol. Antiguamente el cesto se construía con fibras vegetales mientras que en nuestros días es de metal.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Esta fruta se consume fresca o se utiliza para preparar refrescos y bebidas fortificadas.

## IMPORTANCIA LOCAL

En el pasado, para los habitantes de Tapay, la cosecha de la fruta era un momento de fiesta y de convivencia. Se celebraba con música y danzas tradicionales entre las cuales se encuentra el *Wititi*, un baile de origen preincaico estrechamente relacionado con la cultura y el folclore local que en 2015 fue declarado Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la Unesco.

El cultivo de peras, como de otras frutas, se encuentra relacionado con la fiesta de María Magdalena, patrona del pueblo, que se celebra el 22 de julio. Tiempo atrás los ciudadanos participaban en la misa y en la procesión, luego, lanzaban fruta a la multitud. Decoraban las calles con las ramas llenas de peras, manzanas y guayabas y la gente montaba una especie de batalla para tomar posesión de los ramos más bonitos.

Las peras y las otras frutas producidas localmente son destinadas al consumo familiar y al trueque con otros alimentos que no son de la zona baja de Tapay. El resto se vende en los mercados de toda la provincia.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

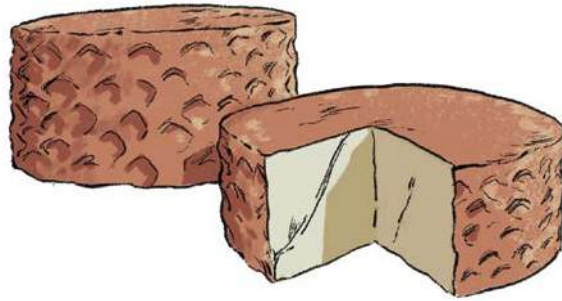
La principal amenaza para la supervivencia de esta pera es que los árboles están siendo sustituidos por cultivos de palta y de otras variedades de fruta más rentables.

Asimismo, desde el 2013 se ha difundido una mosca que ataca los árboles de pera dañando la producción.



# N. 87 QUESO ROJO DE LLUTA

## IMPORTANCIA LOCAL



La sal que se utiliza en la preparación de este queso proviene de una pequeña mina ubicada a cuatro kilómetros de Lluta. Tiempo atrás, antes que se construyera la carretera rumbo al mar, era la única sal que existía en la zona. Hoy, sin embargo, se utiliza solo como integración al alimento del ganado y para salar el queso rojo.

Antes de comer el queso se enjuaga su superficie para eliminar residuos de sal. Se consume solo o con pan. También se puede encontrar cortado en cubos como ingrediente de una ensalada típica llamada *soltero*. Además se utiliza para el relleno de *empanadas dulces* y como ingrediente del *blanco*, una tradicional crema a base de trigo, leche y queso.

El queso rojo de Lluta se consume y se vende localmente, pero se puede encontrar también en los mercados urbanos de la ciudad de Arequipa.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Las dificultades más notables son los elevados costos del transporte, el bajo precio del queso y las bajas ganancias que derivan de las producciones lácteas. Las escasas condiciones higiénicas en los locales de producción no permiten a los productores inscribirse en los registros sanitarios regulados y, por este motivo, no pueden comercializar este insumo en restaurantes o estructuras abiertas al público.

Otro punto crítico es la pérdida de la raza vacuna serrana, que en las últimas décadas ha sido sustituida o cruzada con otras razas más productivas, entre las cuales encontramos la frisona.

**Información adicional:** Desde los años 2015 - 2016, el queso rojo de Lluta se ha convertido en un Baluarte Slow Food. El proyecto sostenido por el IFAD (International Fund for Agricultural Development) tiene como objetivo mejorar las condiciones higiénicas de los locales de producción permitiendo a los productores crear una marca colectiva y un reglamento de producción, obteniendo de esta manera un precio de venta más alto. Otros objetivos del Baluarte son la promoción del producto en los restaurantes de Arequipa y el rescate de la raza vacuna serrana.

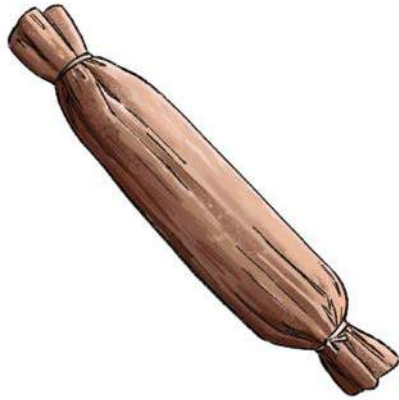
<p><b>CATEGORÍA</b></p>  <p>QUESOS Y PRODUCTOS LÁCTEOS</p>	<p><b>ZONA DE ORIGEN</b></p> <p>SIERRA</p>	<p><b>ZONA DE PRODUCCIÓN</b></p> <p>DISTRITO DE LLUTA, PROVINCIA DE CAYLLOMA, AREQUIPA</p>
<p><b>INGREDIENTES PRINCIPALES</b></p> <p>LECHE CRUDA DE VACA CUAJO ANIMAL (OVINO O CAPRINO) SAL ROJA</p>	<p><b>MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN</b></p> <p>SE FILTRA LA LECHE RECIÉN ORDEÑADA Y SE TRANSFORMA INMEDIATAMENTE SIN CALENTARLA. SE AGREGA EL CUAJO ANIMAL Y SE ESPERA MEDIA HORA. LUEGO SE ROMPE LA CUAJADA MUY FINAMENTE CON UNA CUCHARA DE MADERA, SE RETIRA EL SUERO Y, FINALMENTE, LA MASA SE PONE EN MOLDES CIRCULARES DE CUERDA PARA SER PRESIONADOS LIGERAMENTE CON LAS MANOS. CUANDO LOS MOLDES ESTÁN LISTOS, SE CUBREN CON SAL ROJA OBTENIDA DE UNA MOLINDEA A PIEDRA. AL DÍA SIGUIENTE EL QUESO ESTARÁ LISTO, PERO REVELARÁ SUS MEJORES CARACTERÍSTICAS DESPUÉS DE CUATRO O CINCO DÍAS. SE PUEDE CURAR POR ALGUNAS SEMANAS Y EL RESULTADO SERÁ UN QUESO MÁS SECO. ESTOS TIENEN UN DIÁMETRO DE 15 CENTÍMETROS Y UNA ALTURA DE 7 CENTÍMETROS, UNA PASTA SEMIBLANDA Y SU SABOR ES SALADO Y LIGERAMENTE ÁCIDO.</p>	

El queso rojo es un producto lácteo típico de la zona andina del valle de Colca y precisamente del distrito de Lluta.

Se obtiene de la leche entera y cruda, ordeñada de vacas de raza serrana que se crían en libre pastoreo durante todo el año.



# N. 88 RALLADO DE ARRACACHA



CATEGORÍA



DULCES

ZONA DE ORIGEN

SIERRA

ZONA DE PRODUCCIÓN

DISTRITO DE SOCOTA  
PROVINCIA DE CUTERVO,  
CAJAMARCA

INGREDIENTES PRINCIPALES

ARRACACHA  
MIEL DE CAÑA  
FRUTA

MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN

LA PREPARACIÓN DEL RALLADO COMIENZA CON LA COSECHA DE LAS RAÍCES QUE SE LAVAN CON AGUA EN UN RECIPIENTE DE MATE Y SE RALLAN. EL LÍQUIDO, JUNTO CON LA PARTE SÓLIDA OBTENIDA, SE MEZCLA CON MIEL DE CAÑA Y SE COCINA SOBRE FUEGO DE LEÑA EN UNA OLLA DE BARRO. DURANTE ESTA OPERACIÓN, QUE DURA APROXIMADAMENTE CUATRO HORAS ES NECESARIO MOVER CONTINUAMENTE LA MASA PARA EVITAR QUE SE QUEME O SE ADHIERA AL FONDO DE LA OLLA. UNA VEZ QUE EL DULCE ESTÁ LISTO, SE DEJA ENFRIAR Y SE ENVUELVE: ESTE PASO ES REALIZADO POR LAS MUJERES Y CONSISTE EN LLENAR HOJAS DE PLÁTANO CON EL RALLADO. FINALMENTE LAS HOJAS SE ENVUELVEN Y ATAN CON CUERDAS DE FIBRA VEGETAL.

EL PRODUCTO OBTENIDO TIENE UNA TEXTURA COMPACTA, LIGERAMENTE GRUMOSA Y UN SABOR DULCE MUY AGRADABLE.

escala por los agricultores de la provincia de Cutervo. En algunos lugares hay variantes en las que también se añade pulpa de fruta que cambia dependiendo de la temporada.

## IMPORTANCIA LOCAL

Las técnicas y el método de preparación del rallado se han mantenido sin cambios a través del tiempo y su producción sigue siendo importante para la comunidad de Sucse.

La preparación de este dulce involucra a todos los integrantes del núcleo familiar, cada uno de los cuales realiza una tarea específica. Dentro de la *parada*, área específica de la casa dedicada a esta actividad, los hombres se encargan de la extracción del jugo de la caña de azúcar y de cocinar el dulce. Las mujeres, en cambio, además de empaquetar el rallado, se dedican a la venta del producto.

En el pasado, este dulce se preparaba para ser ofrecido como regalo por la hospitalidad recibida durante los viajes y peregrinaciones hechos para participar en las fiestas patronales de los pueblos vecinos.

Ahora la preparación del rallado de arracacha ya no se limita a ocasiones especiales y su venta se ha convertido en una de las principales fuentes de ingresos de la población de Sucse. Estos se pueden comprar durante todo el año, tanto en los mercados locales como fuera de la provincia.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

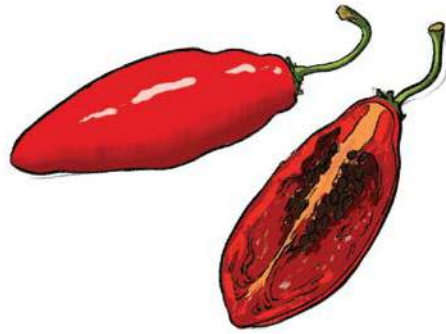
Uno de los riesgos más grandes está relacionado con el aumento de la popularidad de este producto: la posible entrada de competidores industriales podría dar como resultado la desaparición del método tradicional y conducir a la quiebra de pequeños productores artesanos.

**E**l rallado de arracacha es un dulce típico del departamento de Cajamarca, sobre todo del distrito de Socota, donde se encuentra la comunidad campesina de Sucse.

Los principales ingredientes de este dulce son la miel de caña y la arracacha (*Arracacia xanthorrhiza*), una raíz tuberosa producida en pequeña

# N. 89 ROCOTO SERRANO (ROCOTO DE HUERTA)

*Capsicum pubescens* L.



## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

El rocoto serrano es un ingrediente emblemático de la tradición gastronómica del departamento de Arequipa. Se utiliza fresco o deshidratado para la preparación de ensaladas y salsas con las que se condimentan carnes, pescados y tubérculos.

Una de las preparaciones tradicionales consiste en moler el aji con cebolla, ajo y especias (como el comino) en un batán de piedra.

El rocoto serrano es uno de los productos típicos de las picanterías de Arequipa. Se utiliza seco y molido para dar una nota picante a los platillos, también es usado fresco en el *chupe de camarones* y para la preparación de otros platos servidos en estos locales tradicionales.

## IMPORTANCIA LOCAL

Conocido con el término quechua *rukutu*, el rocoto era cultivado ya por la civilización inca que lo apreciaba en ámbito gastronómico por su sabor intenso. Lo utilizaba también como mercancía de trueque y como repelente.

El rocoto ha mantenido un fuerte vínculo con la tradición culinaria y la cultura campesina de los Andes peruanos, sobre todo en la región de Arequipa. En los pueblos de la sierra los hombres miden su virilidad comiendo el rocoto crudo; los más valientes son aquellos que logran comerlo entero sin quitar las semillas.

Según la tradición andina, el rocoto también es considerado un "levantamuer-tos" o alimento vigorizante y se le atribuyen diferentes propiedades curativas. El fruto se utiliza para tratar úlceras y gastritis mientras que las semillas se usan como analgésico para aplacar dolor de dientes.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Aunque se trata de un producto conocido y fuertemente vinculado con la tradición gastronómica local, el rocoto serrano está siendo sustituido por una variedad similar, de mayor dimensión y de precio más bajo, que se produce de manera intensiva en las regiones de la selva alta, sobre todo en la zona de Oxapampa (Pasco).

CATEGORÍA		ZONA DE ORIGEN	ZONA DE PRODUCCIÓN	ECORREGIONES
 HORTALIZAS		SIERRA	AREQUIPA	SERRANÍA ESTEPARIA
ESTACIONALIDAD				
<b>SIEMBRA</b>  VERANO, OTOÑO, INVIERNO, PRIMAVERA		<b>COSECHA</b>  VERANO, OTOÑO, INVIERNO, PRIMAVERA MEJOR PERIODO: OTOÑO - INVIERNO		
ANÁLISIS SENSORIAL		MODALIDAD DE CONSUMO		
<b>VISUAL</b> FRUTO DE DIMENSIÓN MEDIANA, ALARGADO Y LIGERAMENTE AHUSADO. LA SUPERFICIE ES LISA Y SU COLOR VARÍA DEL AMARILLO AL ROJO. UNA DE LAS CARACTERÍSTICAS QUE LO DIFERENCIA DE LAS OTRAS VARIEDADES DEL GÉNERO <i>CAPSICUM</i> ES QUE CONTIENE NUMEROSAS SEMILLAS DE COLOR NEGRO.		<b>SABOR</b> MUY PICANTE  <b>AROMA</b> HERBÁCEO		
		<b>FRUTO FRESCO O DESHIDRATADO</b> ADEREZOS, CONDIMENTOS, SALSAS		

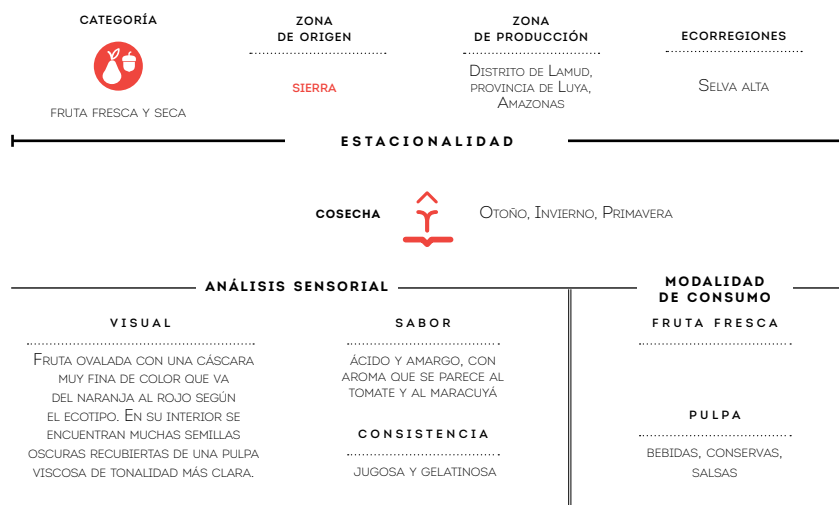
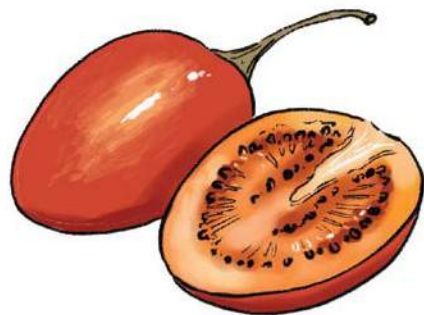
**E**l rocoto serrano es una variedad de aji nativo del área andina comprendida entre Perú y Bolivia. En Perú se cultiva en la sierra, en particular en los departamentos de Arequipa, Ancash y Lima.

Crece en altitudes intermedias, por ello se cultiva en huertos y campos ubicados a 2000 metros sobre el nivel del mar.

La siembra se realiza durante todo el año, mientras que la recolección se efectúa cuando el fruto está verde o cuando empieza a tomar tonalidades de rojo.

# N. 90 SACHATOMATE (TOMATE DE ÁRBOL, BERENJENA)

*Solanum betaceum* Cav.



**E**l sachatomate es un arbusto perenne de la familia de las Solanaceae, nativo de la zona comprendida entre Ecuador y los valles andinos del Perú.

El hábitat ideal para su cultivo se encuentra en la zona geográfica de la selva alta o ceja de selva, más precisamente a alturas inferiores a los 3000 metros sobre el nivel del mar.

En Perú estas condiciones se pueden encontrar en diferentes áreas de la sierra, entre las cuales se encuentra el distrito de Lamud, en el departamento de Amazonas.

En esta área se cultiva sachatomate y otros frutos nativos siguiendo métodos tradicionales de producción: el cultivo se realiza utilizando semillas secas de frutos de la cosecha anterior y para poder disponer del producto durante todo el año, los agricultores posicionan los árboles en pequeñas parcelas situadas en diferentes altitudes.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Las formas más comunes de consumo son fresco, en jugos y mermeladas, o como acompañamiento a platos dulces y salados.

En la zona de Lamud, el sachatomate se utiliza para la preparación de una salsa que se se usa para condimentar diferentes platillos típicos de la gastronomía local. El fruto se pela, se quitan las semillas, se corta en dados (o se muele en un batán) y se mezcla con rocoto y cebolla picados finos.

La acidez y el aroma del sachatomate suavizan el gusto picante del aji y realza el sabor de los platos a los cuales se agrega.

## IMPORTANCIA LOCAL

Los habitantes de la provincia de Luya utilizan el sachatomate en la propia dieta como un alimento para compensar la carencia de vitaminas, de sales minerales y de micronutrientes. De hecho este fruto contiene una cantidad de vitamina C siete veces superior a una naranja o a un limón.

Esta cualidad es conocida por las mujeres de la comunidad andina de Lamud, quienes utilizan el sachatomate como remedio natural para curar gripes y resfriados.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Se trata de un producto muy importante tanto a nivel gastronómico como a nivel de la economía local de estas zonas andinas, aunque sus cualidades son poco conocidas fuera de esta área.

En la provincia de Luya, a las dificultades de comercialización, se agregan los elevados costes de transporte de los productos, que limitan los ingresos provenientes de la actividad agrícola.

# N. 91 SAL ROSADA DE MARAS

## IMPORTANCIA LOCAL

Para la población inca el origen de la sal de Maras se atribuye a la leyenda de los hermanos Ayar, según la cual fueron las lágrimas del guerrero Ayar Cachi las que formaron los estanques de agua salada después de haber sido transformado en una montaña, el cerro de Qaqawiñay.

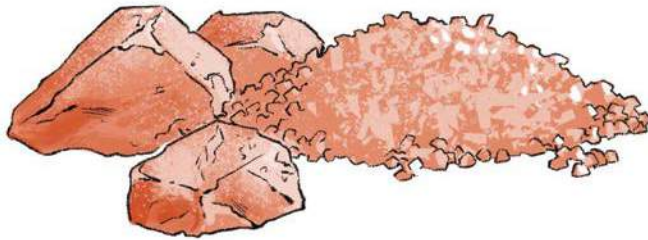
Algunos hallazgos arqueológicos demuestran que los incas, antes de la implementación de las salinas modernas, obtenían la sal a través de un método rudimentario: inundar las parcelas de tierra, dejarlas secar y luego proceder a la extracción.

La sal rosada de Maras sigue desempeñando un papel fundamental en la alimentación y la economía de cerca de 400 familias que poseen y trabajan en las salinas. Las pozas de las que se extrae la sal son heredadas de las generaciones precedentes y por ahora no hay propietarios extranjeros.

Las cualidades de esta sal la hacen muy valorada y buscada, incluso fuera de Maras; su composición mineral (calcio, hierro, magnesio, zinc y cobre) y su bajo contenido de sodio hacen de ella un excelente suplemento alimenticio. Su consumo también se asocia con una serie de propiedades, incluyendo la prevención de la hipertensión arterial, cálculos renales y osteoporosis.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Para la comunidad de Maras la sal es un producto importante que representa una fuente de ingresos económicos no solo a través de la venta, sino también como atracción turística. Por ello es necesario proteger esta entidad evitando la sobreexplotación de este recurso y asegurando la adecuada participación de las comunidades de la zona.



### CATEGORÍA



SAL Y CONDIMENTOS

### ZONA DE ORIGEN

SIERRA

### ZONA DE PRODUCCIÓN

DISTRITO DE MARAS,  
PROVINCIA DE URUBAMBA,  
CUSCO

### MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN

LA EXTRACCIÓN DE LA SAL ES POSIBLE GRACIAS A UN SISTEMA DE CANALES Y ESTANQUES, CONSTRUIDO EN EL SIGLO XV, QUE PERMITE LA EVAPORACIÓN DEL AGUA SALADA DEL RÍO QUE FLUYE EN ESE TERRITORIO.

LAS SALINAS SE DIVIDEN EN TRES ZONAS, CADA UNA DE LAS CUALES ESTÁ MANEJADA POR DOS TIPOS DE TRABAJADORES, EL *REGADERO* Y EL *ALMACENADOR*: EL PRIMERO SE ENCARGA DE CONTROLAR EL NIVEL DE AGUA DE LAS POZAS, MIENTRAS QUE EL SEGUNDO ESTÁ A CARGO DEL TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO DE LOS SACOS DE SAL.

LA PRODUCCIÓN DE SAL SE LLEVA A CABO DURANTE LA TEMPORADA SECA, ENTRE MAYO Y NOVIEMBRE, LLENAN-

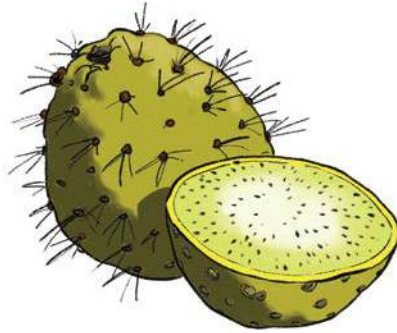
DO LOS ESTANQUES CON UNOS POCOS CENTÍMETROS DE AGUA Y ESPERANDO A QUE SE EVAPORE CON EL CALOR DEL SOL. ESTA OPERACIÓN SE REPITE CADA DOS O TRES DÍAS HASTA QUE SE CREA UN DEPÓSITO DE SAL CONSIDERABLE. EN ESTE PUNTO SE RECOGE Y SE DEJA SECAR NUEVAMENTE DURANTE UNOS POCOS DÍAS PARA LUEGO PROCEDER CON EL ALMACENAMIENTO.

LA SAL QUE SE OBTIENE DEL PROCESO NATURAL DE EVAPORACIÓN TIENE UN COLOR MARFIL TENDIENDO A ROSA Y UN SABOR FUERTE DEBIDO AL CONTENIDO DE HIERRO Y OTROS MINERALES.

La sal rosada de Maras es una sal que se obtiene de una fuente que se encuentra en el Valle Sagrado a una altura de casi 3000 metros sobre el nivel del mar. Es probable que la corriente de la cual se obtiene la sal sea un canal de drenaje de un océano que quedó atrapado bajo tierra millones de años atrás.

# N. 92 SANKI

*Corryocactus brevistylus* (K.Schum. ex Vaupel) Britton & Rose



## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

La fruta se consume fresca agregando poco azúcar o se emplea en la elaboración de bebidas frías y calientes junto con otras frutas y hierbas andinas.

Es bastante común el uso de la pulpa de sanki en la preparación de mermeladas y otros tipos de conservas.

## IMPORTANCIA LOCAL

El consumo del sanki era ya difundido en el periodo incaico; se le utilizaba por sus propiedades energizantes que permitían a los mensajeros, llamados *chasquis* o *chaskis*, de recorrer largas distancias corriendo.

Esta cualidad es apreciada aún en nuestros días por los agricultores y por los pastores andinos, los cuales llaman al sanki "quita hambre" y lo usan para soportar los esfuerzos necesarios en las propias actividades cotidianas.

El sanki se consume sobre todo durante el invierno y su rol es fundamental en las estaciones en las que hay escasez de alimentos. En los meses que preceden la cosecha, las plantas silvestres o *sallqa*, entre las cuales encontramos el sankayo, permiten sustituir la falta de productos agrícolas y garantizan un adecuado aporte de minerales y vitaminas a la dieta.

En las provincias de Huancavelica, el sanki se utiliza en la medicina popular como laxante y para curar la gastritis. Además, la cáscara de la fruta se usa para lavarse el cabello ya que tonifica las raíces del pelo estimulando el crecimiento.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

A pesar de que esta fruta tiene desde hace tiempo un rol fundamental para los habitantes de los Andes, la falta de conocimiento y el consumo limitado ponen en serio peligro a este producto.

<b>CATEGORÍA</b>	<b>ZONA DE ORIGEN</b>	<b>ZONA DE PRODUCCIÓN</b>	<b>ECORREGIONES</b>
 FRUTA FRESCA Y SECA	SIERRA	HUANCVELICA	SERRANÍA ESTEPARIA / PUNA Y ALTOS ANDES
<b>ESTACIONALIDAD</b>			
<b>COSECHA</b>		OTOÑO, INVIERNO	
<b>ANÁLISIS SENSORIAL</b>		<b>MODALIDAD DE CONSUMO</b>	
<b>VISUAL</b>	<b>SABOR</b>	<b>FRUTA FRESCA</b>	
FRUTA DE FORMA OVALADA O REDONDEADA, SEGÚN LA VARIEDAD, CON SUPERFICIE VERDE RECUBIERTA DE ESPINAS. LA PARTE INTERIOR ESTÁ COMPUESTA POR MINÚSCULAS SEMILLAS NEGRAS Y UNA PULPA BLANCA DE ASPECTO TRASLÚCIDO.	ACÍDULO		
	<b>CONSISTENCIA</b>	<b>PULPA</b>	
	JUGOSA Y GELATINOSA, A VECES CROCANTE POR LA PRESENCIA DE LAS SEMILLAS.	BEBIDAS, CONSERVAS	

El sanki es el fruto de un cactus, denominado sankayo, difundido en la sierra central y meridional del Perú. Crece espontáneamente en las zonas marginales de los cerros, sobre todo en los departamentos de Huancavelica y Ayacucho, pero puede ser también cultivado.

Los agricultores de estas regiones siembran el sankayo en los alrededores de los campos cultivados para construir barreras vivientes, como sostén de las terrazas de cultivo y en las pendientes para limitar el efecto erosivo de lluvias y vientos.

# N. 93 SUCHE (SUCH'I)

*Trichomycterus rivulatus* Valenciennes



## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

En el área del lago Titicaca, el suche se utiliza como un ingrediente para preparar sopas, o se frie y se sirve con maíz, papas u otros tubérculos sancochados.

La fritura es preferible para los especímenes más grandes mientras que los peces más pequeños se utilizan para la preparación de caldos y sopas, como el *timpo*. Este plato, típico de la gastronomía de Puno, se prepara con suche (u otros pescados pequeños nativos de este lago), papas, chuño negro y se sirve con una salsa de aji amarillo rostizado y cebolla china.

## IMPORTANCIA LOCAL

La pesca del suche tiene una larga tradición: cerca de Pukara (Puno), se encontraron evidencias arqueológicas y representaciones que reflejan la importancia tanto gastronómica como ritual que este pez tenía desde la antigüedad.

Para la población aymara del Titicaca, el suche, como otros animales y plantas del Altiplano, se considera un indicador de las condiciones climáticas y, por lo tanto, de la tendencia de la agricultura: si el pez deposita sus huevos cerca de la orilla del lago se producirá una estación lluviosa; en el caso contrario, se prevé un año de sequía y poco productivo.

Incluso ahora la pesca en el lago Titicaca es una actividad artesanal que involucra a todos los miembros de la comunidad, en diferentes tareas: los hombres se dedican a la pesca, mientras que las mujeres se encargan de la conservación y venta del pescado en los mercados locales conocidos con el nombre de *qhatus*.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

La intensificación de la pesca, así como la introducción de técnicas menos selectivas han afectado a la población de esta especie y otras endémicas de la zona. Además, el cambio climático y la contaminación están agravando aún más la situación del suche.

La biodiversidad de peces del lago Titicaca puede verse afectada seriamente privando a las poblaciones locales de los recursos en los que se basa la vida y la economía de las comunidades de la zona.



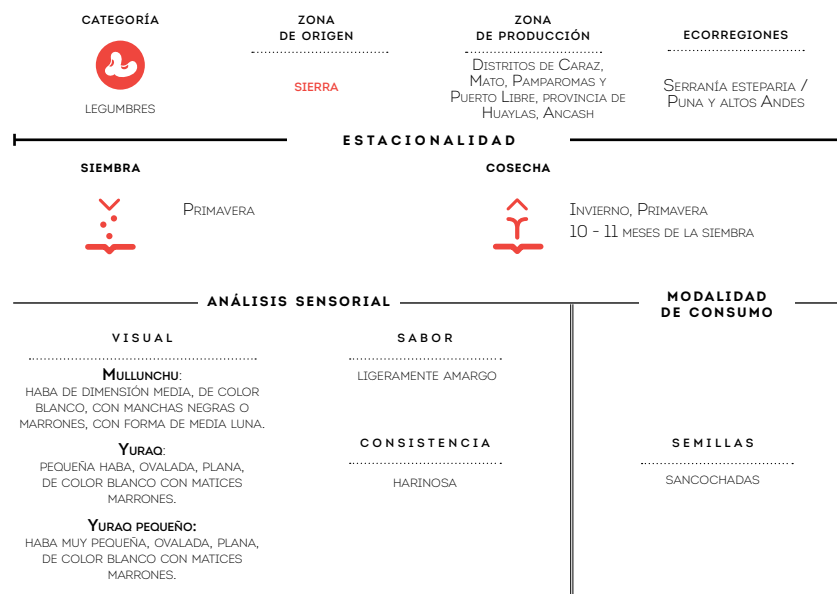
**E**l suche es un pez de agua dulce, del orden de los Siluriformes, nativo de estanques y corrientes de agua del Altiplano andino.

Este pez puede llegar a medir de 30 a 40 centímetros y alcanzar un peso de 1,5 kilogramos. Tiene un cuerpo alargado de un color que varía del marrón claro al gris plomo y su piel, sin escamas, está cubierta de una sustancia viscosa.

Los ejemplares más pequeños viven en los afluentes o en las zonas de lagunas, mientras que los peces más grandes se encuentran en las profundidades de los grandes lagos andinos, como el Titicaca.

# N. 94 TARWI DE HUAYLAS (CHOCHO)

*Lupinus mutabilis* Sweet



En la provincia de Huaylas, situada en el departamento andino de Ancash, el tarwi es un cultivo típico de los sistemas agrícolas tradicionales locales.

En esta zona existen diferentes ecotipos y los más importantes son el tarwi *mullunchu*, *yurao* y *yurao pequeño*.

El tarwi se cultiva a más de 3000 metros sobre el nivel del mar, rotando con papas, centeno, arvejas y habas. La producción se realiza en pequeños lotes

utilizando la técnica tradicional llamada *chuki* es decir "sin arado": se hacen agujeros en el terreno para luego depositar las semillas.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

La preparación del tarwi consiste en tres fases: la hidratación, la cocción y el lavado con agua corriente para eliminar las sustancias que le dan el sabor amargo.

La cocción tradicional consiste en hacer hervir juntos el tarwi y la cebada hasta que se quedan respectivamente en la parte inferior y superior de la olla.

Existen diferentes recetas para preparar el tarwi denominadas *chocherías*; en la zona del Callejón de Huaylas los platos tradicionales son: el *tarwi pichu* (*picante de tarwi*), el *ceviche serrano* y el *mote de tarwi*.

## IMPORTANCIA LOCAL

En la provincia de Huaylas, el cultivo del tarwi es, hasta nuestros días, de fundamental importancia para la seguridad alimentaria de las poblaciones locales. Esta actividad está organizada en un sistema de cooperación recíproca entre los campesinos, siguiendo estos acuerdos: *ayni*, préstamo recíproco de mano de obra, dinero y animales; *jornalero*, ayuda por parte de los asalariados, *minka*, intercambio de mano de obra por productos.

El consumo del tarwi está relacionado a los momentos de convivencia y solidaridad entre amigos y familiares; por este motivo existe afecto hacia este alimento.

Los agricultores de las comunidades rurales de la zona siembran estos ecotipos de tarwi sobre todo para consumo familiar porque tienen un mejor rendimiento, ya sea del punto de vista de la cocción como de la conservación.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

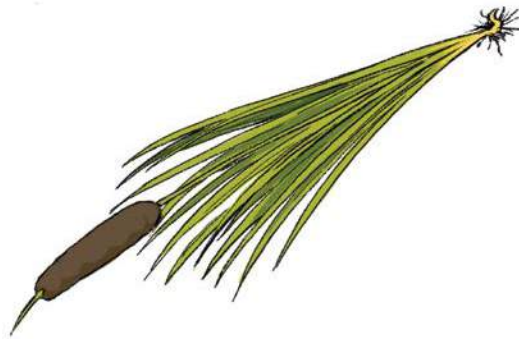
Estos ecotipos están en riesgo de desaparecer porque se sustituyen por otros más grandes y con un periodo de desarrollo más rápido que no los exponen a las inclemencias del tiempo, sobre todo a la falta de agua.



**Información adicional:** En el 2016 el tarwi de la provincia de Huaylas se ha vuelto un Baluarte Slow Food. Esta iniciativa, realizada en colaboración con la Onlus Albero della Vita y financiado por el Fondo Italo Peruviiano, tiene como objetivo seleccionar y valorar los ecotipos nativos promoviéndolos en mercados locales y nacionales a través del reconocimiento de un precio justo.



# N. 95 TOTORA

*Schoenoplectus californicus* (C.A.Mey.) Soják



<b>CATEGORÍA</b>	<b>ZONA DE ORIGEN</b>	<b>ZONA DE PRODUCCIÓN</b>	<b>ECORREGIONES</b>
 HIERBAS Y PLANTAS SILVESTRES	SIERRA	DISTRITO DE HUATA, PROVINCIA DE PUNO, PUNO	PUNA Y ALTOS ANDES
<b>ESTACIONALIDAD</b>			
<b>COSECHA</b>	 OTOÑO	MEJOR PERIODO ABRIL	
<b>ANÁLISIS SENSORIAL</b>		<b>MODALIDAD DE CONSUMO</b>	
<b>VISUAL</b>	<b>SABOR</b>	<b>RAÍCES</b>	<b>BROTOS</b>
<b>RAÍCES:</b> FINAS DE FORMA ALARGADA, COLOR MARFIL TENDIENDO AL MARRÓN DE ACUERDO A LA MADURACIÓN.	DULCE, RECUERDA EL MAÍZ Y LA CAÑA DE AZÚCAR.	CRUDAS, SANCOCHADAS	CRUDOS, SANCOCHADOS
<b>BROTOS:</b> TALLO DE FORMA ALARGADA, COLOR BLANCO PROTEGIDO POR UNA MEMBRANA FIBROSA DE COLOR VERDE.	<b>CONSISTENCIA</b> LOS BROTES SON TIERNOS Y CARNOSOS MIENTRAS QUE LA RAÍZ ES LIGERAMENTE DURA.		

La totora es una planta acuática de la familia de las Cyperaceae, típica de diferentes ecosistemas de la costa y la sierra peruana.

Es posible identificar dos subespecies: una típica de las zonas costeras y otra más difundida en la zona andina del sur de Perú. Esta última crece a lo largo de las orillas de lagos y terrenos pantanosos de gran altitud que forman los ecosistemas llamados *totorales*. Estas estructuras son típicas

de las orillas orientales del lago Titicaca, zona en la que viven comunidades descendientes de la etnia de los uros.

Entre estas poblaciones se acostumbra recoger los brotes (*chullu*) y raíces (*sacka* o *shipi*) de la totora para utilizarlos con fines alimenticios.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Los brotes y las raíces jóvenes se comen crudos o cocidos como un vegetal, mientras que los rizomas maduros, antes de ser comidos, se exponen al sol durante un par de días para favorecer la concentración de azúcares. Una vez realizada esta operación, se procede al secado y molienda de las raíces. La harina obtenida se utiliza para la preparación de sopas y mazamorras.

## IMPORTANCIA LOCAL

Los uros del Titicaca siempre han establecido una relación especial con la planta de la totora: las islas flotantes en las que viven se construyen en su totalidad con esta planta y su economía se basa principalmente en el uso de esta materia prima. El tallo seco de la totora se usa en la artesanía local y para la construcción de herramientas y barcos utilizados para la caza y la pesca.

Además, los brotes y las raíces, ricos en yodo y otros nutrientes, garantizan el suministro de sustancias necesarias para equilibrar la dieta local.

Las partes comestibles de la totora son recogidas de acuerdo a las necesidades alimentarias de la familia y raramente se venden en el mercado.

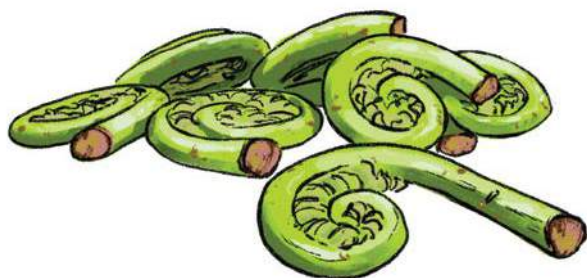
## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

El futuro de la totora es incierto por varias razones. Una de ellas es el hecho de que sus únicos beneficiarios son los descendientes de un grupo indígena que debido a la urbanización está perdiendo gradualmente los conocimientos tradicionales.

Otras razones involucradas son la sobreexplotación de los recursos en determinadas zonas del lago Titicaca y la contaminación del mismo.

# N. 96 ULLPU

*Asplenium squamosum* L. / *Dennstaedtia glauca* (Cav.) C. Chr. ex Looser



## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

En la gastronomía andina de Cusco, los helechos se sirven ligeramente blanqueados, frescos en ensalada, fritos o en combinación con platos tradicionales como sopas y guisos.

En la provincia de Calca (Cusco), uno de los platos más populares es la *jaucha de ullpu*, un plato hecho con brotes frescos de helecho, tubérculos, habas y maíz.

## IMPORTANCIA LOCAL

En algunas localidades del departamento de Cusco, la recolección y uso de los brotes de helecho es una costumbre muy extendida y con frecuencia se asocia con ciertas festividades.

En el distrito de Lamay, ubicado en el Valle Sagrado de los Incas, se acostumbra consumir los helechos ullpu durante la fiesta de Santa Rosa, que se celebra a finales de agosto en honor de la patrona de la ciudad.

El uso de los brotes de ullpu está tan arraigado en Lamay que esta ciudad es conocida en toda la provincia de Calca como la "Capital de ullpu".

Las mujeres del distrito se encargan de la venta de los brotes en los mercados locales y con las hojas de estos helechos preparan tisanas útiles como remedio para las úlceras y problemas intestinales.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Los helechos ullpu son poco conocidos fuera de la zona meridional de los Andes y el conocimiento con respecto a la recolección y uso de esta planta silvestre está en peligro de desaparecer.



Las comunidades quechuas de la sierra meridional usan el término *ullpu* para denominar dos especies de helechos que crecen a lo largo de las orillas de los ríos y otras corrientes de agua: el *Asplenium squamosum* y la *Dennstaedtia glauca*.

Estas plantas perennes se secan con las heladas de invierno y renacen justo antes del inicio de la temporada de lluvias.



## #MENU4CHANGE

PONGAMOS SOBRE LA MESA UN FUTURO MEJOR

### ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Desde la despensa hasta la cocina podemos modificar nuestros hábitos alimenticios y poner en práctica costumbres mejores!

- Adquiere localmente y premia a quien cría y cultiva de manera responsable.
- Recomienda un producto del Arca.
- Compra el producto de un Baluarte.
- No desperdices alimentos ni agua.

El planeta está cada vez más caliente, los ecosistemas y la actividad humana cambian, los fenómenos excepcionales son cada vez más frecuentes y las previsiones no son alentadoras.

Demostremos juntos que el cambio es posible, **apoya** la nueva campaña internacional de Slow Food de octubre a diciembre 2017, involucra a tu familia, a tus amigos o a tu red Slow Food.

**Es bueno para ti, para todos y para el planeta!**

#MENUFORCHANGE #SLOWFOOD #EATLOCAL

[www.slowfood.com](http://www.slowfood.com)



## N. 97 ACEITE DE SHAPAJA



### CATEGORÍA



CONSERVAS VEGETALES

### ZONA DE ORIGEN

SELVA

### ZONA DE PRODUCCIÓN

PROVINCIA DE LAMAS Y SAN MARTÍN, SAN MARTÍN

### MÉTODO TRADICIONAL DE TRANSFORMACIÓN

EL ACEITE SE EXTRAHE POR MEDIO DE UN PROCESO ARTESANAL QUE EMPIEZA CON LA APERTURA MANUAL DEL FRUTO. A LOS FRUTOS DE LA SHAPAJA SE LES QUITA LA CÁSCARA Y LAS SEMILLAS SE SECAN EN EL SOL, SE MUELEN Y SE HIERVEN CON AGUA. EL LÍQUIDO QUE SE OBTIENE SE CUELA Y SE DEJA DECANTAR DURANTE TODA UNA NOCHE. AL DÍA SIGUIENTE, SE RECOGE LA SUSTAN-

CIA OLEOSA QUE FLOTA EN LA SUPERFICIE Y SE VUELVE A HERVIR PARA ELIMINAR EL AGUA RESIDUAL.

EL PRODUCTO QUE SE OBTIENE DE LA TRANSFORMACIÓN DE LA SHAPAJA TIENE CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS Y APARIENCIA SIMILAR AL ACEITE DE COCO.

**E**l aceite de shapaja se obtiene a partir del fruto de una variedad de palmera (*Attalea speciosa*) difundida en la región amazónica de Perú. Esta planta crece en zonas de clima tropical y es capaz de adaptarse a diferentes condiciones climáticas, como las que caracterizan el ecosistema de la selva alta del departamento de San Martín.

El fruto tiene forma ovalada y es de color marrón claro; tiene una cáscara gruesa y dura que protege un número variable de semillas que a su vez contienen un endosperma blanco o amarillo de consistencia aceitosa.

La cosecha se lleva a cabo cuando los frutos se desprenden de la planta y caen al suelo. La fruta se puede comer al natural o en conserva y se utiliza para la preparación de productos transformados, entre los cuales se encuentra el aceite.

### IMPORTANCIA LOCAL

Las comunidades quechua de la provincia de Lamas y del distrito de Chazuta utilizan el aceite de shapaja como condimento o para cocinar. Además, los locales le atribuyen virtudes energizantes y lo utilizan para soportar la fatiga.

Este producto se compone principalmente de ácidos grasos saturados y algunos de ellos tienen propiedades medicinales para combatir enfermedades causadas por hongos y bacterias.

Otros usos tradicionales de la palmera shapaja consisten en la extracción de un almidón que se utiliza tanto para la alimentación animal como para la producción de una bebida fermentada similar a la chicha. Además, en la fruta en descomposición crece una pequeña larva (*gusanito*) de un insecto que los nativos comen cruda o asada a la parrilla.

Por último, el tronco y las hojas de la palmera se utilizan en la construcción local y para la fabricación de artesanías.

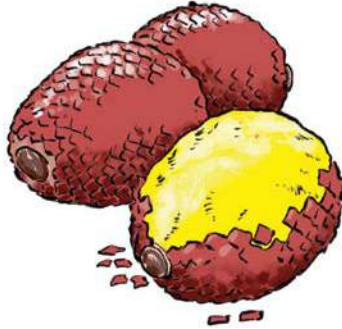
### RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

El bajo rendimiento del aceite y la disminución de la importancia del fruto de la shapaja como alimento han llevado a la desaparición del uso gastronómico de esta palmera.

También en los últimos años la presencia de esta planta en la región San Martín ha disminuido considerablemente debido a la deforestación que tiene como objetivo la extracción de madera y la creación de nuevas áreas agrícolas (monocultivos).

# N. 98 AGUAJE

*Mauritia flexuosa* L.f.



<b>CATEGORÍA</b>	<b>ZONA DE ORIGEN</b>	<b>ZONA DE PRODUCCIÓN</b>	<b>ECORREGIONES</b>
 FRUTA FRESCA Y SECA	SELVA	PROVINCIAS DE MARISCAL RAMÓN CASTILLA Y PUTUMAYO, LORETO	BOSQUE TROPICAL AMAZÓNICO
<b>ESTACIONALIDAD</b>			
<b>COSECHA</b>	VERANO, OTOÑO, INVIERNO	MEJOR PERIODO FEBRERO - JULIO	
<b>ANÁLISIS SENSORIAL</b>		<b>MODALIDAD DE CONSUMO</b>	
<b>VISUAL</b>	<b>SABOR</b>	<b>FRUTA FRESCA</b>	
FRUTO DE FORMA OVAL, CON CÁSCARA DE COLOR ROJO OSCURO. PRESENTA UNA PULPA DE UNA TONALIDAD QUE PUEDE VARIAR DEL AMARILLO AL NARANJA.	LIGERAMENTE DULCE, SIMILAR A LA ZANAHORIA		
	<b>CONSISTENCIA</b>	<b>PULPA</b>	
	FIBROSA Y CROCANTE, PARECIDA A UNA RAÍZ	BEBIDAS, POSTRES	

El aguaje es la fruta de la homónima palmera nativa de la selva peruana. La zona de mayor producción en Perú es la región de Loreto y, en particular, la Reserva Nacional Pacaya Samiria, que se estima sea el lugar de origen de esta palmera.

Los nativos de esta área identifican dos ecosistemas donde crece la palmera: el *sachaguajal*, donde se encuentran el aguaje, el ungurahui (*Oenocarpus bataua*) y otras especies nativas; y el *aguajal*, bosque formado únicamente por palmeras de aguaje. Estas áreas desempeñan un importante rol ecológico porque además de representar un recurso para los habitantes locales, mitigan el cambio climático y son base de la alimentación de diversas especies de la fauna local.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

La fruta, antes de ser consumida, debe dejarse remojando en agua por algunas horas para facilitar el pelado y ablandar su pulpa.

Una de las preparaciones típicas de la región de Loreto es la *aguajina*, bebida a base de pulpa de aguaje diluida en agua y endulzada con azúcar o miel.

Del tronco de la planta se obtienen, además, almidones comestibles y una sustancia azucarada conocida como *miel de aguaje*.

## IMPORTANCIA LOCAL

La palmera del aguaje tiene un importante significado simbólico en la cosmovisión de las comunidades indígenas de los yagua y de los cocama-cocamilla, quienes la llaman "árbol de la vida" o "árbol del pan", considerándola símbolo de vida e inmortalidad.

Parte de su importancia es atribuida al papel que ocupa en la dieta de estos pueblos. De hecho, el aguaje presenta un elevado contenido de proteínas, lípidos y una alta concentración de vitamina A, llegando a tener niveles cinco veces más altos que la zanahoria y la espinaca.

Además del uso gastronómico, las comunidades indígenas de Loreto, usan la palmera del aguaje para obtener de sus hojas y madera, materiales para la edificación. De sus semillas, además, obtienen material para artesanías.

La cosecha y la venta del aguaje representa una de las principales fuentes de ingreso económico para las comunidades residentes en los alrededores de Iquitos. Generalmente las mujeres se ocupan de la venta de los frutos y de los productos transformados a base de aguaje. Ellas son conocidas como las *aguajeras*.

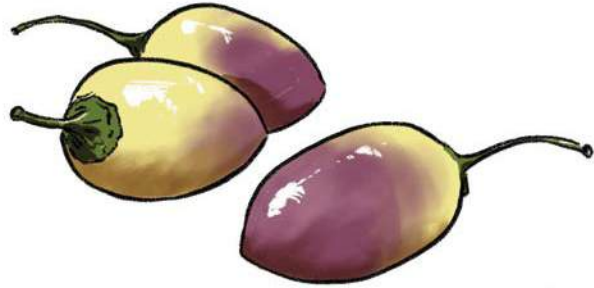
## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

A pesar de su amplia difusión en la Amazonia, la especie ha sido explotada excesivamente y de manera no sostenible. El enorme crecimiento de la demanda de sus frutos y la arraigada costumbre de cortar la palmera para recogerlos, está reduciendo rápidamente la presencia del aguaje.

En la Reserva Nacional Pacaya Samiria se están introduciendo nuevos métodos de cosecha, basados en la utilización de cuerdas y poleas para evitar el abatimiento del árbol. Estas nuevas técnicas, además de ser más sostenibles, permiten prolongar la vida útil y la productividad de la palmera.

# N. 99 AJÍ AYUYO (AJÍ AYUCLLO)

*Capsicum baccatum* L.



## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

El aji ayuyo se come fresco, a veces también seco, junto con bebidas como la chicha de maíz; o se utiliza para la preparación de salsas a base de aji que acompañan a los platos tradicionales de la selva.

En la región de San Martín, el aji ayuyo es ingrediente de algunas variantes locales del juane incluyendo el *juane de gallina* y el *avispa juane*. Este último se prepara envolviendo en la hoja de bijao una masa a base de arroz, carne de gallina y carne de cerdo, sazonada con aji y otras especias; que luego se cuece en agua hirviendo.

## IMPORTANCIA LOCAL

El aji es uno de los productos típicos de la agricultura en pequeña escala de las comunidades quechuas que viven en la provincia de Lamas.

Las comunidades quechua-lamistas de Lamas, además de utilizar el aji como especia, lo utilizan en la medicina tradicional y en la agricultura: el fruto seco se usa para tratar infecciones de la piel y heridas, mientras que las hojas se mastican para estimular la producción de leche en las mujeres embarazadas. Con el fruto fresco, en cambio, se prepara un insecticida natural que se utiliza en los campos de cultivo como repelente de insectos.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

El área de producción restringida junto con la difícil comercialización del producto, causada por la baja demanda y escasa disponibilidad, limitan la difusión de este aji.

A estas dificultades se agrega la preocupante pérdida de la agrobiodiversidad causada por el abandono de los sistemas tradicionales de policultivo, reemplazados cada vez más por monocultivos intensivos enfocados a la producción de cereales y otros productos agroindustriales.

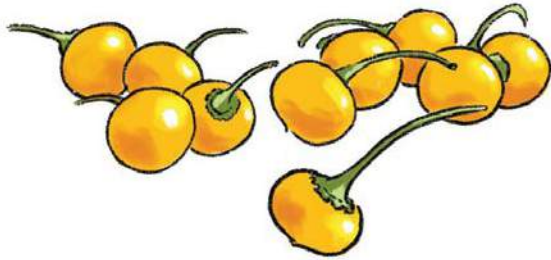


El aji ayuyo, también llamado ayucllo, es una variedad de aji perteneciente a la especie *Capsicum baccatum*, una de las 5 especies del género *Capsicum* presentes en Perú.

Esta variedad es originaria de la Amazonía, en particular, de la ecorregión de la selva alta y de la región geográfica correspondiente a la selva central. Es bastante común encontrar el aji ayuyo en los huertos de las familias que viven en los departamentos de Ucayali y San Martín, sobre todo en la provincia de Lamas.

# N. 100 AJÍ CHARAPITA

*Capsicum chinense* Jacq.



## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

El ají charapita, fresco o deshidratado, se utiliza para preparar diferente tipos de salsas y condimentos picantes.

Los habitantes de la selva peruana conservan los ajíes frescos, en salmuera o en vinagre y los utilizan para sazonar diferentes platos a base de pescado de río, entre los cuales podemos mencionar la *patarashca* y el *ceviche amazónico*.

En la gastronomía ucayalina y loreтана, el ají charapita es también uno de los ingredientes del *ají de cocona*, un condimento a base de ají fresco, cocona y cebolla roja macerados con sal y jugo de limón o vinagre y sazonados agregando sacha culantro fresco.

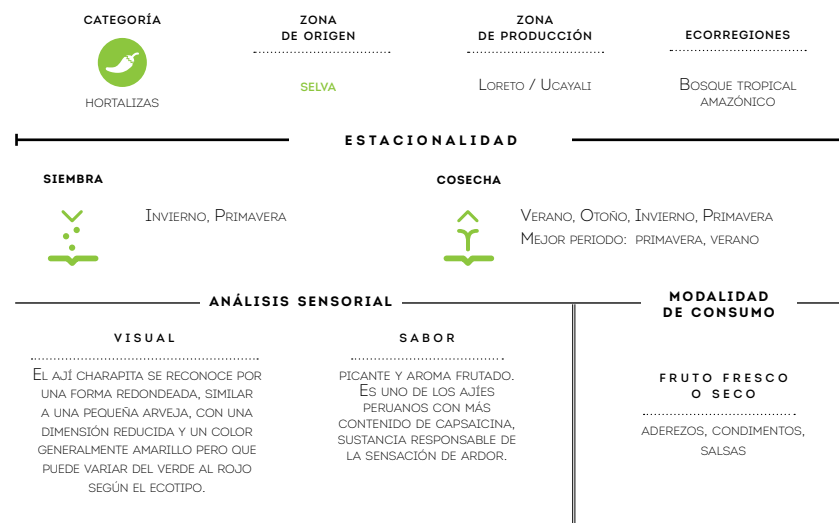
## IMPORTANCIA LOCAL

El ají charapita es uno de los elementos fundamentales del patrimonio alimentario amazónico, así como uno de los productos infaltables en las mesas de los habitantes de la selva peruana. Este ají se encuentra siempre en las cocinas de las casas y en los restaurantes de Iquitos y de Pucallpa.

Además del fuerte vínculo con la tradición gastronómica local, la importancia de este producto está ligada a sus propiedades nutritivas como el elevado contenido de vitamina C, superior a otras variedades del género *Capsicum*.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

A pesar de su importancia en las regiones amazónicas, tal producto es poco conocido y utilizado en el resto del territorio peruano, sobre todo por la dificultad de comercialización debido a su carácter perecedero.



**E**l ají charapita es una variedad semidoméstica de ají originario de la Amazonía de Perú y Brasil. En Perú se encuentra en la parte nororiental de la selva sobre todo en los departamentos de Loreto y Ucayali.

El ají charapita se desarrolla preferentemente en zonas caracterizadas por un clima cálido, elevada humedad y por terrenos ricos de materia orgánica. Crece silvestre pero también se cultiva en las huertas domésticas de la selva peruana.



# N. 101 AJÍ DULCE

*Capsicum chinense* Jacq.



El aji dulce es una de las variedades de ajies nativos de la Amazonia peruana. Se cultiva principalmente en los departamentos de Loreto y Ucayali, en las zonas denominadas "tierras bajas".

Estas áreas de la selva, situadas a altitudes inferiores a los 500 metros sobre el nivel del mar, se caracterizan por tener condiciones climáticas favorables, buena disponibilidad de agua y suelos ricos en materia orgánica depositada por los ríos durante las inundaciones.

Los ajies se cosechan de manera escalonada cuando aún no están maduros, lo que permite compensar la dificultad para conservarlos ya que son muy delicados y altamente perecederos.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

El aroma del aji dulce y su textura carnosa son muy apreciados en la cocina de la región amazónica. Se utiliza fresco en ensaladas, salsas, aderezos o para condimentar platos a base de carne y pescados de agua dulce. Otra manera de utilizarlo es soasado: el aji se asa directamente sobre el fuego para acentuar su sabor y darle una nota ahumada.

En la gastronomía loreтана, el aji dulce es ingrediente de guisos de carne de monte, como por ejemplo el *chupe de majaz*, un estofado de majaz (*Cuniculus paca*), y de sopas y otros platos preparados con pescados.

## IMPORTANCIA LOCAL

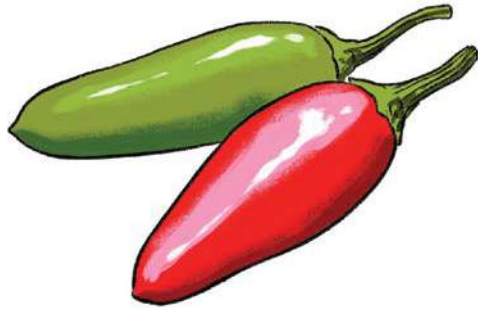
Las familias que viven en las proximidades de la ciudad de Iquitos cultivan el aji dulce en pequeñas cantidades destinadas al autoconsumo o para su venta en los mercados urbanos, incluyendo el mercado de Belén, considerado uno de los principales centros de abasto de productos amazónicos de Perú. La venta de este aji y otras variedades vegetales es una de las principales fuentes de ingresos para los habitantes de la zona.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Cerca de Iquitos el cultivo a pequeña escala del aji dulce se ve amenazado por la deforestación indiscriminada enfocada a la obtención de madera o espacio para monocultivos intensivos, como la palma aceitera. Esto hace que la diversidad de la producción agrícola, incluyendo la del aji dulce, y la economía de los pequeños productores de la zona estén en peligro.

# N. 102 AJÍ MALAGUETA

*Capsicum frutescens* L.



## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

En la región amazónica se consume fresco o se conserva en salmuera y encurtido. También se utiliza en la preparación de salsas y otros condimentos con los que se sazonan platillos a base de pescados, carnes y verduras.

## IMPORTANCIA LOCAL

La zona de origen y de domesticación del ají malagueta y de otras variedades de ajies se cree que corresponde a la parte septentrional de la Amazonía peruana, comprendida entre el departamento de Ucayali y Loreto.

El cultivo y la utilización de estas variedades nativas es relativamente conocida entre las personas que viven en los alrededores de la ciudad de Iquitos. El ají malagueta se produce en pequeñas cantidades para luego ser conservado en salmuera y utilizado como condimento.

Este producto es muy importante por sus propiedades nutritivas, entre las cuales podemos mencionar un alto contenido de vitaminas, minerales y antioxidantes.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

El ají malagueta se vende regularmente en el mercado brasileño, en cambio en la selva peruana quedan pocas personas que cultivan este ají para venderlo. La producción es enteramente destinada al consumo familiar, por eso no es fácil adquirir este producto.

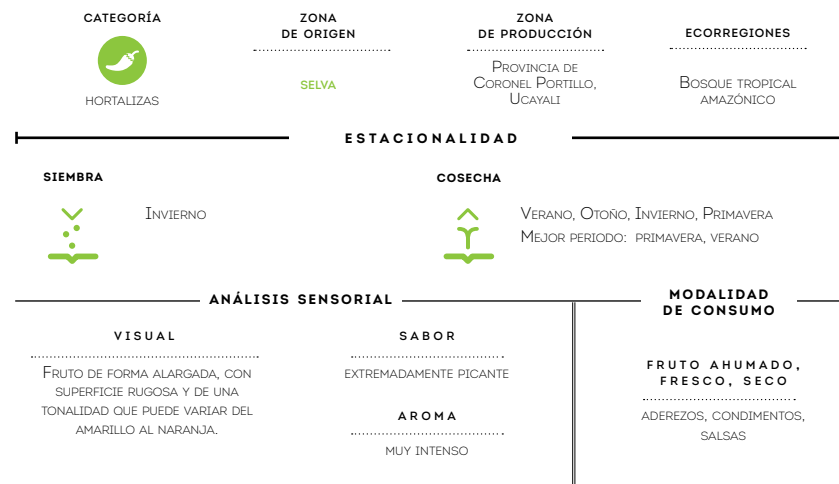
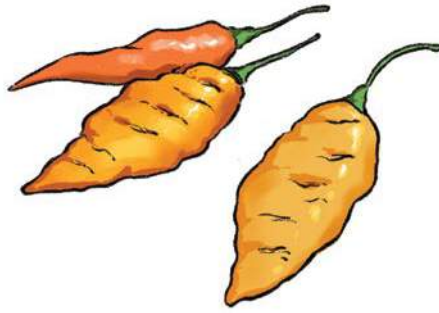


**E**l ají malagueta es una variedad de ají que se encuentra en los departamentos de Loreto, San Martín, Amazonas y en la parte noroccidental de la Amazonía brasileña.

Como otras variedades locales, entre las cuales se encuentran el charapita y el pucunucho, el ají malagueta se cultiva en pequeñas cantidades en las huertas ubicadas en los alrededores de las viviendas.

# N. 103 AJÍ PUCUNUCHO

*Capsicum chinense* Jacq.



El ají pucunucho es una variedad de ají originario de la selva peruana que se cultiva sobre todo en los departamentos de Loreto, San Martín y Ucayali.

Es uno de los cultivos típicos de las huertas domésticas en las comunidades de la selva peruana, como por ejemplo los pueblos shipibo-conibo que viven en la provincia de Coronel Portillo (Ucayali).

El ají pucunucho se cultiva en pequeñas cantidades en los alrededores de las aldeas junto con otras variedades de ajíes, tubérculos, como la yuca, y árboles frutales.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

En la gastronomía de la selva el ají pucunucho se utiliza en pequeñas dosis, fresco, seco o ahumado, para resaltar los sabores de diferentes potajes. Se suele utilizar para preparar conservas en salmuera o encurtidos junto con hortalizas y otros ajíes amazónicos.

En la región de Ucayali, este ají se emplea para sazonar el pescado cocinado a las brasas o para dar un toque picante a las bebidas tradicionales como el masato.

## IMPORTANCIA LOCAL

El nombre de este ají parece derivar de la fusión de la palabra shipibo *pucuna* que significa cerbatana y del término quechua *uchú* que significa ají. Este modo de denominar a esta variedad subraya el uso que se le daba para la caza, además de señalar la forma alargada que recuerda la punta de una flecha.

En el pasado las comunidades shipibo-conibo de Ucayali acostumbraban utilizar los ajíes de la variedad pucunucho durante los rituales de caza. Los nativos ingerían este fruto para adquirir coraje y para aumentar la capacidad de tiro con la cerbatana. Siempre en relación a la caza, el ají pucunucho se frotaba sobre los dardos para debilitar aún más a la presa.

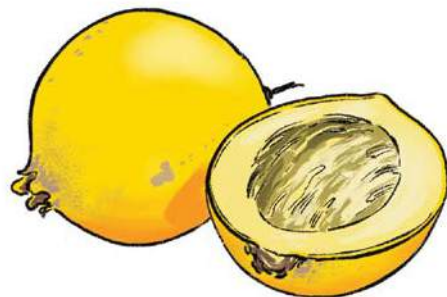
A pesar de que hoy en día no se utiliza en actividades de caza, las comunidades indígenas lo siguen utilizando en sus cocinas.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

A pesar de sus cualidades y de su importancia simbólica, su producción y su consumo están limitados al interior de la región amazónica.

# N. 104 ANIHUAYO

*Plinia clausa* McVaugh



<b>CATEGORÍA</b>	<b>ZONA DE ORIGEN</b>	<b>ZONA DE PRODUCCIÓN</b>	<b>ECORREGIONES</b>
 FRUTA FRESCA Y SECA	SELVA	PROVINCIA DE MAYNAS, LORETO	BOSQUE TROPICAL AMAZÓNICO
<b>ESTACIONALIDAD</b>			
<b>COSECHA</b>			VERANO
<b>ANÁLISIS SENSORIAL</b>		<b>MODALIDAD DE CONSUMO</b>	
<b>VISUAL</b>	<b>SABOR</b>	<b>FRUTA FRESCA</b>	
EL FRUTO TIENE FORMA REDONDEADA, UNA CÁSCARA GRUESA QUE VARÍA DEL COLOR AMARILLO AL NARANJA Y PESA APROXIMADAMENTE 200 GR. LA PULPA ES CLARA, ABUNDANTE Y TIENE UN ASPECTO TRANSLÚCIDO.	AGRIDULCE CON AROMA A FRUTAS TROPICALES		
	<b>CONSISTENCIA</b>	<b>PULPA</b>	
	GELATINOSA Y JUGOSA	BEBIDAS, CONSERVAS	

El anihwayo es el fruto de un árbol que pertenece a la familia de las Myrtaceae, endémico de la selva de Perú (y otros países vecinos), en particular de las cuencas del río Itaya y del río Ucayali, en la región de Loreto.

El árbol de anihwayo crece en forma silvestre a lo largo de las orillas de los principales ríos amazónicos, en las zonas inundables, ricas en vegetación, que se conocen con los nombres locales de *cochas* y *tahuampas*.

El árbol puede alcanzar hasta 10 metros de altura y los frutos del anihwayo crecen directamente sobre el tronco principal y las ramas de la planta, creando una imagen fascinante.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Los habitantes de la selva peruana acostumbran consumir anihwayo fresco, o utilizar la pulpa en la preparación de conservas, bebidas refrescantes y mermeladas.

## IMPORTANCIA LOCAL

El nombre de esta fruta parece derivar de dos palabras que pertenecen a las culturas indígenas de la Amazonia: *hana* en el idioma shipibo y *huayo* (o *wayo*) en quechua; ambas indican algo agradable al paladar.

Además de ser muy sabroso, el anihwayo representaba para la población de la región de Loreto un recurso de fácil acceso y con excelentes valores nutricionales. Estudios sobre la composición de la pulpa del anihwayo han revelado un contenido de antioxidantes y minerales esenciales tales como para considerar este fruto un alimento nutracéutico.

En el pasado, las comunidades nativas cercanas a Iquitos cosechaban el anihwayo tanto para el consumo familiar como para su venta en los mercados de las ciudades, pero, en el último siglo, el uso alimentario de esta fruta ha desaparecido casi por completo.

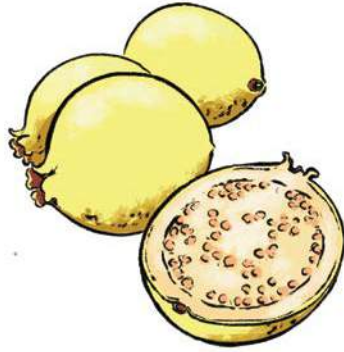
## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

En las últimas décadas es cada vez menos común encontrar el anihwayo en los mercados de la ciudad, o si se encuentra tiene un precio muy alto.

Además, con el avance de la deforestación a fin de obtener espacio para dedicar a los monocultivos y la urbanización, el árbol del anihwayo está disminuyendo en los alrededores de la ciudad de Iquitos, donde antes estuvo ampliamente extendido.

# N. 105 ARAZÁ DEL VALLE DEL RÍO UCAYALI

*Eugenia stipitata* McVaugh



El arazá es una especie salvaje o semicultivada de la familia de las Myrtaceae, a menudo presente en los huertos familiares de las comunidades nativas de la región Loreto.

Una de las principales características de la planta que produce el fruto del arazá es su alta productividad; de hecho, en las óptimas condiciones de la Amazonía peruana la producción anual por planta puede alcanzar los 400 kilogramos.

Debido a su delicadeza, el fruto se recolecta a mano durante las horas más frescas del día. La cosecha se destina principalmente al autoconsumo y solo una pequeña cantidad se vende en los mercados de la región.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Dada su alta acidez, el fruto casi nunca se consume fresco, pero es adecuado para la preparación de productos elaborados. Los habitantes de la selva de Loreto utilizan este fruto para la preparación de bebidas refrescantes, fermentos, mermeladas, conservas y dulces.

## IMPORTANCIA LOCAL

Las comunidades de Loreto acostumbran cultivar el arazá en pequeñas cantidades, dentro de los huertos familiares y en los sistemas agroforestales que sustentan la economía y alimentan a las poblaciones locales.

El fruto del arazá siempre ha sido un alimento importante en la dieta de las poblaciones de la selva. El alto contenido de proteínas, carbohidratos, fibras, vitaminas (A y C) y minerales (potasio, calcio, magnesio y fósforo) lo convierten en un producto fundamental en la dieta de las comunidades amazónicas.

Además de su importancia alimentaria, las hojas y la madera de la planta del arazá se utilizan para la producción de materiales de construcción. También se usa como medicina tradicional para prevenir enfermedades cardíacas.


## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

A pesar de los muchos beneficios atribuibles a este producto, que en términos prácticos lo convierten en un "súper alimento", la falta de conocimiento del fruto y su carácter perecedero limitan su propagación incluso dentro de las regiones amazónicas.

# N. 106 CACAO CHUNCHO DE LA CONVENCIÓN

*Theobroma cacao* L.



<b>CATEGORÍA</b>	<b>ZONA DE ORIGEN</b>	<b>ZONA DE PRODUCCIÓN</b>	<b>ECORREGIONES</b>
 CACAO	SELVA	DISTRITO DE ECHARATE, PROVINCIA DE LA CONVENCIÓN, CUSCO	SELVA ALTA
<b>ESTACIONALIDAD</b>			
<b>COSECHA</b>			VERANO
<b>ANÁLISIS SENSORIAL</b>		<b>MODALIDAD DE CONSUMO</b>	
<b>VISUAL</b>	<b>PULPA</b>	<b>PULPA</b>	
FRUTO ALARGADO Y CON UNA CÁSCARA LISA DE COLOR VARIABLE DEL AMARILLO AL VERDE DEPENDIENDO DEL GRADO DE MADURACIÓN. LA PULPA DE ASPECTO GELATINOSO ENVUELVE NUMEROSAS SEMILLAS DE COLOR MARRÓN-MORADO.	JUGOSA Y VISCOSA CON SABOR Y AROMA QUE RECUERDAN A UNA FRUTA CÍTRICA.	BEBIDAS	
	<b>SEMILLAS</b>	<b>SEMILLAS</b>	
	SABOR ESPECIADO Y AROMA COMPLEJO CON NOTAS DE FRUTOS SECOS (PECANA) Y HIERBAS AROMÁTICAS (HIERBA LUISA).	NIBS, LICOR DE CACAO	

El cacao chuncho es una variedad autóctona de la zona sur de Perú que pertenece al grupo genético forastero.

El término *chuncho*, con el cual se conoce localmente esta variedad de cacao, fue acuñado por los habitantes de las grandes ciudades. Se refiere de forma despectiva a los habitantes de la selva que no se adaptan por completo al estilo de vida occidental.

Difundido casi exclusivamente en los valles de la provincia cusqueña de La Convención, el cacao chuncho encuentra en el distrito de Echarate las condiciones ideales para su crecimiento. En esta zona histórica de producción existen plantas de 50 - 80 años de edad que crecen dentro de sistemas agroforestales, junto con plantas de café y árboles frutales.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

La pulpa fresca del cacao chuncho es utilizada por los propios productores para la preparación de jugos y bebidas, mientras que las semillas están destinadas a la producción de granos tostados. La mayor parte se transforma en manteca de cacao y cacao en polvo; solo con una pequeña parte se producen las barras de chocolate que luego se venden en los mercados locales.

Durante los meses más fríos los habitantes de la región del Cusco acostumbra preparar un chocolate caliente con pasta pura de cacao chuncho.

## IMPORTANCIA LOCAL

Los orígenes del cultivo de cacao en el área de La Convención se remontan a siglos atrás, cuando las comunidades de la etnia machiguenga de la cuenca del Amazonas, después de establecerse en la zona, domesticaron el cacao y lo difundieron en las zonas altas de la provincia.

Todavía hoy la producción de cacao es una de las actividades económicas más importantes y hasta los años ochenta el cacao chuncho era el cultivo más extendido. Actualmente en la provincia de La Convención existen 14,500 hectáreas de plantaciones de cacao pero de estas sólo el 20% es de la variedad chuncho, mientras que la parte restante está formada por híbridos comerciales.

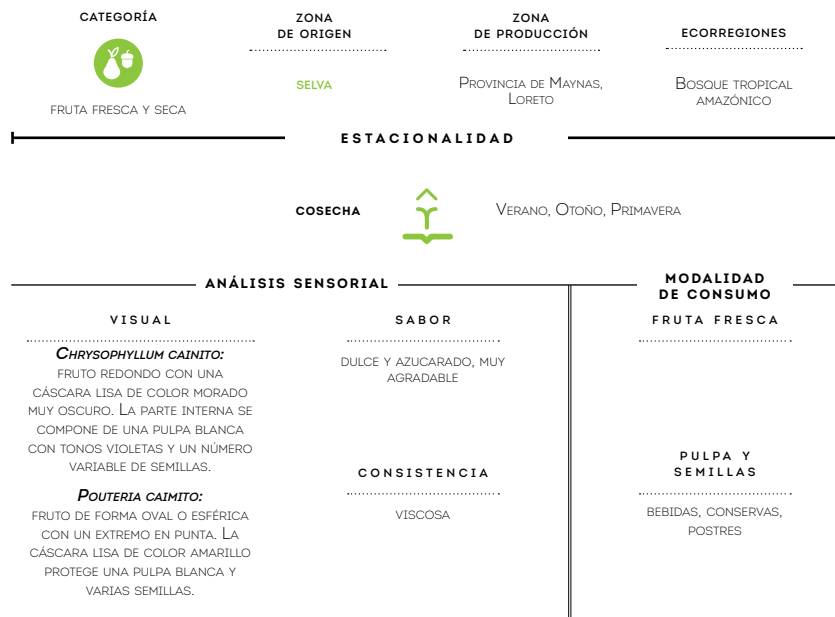
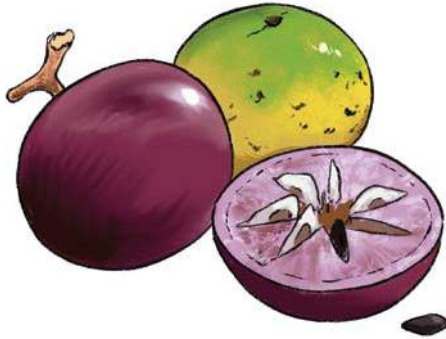
## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

A pesar de sus cualidades, apreciadas por los mejores chocolateros del mundo, no ha sido posible valorar adecuadamente este producto.

La baja productividad debido, a la avanzada edad de las plantas y las enfermedades que afectan cada vez con más frecuencia a los árboles de cacao, están presionando a los productores a erradicar la variedad chuncho y sustituirla por otros cultivos, más productivos y rentables.

# N. 107 CAIMITO

*Chrysophyllum cainito* L. / *Pouteria caimito* (Ruiz & Pav.) Radlk.



El caimito es el fruto de una planta que crece en la Amazonía peruana, sobre todo en los departamentos de Loreto y San Martín.

Los nativos witoto de la selva llaman caimito a dos frutas diferentes: el *Chrysophyllum cainito* y el *Pouteria caimito*. Esta última es la variedad más utilizada y apreciada por los locales.

Se trata de una planta capaz de adaptarse a diferentes tipos de suelo que crece sobre todo silvestre. El caimito comienza a dar sus frutos a partir del quinto año de vida y es capaz de producir hasta 300-350 frutos por planta. La cosecha tiene lugar en el momento en que el fruto comienza a arrugarse adquiriendo una consistencia suave.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

La pulpa de ambas frutas se consume fresca, o se utiliza para hacer conservas, dulces o bebidas refrescantes mezclándola con fruta ácida como la naranja agria.

Cuando el caimito (*Pouteria caimito*) se abre en dos, de la cáscara sobresale un látex que se hace pegajoso: los indígenas, para evitar quedarse con los labios pegados, se untan la boca con manteca.

## IMPORTANCIA LOCAL

Los witoto, también llamados huitoto, son un pueblo indígena que vive en la parte norte de la Amazonía peruana y en la parte sureste de Colombia. Los grupos que residen en la provincia de Maynas basan su economía de subsistencia en la caza, en la pesca y en la práctica de las quemadas controladas, una forma particular de agricultura, que consiste en quemar los residuos vegetales para fertilizar el terreno. Los witoto obtienen además sustento de la flora silvestre, y entre las variedades de fruta que cosechan está también el caimito (ambas variedades).

Los nativos lo usan tanto como alimento como con fines terapéuticos: las hojas se pueden macerar y se obtiene un desinfectante mientras que las semillas pulverizadas del *Chrysophyllum cainito* se utilizan para la preparación de una bebida tónica.

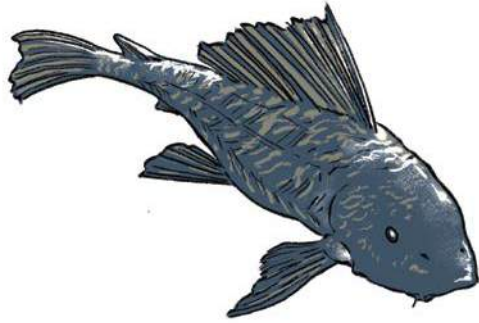
## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

La extracción de petróleo y el fenómeno rampante del narcotráfico están causando el abandono de la zona amazónica habitada tradicionalmente por los witoto. Estas dinámicas aumentan el riesgo de perder el conocimiento y las prácticas tradicionales relacionadas con estas comunidades y la biodiversidad local. Además, la deforestación indiscriminada está reduciendo la presencia del árbol del caimito y su hábitat ideal.



# N. 108 CARACHAMA

*Pseudorinelepis genibarbis* Valenciennes



## CATEGORÍA



PESCADOS Y MARISCOS

## ZONA DE ORIGEN

SELVA

## ZONA DE PRODUCCIÓN

PROVINCIAS DE LORETO Y NAUTA, LORETO

## ECORREGIONES

BOSQUE TROPICAL AMAZÓNICO

## PERIODO DE PESCA

OTOÑO, INVIERNO

## TÉCNICAS DE PESCA TRADICIONALES

LA PESCA DE LA CARACHAMA SE LLEVA A CABO DURANTE TODO EL AÑO, AUNQUE, EL MEJOR MOMENTO COINCIDE CON LOS MESES DE MEDIA CRECIENTE Y CRECIENTE DE LOS RÍOS. EN DICHO PERIODO LOS PECES SE DESPLAZAN EN LAS ZONAS MENOS PROFUNDAS DE LOS CURSOS DE AGUA.

COMO OTROS BAGRES, ESTA ESPECIE ES CAPAZ DE RESPIRAR Y MOVERSE TAMBIÉN FUERA DEL AGUA. LOS PESCADORES LOCALES APROVECHAN ESTA CARACTERÍSTICA COLOCANDO REDES EN LAS ORILLAS DE LOS RÍOS PARA CAPTURARLOS.

## PARTES COMESTIBLES Y MODALIDAD DE CONSUMO

PESCADO FRESCO, SALADO O AHUMADO

A LAS BRASAS, SANCOCHADO, FRITO, GUISADO

HUEVOS FRESCOS, SALADOS O DESHIDRATADOS

Se trata de un pez nocturno y se define como xilófago, es decir que se nutre principalmente de sustancias leñosas y de insectos que se encuentran en el interior de la madera. Esta característica específica determina su importancia en el proceso de descomposición de las materias orgánicas.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

En la gastronomía loreтана este pescado se utiliza en la preparación de diferentes sopas; como el *timbuche*, un caldo preparado con carachama, aji dulce y sachá culantro que se puede espesar con huevos batidos al final de la cocción.

La carachama se puede preparar también siguiendo el método de la *patarashca*; es decir, el pescado entero se condimenta con diferentes hierbas y especias, se envuelve en una hoja de bijao (*Calathea lutea*) y se cocina a las brasas.

## IMPORTANCIA LOCAL

Las comunidades cocama-cocamillas de la región de Loreto pescan las carachamas ya sea para el autoconsumo como para la venta en los mercados locales. Una vez capturados los peces se mantienen vivos en nasas construidas con madera de caña, conocidas con el nombre de *rapisheos*. Como método alternativo se conservan en salmuera o ahumados.

Las mismas comunidades durante la estación de las lluvias (*chamura uni*) se dedican a la cosecha de los huevos de carachama. Esta operación se realiza manualmente en zonas poco profundas durante los momentos más calurosos de la jornada. Los huevos se pueden consumir frescos y se conservan en salmuera o secándolos al sol sobre una hoja de plátano.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

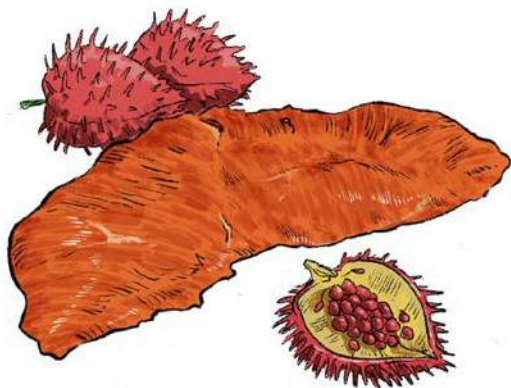
En las últimas décadas, la población de este pez ha disminuido considerablemente a causa de diferentes factores. Uno de estos es la pesca ilegal, pero el más perjudicial es la contaminación de la cuenca hídrica causada por las industrias mineras y petrolíferas, que pone en riesgo la vida de esta y otras especies típicas de los ecosistemas fluviales de la región.

La carachama es una especie de pez de agua dulce que pertenece al orden de los Siluriformes, nativa de los ríos de la Amazonía peruana y brasileña.

Este pez, de origen prehistórico, presenta un cuerpo zanquívano recubierto de una coraza de escamas color gris oscuro casi negras y una cabeza de forma triangular y aplanada.

La carachama se encuentra en áreas fangosas, poco profundas y ricas en vegetación, con presencia de residuos orgánicos en descomposición.

# N. 109 CECINA DE LAMAS



## CATEGORÍA



EMBUTIDOS Y DERIVADOS  
CÁRNICOS

## INGREDIENTES PRINCIPALES

CARNE DE CERDO (PIERNA)  
ACHIOTE (*Bixa orellana*)  
SAL

## ZONA DE ORIGEN

SELVA

## ZONA DE PRODUCCIÓN

DISTRITO DE LAMAS,  
PROVINCIA DE LAMAS,  
SAN MARTÍN

## MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN

LA PREPARACIÓN DE LA CECINA EMPIEZA DESHUESANDO LA PIERNA Y COR-  
TANDO LA CARNE EN TROZOS DE POCOS CENTÍMETROS DE GROSOR, LUEGO LA  
CARNE SE SAZONA CON SAL Y PASTA DE ACHIOTE, QUE OTORGA A LA CECINA  
SU CARACTERÍSTICO COLOR ROJO ANARANJADO.

LA PIEZAS DE CERDO, RECIÉN SAZONADAS, SE DEJAN SECAR LEVEMENTE AL  
AIRE, ANTES DE SEGUIR CON EL AHUMADO. ESTA FASE CONSISTE EN COLGAR LA  
CARNE CERCA DE UN FUEGO ALIMENTADO CON RAMAS Y HOJAS DE GUAYABO  
(QUE DAN A LA CECINA UN SABOR Y UN AROMA PECULIARES) Y EN VOLTEARLA  
VARIAS VECES.

LA RECETA QUE SE UTILIZA PARA CONDIMENTAR LA CARNE Y EL TIEMPO DE  
AHUMADO SON DATOS QUE SE TRASMITEN DE GENERACIÓN EN GENERACIÓN Y  
QUE VARIAN SEGÚN QUIENES LA PRODUCEN.

Con el nombre de cecina se hace referencia a una carne seca y ahumada producida tradicionalmente por las comunidades de la selva peruana, una técnica que en el pasado consistía en conservar la carne cuando no había refrigeración.

En Perú existen diferentes variedades que se distinguen por el tipo de carne que se utiliza, por los condimentos y por el método de ahumado.

En el distrito de Lamas, ubicado en la región de San Martín, se produce una cecina de carne de cerdo apreciada y reconocida en toda la región. Se hace con los mejores cortes de carne, como por ejemplo la pierna del cerdo, y para el ahumado se utiliza madera de guayabo (*Psidium guajava*).

## IMPORTANCIA LOCAL

En la ciudad de Lamas, la cecina se produce según la receta tradicional y es ingrediente de diferentes platillos típicos de la gastronomía local. Se suele freír, cocinar a la parrilla o se utiliza en guisos y sopas de legumbres.

Las mujeres de Lamas sirven la cecina con el *tacacho*, una masa hecha machacando el plátano verde (previamente asado) y mezclándolo con manteca de cerdo y trocitos de chicharrones. Se trata de una comida callejera que se puede probar en los puestos de mercados y en las calles de Lamas, así como en otros centros urbanos cercanos.

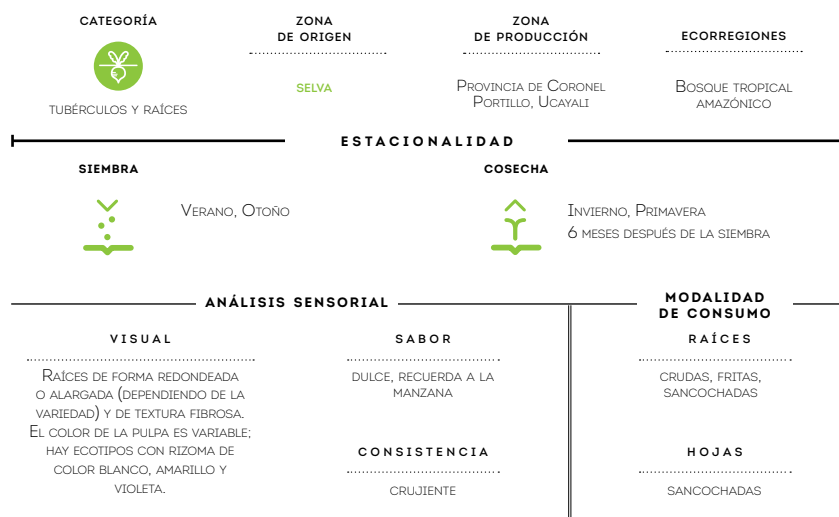
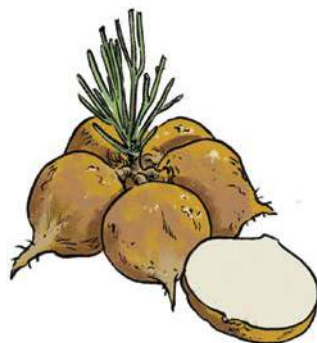
El tacacho y otros platillos en los cuales se utiliza la cecina, se preparan en ocasión de la fiesta religiosa del Corpus Christi, (celebrada 60 días después de la Pascua) y en la fiesta patronal de Santa Cruz de los Motilones, interesantes ejemplos de fusión entre la cultura quechua-lamista y la tradición católica española.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

La cecina producida con el método tradicional se está reemplazando con carne seca de calidad inferior, producida industrialmente. Este producto artesanal se sigue preparando en las zonas rurales para el consumo familiar, aunque las costumbres relacionadas a este proceso de conservación se están perdiendo entre los jóvenes.

# N. 110 CHUIN

*Pachyrhizus tuberosus* (Lam.) Spreng.



Con el término local de chuin, las comunidades indígenas de la etnia shipibo-conibo llaman a las raíces de una planta perteneciente a la familia de las Leguminosae.

El hábitat ideal para el crecimiento de esta planta es la zona inundable de la selva baja, caracterizada por suelos de tipo arenoso - limoso. En estas áreas, las inundaciones periódicas depositan materia orgánica a lo largo de las orillas del río, provocando que estos terrenos sean adecuados para la siembra de cultivos.

El chuin también se cultiva en las huertas familiares y dentro de los agrosistemas, en los que juega un papel fundamental en el mantenimiento de suelos, como fijador de nitrógeno y en el control de plagas y enfermedades.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Las comunidades shipibo-conibo de Ucayali utilizan las raíces de chuin como sustituto de la yuca para la preparación de bebidas fermentadas, como el *masato*; y de la *fariña*, una harina granulada que se obtiene desmenuzando y tostando la raíz de chuin hasta que adquiere una textura crujiente y un color dorado.

De las raíces ralladas también se extrae un almidón que los nativos utilizan para preparar postres o para espesar sopas y otros platos similares.

## IMPORTANCIA LOCAL

Los shipibo-conibo que viven a lo largo de las orillas del río Ucayali acostumbra subdividir y nombrar de dos maneras diferentes al chuin según la modalidad de consumo: el chuin cocido se llama *pituchin*, mientras que crudo se llama *cocoticuchin*.

Además de las raíces, los nativos de la selva utilizan otras partes de la planta para múltiples propósitos: las hojas se utilizan como forraje para la crianza de animales y como remedio natural para el tratamiento de infecciones de la piel. Las semillas contenidas en las vainas también se utilizan en la medicina natural, como purgante y para aliviar los síntomas de la tos ferina y para producir un insecticida natural.

La importancia del chuin para los habitantes de las regiones amazónicas se debe a sus propiedades nutricionales, por su alto contenido de proteínas. Presenta mejores valores que la yuca, la papa y el camote y contiene un tipo de almidón de fácil digestión; por estas razones podría ser una alternativa viable contra la desnutrición en la selva peruana.

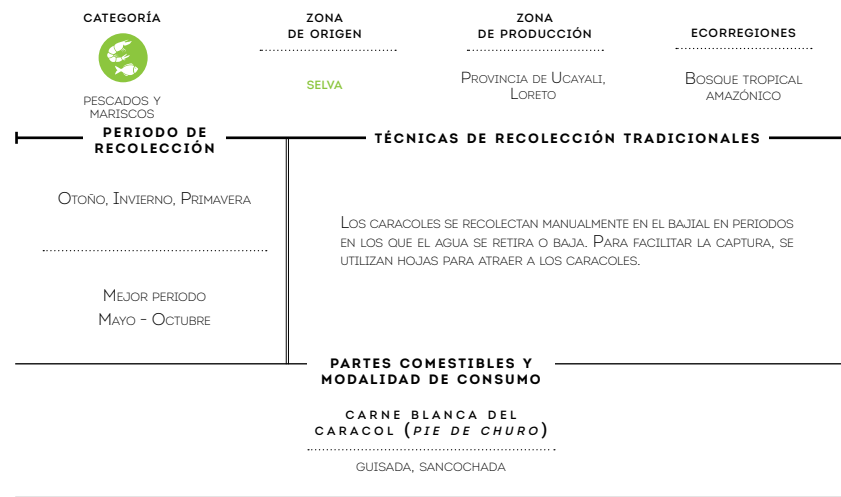
## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Debido al cambio en los hábitos alimenticios que se está produciendo incluso en las comunidades indígenas, especialmente entre los jóvenes, el uso alimenticio del chuin está desapareciendo.

De igual modo, el cambio climático y la erosión del suelo en la zona del río Ucayali hacen cada vez más difícil el cultivo de esta planta.

# N. III CHURO

*Pomacea maculata* Perry



**E**l churo es un caracol gigante de agua dulce, perteneciente a la familia de los Ampullariidae, que vive en los ríos y lagunas del departamento de Loreto.

Este molusco vive en zonas con aguas poco profundas, corrientes débiles y con abundante vegetación acuática.

El churo está protegido por un caparazón coriáceo lúcido de color negro con matices marrones que contiene en su interior un molusco marrón claro. Un ejemplar adulto puede llegar a medir 15 centímetros y pesar alrededor de 250 gramos.

El churo es más activo durante la noche, cuando se mueve en busca de alimento. Este molusco se nutre principalmente de plantas acuáticas, frutas y otras materias orgánicas en descomposición.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Antes de ser cocinados los caracoles se depositan en un balde donde se dejan purgando en agua por lo menos 24 horas.

Una vez hervida y limpia, la carne del churo se utiliza como ingrediente para diferentes platillos típicos de la gastronomía loreтана. Uno de los platos más conocidos es el *caldo de churo*, que se sirve con la carne hervida del caracol sazonado con sacha culantro y acompañado con *ingui* (plátano sancochado).

Igualmente típicos de la región de Loreto son el *juane de churo* y *chonta*, una masa a base de carne de churo (previamente cocida) y palmitos envuelta en una hoja de bijao y cocida en agua hirviendo; y el *api de plátanos y churo*, una sopa de churo y plátano verde sazonada con sacha culantro y palillo.

## IMPORTANCIA LOCAL

Habitualmente, las comunidades indígenas de la selva peruana utilizan el churo y atribuyen a este invertebrado propiedades afrodisíacas y medicinales. Por ejemplo, el caldo del primer hervor del molusco se utiliza como remedio para la resaca.

El churo posee además un elevado porcentaje de proteína y un bajo contenido de grasas. Y sus características lo vuelven particularmente apto para un tipo de crianza sostenible, ya que no genera un gran impacto en el ecosistema y no implica mayores costos.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

El churo es un alimento rico en proteínas que podría contrarrestar problemas como la anemia y la malnutrición infantil en la selva peruana. Lamentablemente, su consumo está limitado a algunas provincias de la región de Loreto y es desconocido en otras partes de Perú.

# N. 112 COCONA

*Solanum sessiliflorum* Dunal



## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

En la selva peruana esta fruta, también llamada *tomate amazónico*, se utiliza junto con ajíes, hierbas aromáticas, como el sachá culantro, y cítricos amazónicos para preparar el *ají de cocona* o *cocona uchú*; además de la ensalada de cocona. Ambos sirven como acompañamientos de sopas y platos principales a base de pescado como la patarashca y el ceviche.

La cocona también se utiliza para la preparación de una bebida alcohólica comúnmente llamada *coconachado*, que se obtiene por medio de la maceración de la fruta en una solución de aguardiente y azúcar.

## IMPORTANCIA LOCAL

El cultivo y el consumo de cocona ya se habían difundido en Perú antes de la llegada de los españoles y se cree que la domesticación de esta planta fue llevada a cabo en la zona del Amazonas por los indígenas nativos. Como en el pasado, hoy en día la cocona se cultiva en pequeñas parcelas y la producción está destinada tanto al autoconsumo como a su venta en mercados locales.

Entre las comunidades indígenas de los shipibo-conibo de la región de Ucayali, la cocona, conocida como *popó*, se utiliza como alimento, pero también con fines medicinales. La fruta proporciona una cantidad adecuada de vitaminas (B, B5 y C) y minerales (hierro, calcio y fósforo); y la compresa hecha con sus hojas se utiliza para el tratamiento de quemaduras, mientras que el jugo que se obtiene del prensado de la pulpa se utiliza para el tratamiento de enfermedades de la piel.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

A pesar de sus extraordinarias propiedades, el conocimiento y el consumo de este producto están casi completamente limitados a las regiones amazónicas. La baja demanda y el carácter perecedero de la fruta limitan su comercialización y hacen que sea difícil encontrarla fuera de la región amazónica.



La cocona es una planta arbustiva que pertenece a la familia de las Solanaceae, originaria de la Amazonia occidental. En Perú, la provincia de Coronel Portillo, es una de las áreas donde se concentra la mayor presencia de esta planta en estado semisalvaje.

La planta de la cocona alcanza una altura de alrededor de dos metros y comienza a dar sus frutos a partir del quinto o sexto mes después de la siembra.

# N. 113 CONGOMPE

*Megalobulimus maximus* Sowerby



## CATEGORÍA



RAZAS ANIMALES

## ZONA DE ORIGEN

SELVA

## ZONA DE PRODUCCIÓN

PROVINCIA DE SAN MARTÍN, SAN MARTÍN

## ECORREGIONES

SELVA ALTA / BOSQUE TROPICAL AMAZÓNICO

## PERIODO DE RECOLECCIÓN

OTOÑO, INVIERNO, PRIMAVERA

MEJOR PERIODO  
MAYO - DICIEMBRE

## TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN TRADICIONALES

LA RECOLECCIÓN DEL CONGOMPE SE LLEVA A CABO EN LOS DÍAS DE LLUVIA, DURANTE LAS PRIMERAS HORAS DE LA MAÑANA, CUANDO LA ALTA HUMEDAD AYUDA A HACER SALIR A LOS CARACOLES QUE SE RECOGEN DE MANERA MANUAL. UNA VEZ CAPTURADOS Y COLOCADOS EN BALDES, LOS CARACOLES SE ALIMENTAN CON ARROZ O HARINA DE MAÍZ PARA DESPUÉS DEJARLOS PURGAR DURANTE UNOS DÍAS. ESTA OPERACIÓN ES NECESARIA PARA ELIMINAR SUSTANCIAS TÓXICAS PARA EL HOMBRE QUE EL CONGOMPE PUDO HABER INGERIDO CONSUMIENDO PLANTAS O HIERBAS VENENOSAS.

## PARTES COMESTIBLES Y MODALIDAD DE CONSUMO

CARNE BLANCA

GUISADA, SANCOCHADA

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

En la gastronomía regional de San Martín los caracoles congompe se consumen de diferentes maneras: en forma de sopa, en ensalada ligeramente sazonados con ajo, sachá culantro y limón, o bien guisados, como el *picante de congompe*. Este plato se prepara con carne de congompe, ajíes amazónicos de las variedades dulce y charapita, verduras, sachá culantro y palillo.

## IMPORTANCIA LOCAL

En el distrito de Juan Guerra y otros lugares de la provincia de San Martín, la recolección de este invertebrado es una de las principales actividades realizadas por las comunidades indígenas. La búsqueda del congompe involucra a buena parte de la comunidad local, especialmente mujeres y niños, y se lleva a cabo al aire libre en el bosque (en el monte) o cerca de huertas y tierras de cultivo.

La carne de este caracol representa una importante fuente de proteínas, aún mayor que el cerdo y los huevos, en la dieta diaria de la población local.

Además del uso culinario, el caracol congompe también se utiliza en la medicina popular y su caparazón se emplea en la artesanía local. Por ejemplo, la sustancia viscosa que produce este animal sirve para preparar diferentes remedios para el tratamiento de problemas respiratorios e intestinales.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

En comparación con el pasado, el uso gastronómico del congompe ya no es tan común, sobre todo por su escasa disponibilidad. De hecho, la excesiva presión sobre el recurso y la deforestación, están reduciendo la presencia y el hábitat de esta especie.

**E**l congompe es un caracol terrestre de la familia de las Strophocheilidae, difundido en diferentes áreas de la selva peruana. Este invertebrado es típico de las zonas húmedas de la selva de los departamentos de Loreto y San Martín.

El congompe tiene un cuerpo alargado de color claro protegido por un caparazón calcáreo en forma de espiral. Puede alcanzar un peso de 300 gramos y se alimenta principalmente de plantas, restos de otros invertebrados e incluso de materia orgánica en descomposición. Debido a sus hábitos alimenticios el congompe juega un papel importante en los procesos ecológicos del bosque.



# N. 114 COPOAZÚ (CACAO BLANCO)

*Theobroma grandiflorum* (Willd. ex Spreng.) K.Schum.



## CATEGORÍA



FRUTA FRESCA Y SECA

## ZONA DE ORIGEN

SELVA

## ZONA DE PRODUCCIÓN

PROVINCIAS DE TAMBOPATA  
Y TAHUAMÁN,  
MADRE DE DIOS

## ECORREGIONES

BOSQUE TROPICAL  
AMAZÓNICO / SABANAS  
DE PALMERAS

## ESTACIONALIDAD

### COSECHA



VERANO, OTOÑO

## ANÁLISIS SENSORIAL

### VISUAL

EL FRUTO PRESENTA UNA FORMA ELÍPTICA. TIENE UN DIÁMETRO DE 12 - 25 CM Y UN PESO MEDIO DE 1,5 KG. LA CORTEZA LEÑOSA DE COLOR MARRÓN OSCURO CONTIENE EN EL INTERIOR ALREDEDOR DE 20 A 30 SEMILLAS RECUBIERTAS DE UNA PULPA BLANQUECINA DE ASPECTO LÚCIDO.

### SABOR

ÁCIDO CON NOTAS CÍTRICAS SIMILAR A UN LIMÓN Y AROMA CARACTERÍSTICO DE LAS FRUTAS TROPICALES COMO LA PIÑA.

### CONSISTENCIA

GELATINOSA

## MODALIDAD DE CONSUMO

### FRUTA FRESCA

#### PULPA

BEBIDAS

#### SEMILLAS

MANTECA, HARINA

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

La pulpa se consume fresca o en bebidas, compotas, postres o helados. Se consume en las regiones amazónicas sobre todo en jugos y bebidas refrescantes, en las cuales la pulpa del copoazú se mezcla con otras frutas locales.

En cambio, las semillas se utilizan para la preparación del *cupulate* o chocolate amazónico, un alimento con características nutricionales y organolépticas muy similares al chocolate. El proceso se inicia separando la pulpa y las semillas de la cáscara y sometiénolas a un proceso de fermentación que dura alrededor de una semana. Posteriormente, las semillas se secan a la luz del sol para luego ser tostadas, peladas y molidas para obtener la *pasta de cupulate*.

## IMPORTANCIA LOCAL

Los habitantes de la selva de Madre de Dios utilizan el copoazú tanto para propósitos alimentarios como para medicina tradicional. Los curanderos de las comunidades nativas suministran la pulpa a las mujeres embarazadas para acelerar el parto y aliviar los dolores de las contracciones; mientras que las semillas crudas se mastican para aliviar los dolores de estómago.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

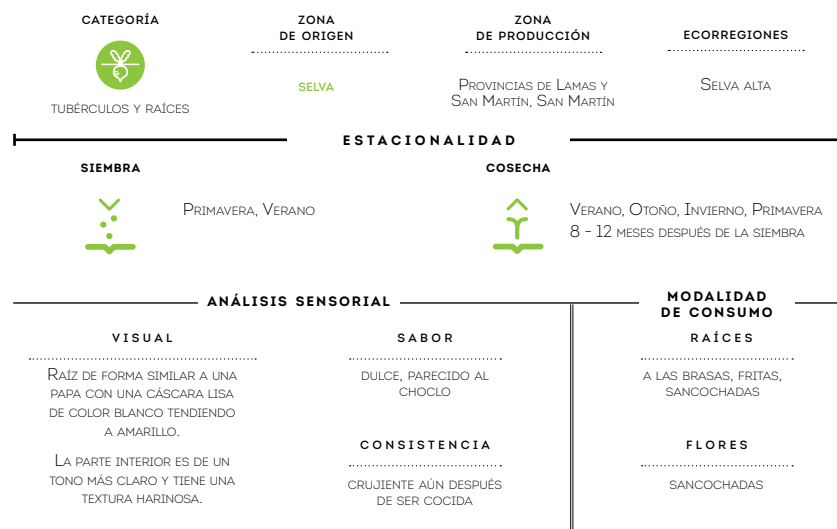
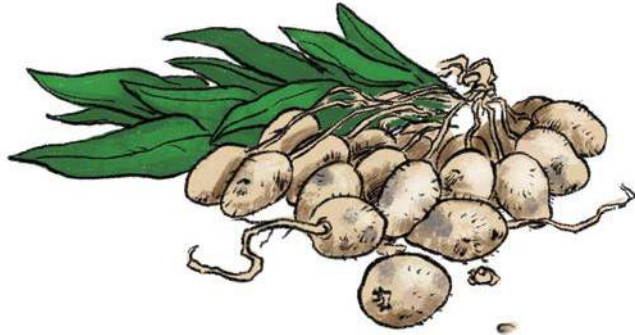
El copoazú es poco conocido y poco difundido en el territorio peruano, pero es un producto con un importante potencial para la economía local de las poblaciones amazónicas.

**E**l copoazú, como el cacao, es un árbol de la familia de las Malvaceae. Es originario de la Amazonía oriental y se encuentra en países como Brasil, Ecuador, Colombia y Perú. En Perú la propagación del copoazú está concentrada en el departamento de Madre de Dios, sobre todo en las provincias de Tambopata y Tahuamán. Se trata de zonas agroforestales en las cuales crece junto con otros árboles frutales como por ejemplo la castaña (*Bertholletia excelsa*).



# N. 115 DALE DALE

*Calathea allouia* (Aubl.) Lindl.



**D**ale dale es el nombre que se le da a una planta de la familia de las Marantaceae nativa de América tropical.

Los miembros de las comunidades de la Amazonia peruana lo cultivan aprovechando la sombra de otras especies como la yuca, el plátano y otros árboles frutales. Las condiciones climáticas particulares de la selva permiten cultivar esta planta en cualquier momento del año, aunque por lo general se hace en los meses previos a la temporada de lluvias.

Una vez recogidas las raíces de dale dale, estas se cubren con fibras vegetales y se almacenan en un lugar fresco durante diez semanas.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

La raíz del dale dale hervida, asada a la parrilla o frita se sirve como acompañamiento de diversos platos de la gastronomía de la selva, especialmente los que se preparan con pescados, como sopas, guisos y ensaladas. Incluso las flores son comestibles y se comen hervidas como si fueran verduras, mientras que las hojas se utilizan para envolver los tamales.

El sabor dulzón de este tubérculo y el alto contenido de almidón lo hacen también adecuado para la preparación de postres: en algunas zonas de la selva peruana, la raíz se desmenuza y se cocina con azúcar o miel hasta obtener una crema espesa.

## IMPORTANCIA LOCAL

El dale dale fue durante muchos siglos una de las hortalizas más populares y consumidas entre los habitantes de la selva como las poblaciones indígenas de la etnia quechua-lamista de San Martín.

El sustento de estas comunidades depende de un sistema de cultivo basado en la práctica de las quemadas controladas: se corta la vegetación y se deja secar para después quemarla. Esto hace que sea posible mejorar la fertilidad de las tierras marginales de otro modo inutilizables. En estos campos crecen cereales, legumbres y tubérculos, como el dale dale.

Para estas comunidades, la raíz de dale dale ha sido siempre una fuente de proteínas y carbohidratos de fácil acceso y un buen sustituto de otras raíces tuberosas.

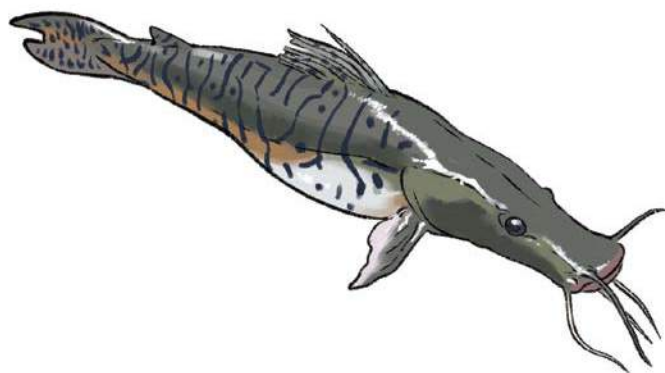
El fuerte vínculo con la tradición local es atestiguado por las muchas maneras en que los indígenas han sido capaces de utilizar este producto. Además, de utilizar las raíces con fines alimenticios, las hojas se emplean en la medicina tradicional para el tratamiento de la cistitis y como diurético.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

En las últimas décadas la importancia alimenticia del dale dale ha disminuido mucho, así como su difusión en los mercados locales. Algunos de los motivos del abandono de esta planta son su largo periodo de crecimiento y el cambio en los hábitos de alimentación de los habitantes de la selva.

# N. 116 DONCELLA

*Pseudoplatystoma fasciatum* L.



## CATEGORÍA



PESCADOS Y MARISCOS

## ZONA DE ORIGEN

SELVA

## ZONA DE PRODUCCIÓN

UCAYALI

## ECORREGIONES

BOSQUE TROPICAL AMAZÓNICO

## PERIODO DE PESCA

OTOÑO, INVIERNO

## TÉCNICAS DE PESCA TRADICIONALES

LA DONCELLA SE SUELE PESCAR CON ANZUELOS O REDES FABRICADAS ARTESANALMENTE. LAS TÉCNICAS UTILIZADAS VARIAN SEGÚN LAS CONDICIONES DEL RÍO Y EL PERIODO DEL AÑO: LAS REDES TRAMPERAS Y LAS LÍNEAS DE PESCA SE SUELEN UTILIZAR EN LOS PERIODOS DE INUNDACIÓN, MIENTRAS QUE LAS REDES RASTRERAS SE UTILIZAN EN LOS MESES EN LOS CUALES EL NIVEL DEL RÍO ES MÁS BAJO. LA PESCA PUEDE REALIZARSE DESDE LA ORILLA O UTILIZANDO EMBARCACIONES DE MADERA.

EN LOS PERIODOS MÁS ABUNDANTES (MIJANO), LOS PESCADORES LOCALES SALAN EL PESCADO Y LO SOMETEN A UN BREVE PROCESO DE SECADO O AHUMADO PARA MEJORAR SU CONSERVACIÓN.

## PARTES COMESTIBLES Y MODALIDAD DE CONSUMO

PESCADO FRESCO, SALADO O AHUMADO

A LAS BRASAS, FRITO, GUISADO, SAINCOCHADO

La doncella es un pez predador de la familia de los Pimelodidae que se encuentra en los ríos de la selva peruana, sobre todo de los departamentos de Loreto y de Ucayali.

Junto al paiche (*Arapaima gigas*), la doncella es uno de los peces de agua dulce más grandes del área amazónica: puede alcanzar más de 150 centímetros de largo y un peso de alrededor de 40 kilogramos. El cuerpo presenta un perfil alargado y una coloración gris con estrías negras que salen desde la

zona dorsal y llegan a la parte inferior del vientre. La cabeza se reconoce por la forma triangular y por una serie de bigotes posicionados en las extremidades de la boca.

La doncella se nutre principalmente de otras especies de peces, mientras que, durante la estación de lluvias, se alimenta con frutas que encuentra en las áreas inundadas (*tahuampas*).

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Los habitantes de las comunidades indígenas han consumido y valorado desde siempre este pescado por su carne blanca, sin espinas y por su consistencia suave. En la gastronomía amazónica, la doncella es utilizada en la preparación de diferentes platillos típicos como, por ejemplo, el *sudado*, el *cebiche* y la *patarashca*.

En la región Ucayali, las comunidades indígenas de la etnia shipibo-conibo utilizan la doncella para la preparación de la *mazamorra*, una sopa densa a base de su carne con plátano bellaco verde rallado, cebolla y sacha culantro; y del *pango*, un plato tradicional hecho con yuca, plátano y pescado salado.

## IMPORTANCIA LOCAL

En la selva peruana la pesca involucra a todos los miembros de las comunidades locales; los hombres se ocupan de la pesca, mientras que a las mujeres les toca la tarea de limpiar, salar y secar el pescado.

Si bien en el pasado la captura de la doncella y de otros bagres tenía como finalidad casi exclusiva el autoconsumo, en las últimas décadas se ha incrementado la pesca de tipo comercial. La mayor parte del pescado se confiere a los intermediarios, quienes lo transportan a los mercados regionales.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

El incremento de la demanda en el mercado nacional e internacional ha ocasionado un aumento insostenible de la pesca que, en consecuencia, disminuye preocupantemente la presencia de este pez en el río Amazonas y sus afluentes. A menudo los pescadores no respetan las tallas mínimas, además, hoy en día utilizan técnicas de pesca poco selectivas, impactando negativamente en el ambiente.

# N. 117 GUARAPO DE OXAPAMPA



## CATEGORÍA



BEBIDAS DESTILADAS O FERMENTADAS

## INGREDIENTES PRINCIPALES

CAÑA DE AZÚCAR

## ZONA DE ORIGEN

SELVA

## ZONA DE PRODUCCIÓN

PROVINCIA DE OXAPAMPA, PASCO

## MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN

LA PRODUCCIÓN EMPIEZA CON LA EXTRACCIÓN DEL JUGO DE LA CAÑA DE AZÚCAR. PARA ELLO ES NECESARIO CONTAR CON UN TRAPICHE, QUE ES LA TRADICIONAL PRENSA A RODILLOS QUE SEPARA LA PARTE LÍQUIDA DE LA PARTE FIBROSA DE LA CAÑA. EL LÍQUIDO OBTENIDO DE LA EXTRACCIÓN SE HIERVE POR 20 MINUTOS Y LUEGO SE DEJA FERMENTAR POR UN DÍA COMPLETO. LA ÚLTIMA FASE DEL PROCESO CONSISTE EN LA DESTILACIÓN DEL MOSTO FERMENTADO EN ALAMBIQUES DE COBRE DURANTE 12 HORAS.

EL PRODUCTO OBTENIDO ES INCOLORO Y CONTIENE UN ELEVADO GRADO ALCOHÓLICO, SU SABOR ES SIMILAR AL RON BLANCO AUNQUE EL MÉTODO DE PRODUCCIÓN ES DIFERENTE.

Una de las áreas más renombradas por la producción de esta bebida destilada es, sin duda alguna, la región de Pasco, y especialmente la provincia de Oxapampa.

## IMPORTANCIA LOCAL

En el pasado, el guarapo era un producto consumido por los trabajadores de las plantaciones de caña de azúcar. Esta bebida fue utilizada por los propietarios de los latifundios como parte de pago del salario a los trabajadores indígenas y pronto se convirtió en parte de su dieta. Con el pasar del tiempo y gracias a su bajo precio, el guarapo llegó a ser una de las bebidas alcohólicas más difundida y, junto con la chicha, desempeñó un papel muy importante durante celebraciones y fiestas patronales.

La producción del guarapo y del aguardiente ha representado hasta el siglo pasado una de las actividades económicas más importantes del departamento de Pasco y de las regiones limítrofes. Hasta fines de la década del sesenta, existían varias destilerías locales llamadas *trapicherías*, pero a causa de una ley aprobada en 1958, aumentaron los impuestos a los productos alcohólicos obtenidos de la caña de azúcar, motivo por el cual muchos de estos locales cerraron.

A pesar de la abolición de los impuestos en 1981, muchas *trapicherías* no retomaron sus actividades y de los establecimientos activos en el siglo pasado, hoy solo unos pocos están en funcionamiento.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Aunque el guarapo se sigue consumiendo a nivel local, prácticamente ha desaparecido en otras zonas de Pasco y del país. Son muy pocas las personas interesadas en emprender una actividad como esta y por la escasa demanda existente, podría perderse definitivamente este producto

**E**l guarapo es una bebida que se obtiene de la fermentación y destilación del jugo de la caña de azúcar.

En Perú esta bebida, conocida localmente con diferentes denominaciones, es muy popular en las regiones de la ceja de selva. Fue en este último lugar donde los españoles introdujeron el cultivo de la caña de azúcar durante la época colonial.

# N. 118 HUITOCHADO (WITOCHADO)



## IMPORTANCIA LOCAL

El huitochado se utiliza como digestivo o en actividades recreativas aunque la tradición dice que se bebe principalmente durante la fiesta de San Juan (24 de junio).

Durante esta celebración es habitual acompañar platos típicos de esta fiesta con macerados o bebidas alcohólicas a base de frutas y raíces típicas de la Amazonía peruana.

La gente de Iquitos considera el huitochado un licor con propiedades afrodisíacas y medicinales, lo usa como remedio para tratar el reumatismo y algunas enfermedades respiratorias.

El fruto del huito también es utilizado por las comunidades indígenas de la selva peruana para diferentes propósitos: de la cáscara se extrae un tinte violeta o azul oscuro que los nativos usan para pintarse la piel y teñir prendas de vestir, mientras que el fruto tostado se utiliza para preparar un repelente natural de insectos.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Cada vez es más raro encontrar el huitochado producido siguiendo el método tradicional que no requiere el uso de edulcorantes artificiales o similares. De hecho las bebidas alcohólicas producidas industrialmente están cada vez más presentes en el mercado por lo que muchas personas, especialmente los jóvenes, están cambiando sus hábitos de consumo.



**E**l huitochado es una bebida alcohólica hecha de una fruta llamada huito o jagua (*Genipa americana*), típica de las regiones amazónicas de Perú, sobre todo del departamento de Loreto.

La fruta utilizada para la producción de este licor es una baya de forma ovalada, con una gruesa cáscara de un color entre amarillo y marrón. Dentro contiene pequeñas semillas de forma aplanada y una pulpa bastante astringente, por lo que es raro comerla fresca.

# N. 119 LICOR DE CHUCUHUASI



CATEGORÍA



BEBIDAS DESTILADAS  
O FERMENTADAS

INGREDIENTES  
PRINCIPALES

AGUARDIENTE  
CORTEZA DE CHUCUHUASI  
MIEL AMAZÓNICA

ZONA  
DE ORIGEN

SELVA

ZONA  
DE PRODUCCIÓN

LORETO

MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN

PARA PREPARAR ESTE LICOR ES NECESARIO UTILIZAR LA CORTEZA DEL ÁRBOL QUE NO SE ENCUENTRE AFECTADA POR LA LUZ DEL SOL. ÉSTA SE SECA POR UN PAR DE DÍAS Y LUEGO SE DISPONE EN UN CONTENEDOR, DONDE SE DEJA MACERAR CON AGUARDIENTE Y CON MIEL AMAZÓNICA, AL MENOS POR OCHO DÍAS. SIN EMBARGO, MUY A MENUDO SE MACERA DURANTE UN MES.

EL LÍQUIDO OBTENIDO ES DENSO Y OSCURO, CON UN GRADO ALCOHÓLICO ELEVADO Y UN SABOR FUERTE. A MENUDO EL LICOR SE DILUYE CON MIEL PARA ENDULZARLO Y MITIGAR SU SABOR INTENSO.

## IMPORTANCIA LOCAL

Las comunidades indígenas de la selva peruana utilizan la corteza y las raíces del chuchuhuasi por sus propiedades medicinales, reconstituyentes, tonificantes y afrodisíacas.

Según las tradiciones orales de la selva, se cree que para obtener un mejor efecto curativo es necesario utilizar una parte de la planta que ha crecido bajo la luz del sol (corteza o *chuchu*) y una parte que ha crecido bajo la tierra (raíz o *huasha*).

Las comunidades indígenas de la etnia bora, de la región Loreto, usan el chuchuhuasi durante las *mesadas*, rituales mágicos – religiosos en los que un curandero utiliza infusiones de corteza y raíces de esta planta para entrar en contacto con los espíritus de la naturaleza. De este modo se cura a los enfermos.

También, las comunidades de los cocama - cocamilla utilizan el chuchuhuasi para preparar bebidas medicinales. Maceran la corteza en un líquido alcohólico y el licor obtenido sirve para curar heridas, reumatismo o como reconstituyente postparto.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

En el pasado la corteza de chuchuhuasi era utilizada exclusivamente por las comunidades indígenas, pero en las últimas décadas su utilización se ha extendido entre los habitantes de las regiones amazónicas y recientemente fuera de los confines nacionales.

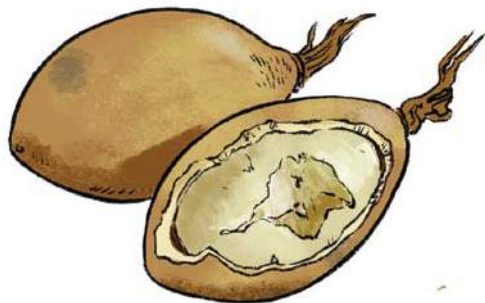
Por la gran demanda y porque, en la mayoría de casos, durante la extracción se lleva la planta a la muerte, se vuelve más difícil encontrar la corteza de chuchuhuasi, y en consecuencia, el licor que se produce con ella.

**E**l licor de chuchuhuasi es una bebida alcohólica que se obtiene de la maceración de la corteza de un árbol conocido por los habitantes de la selva peruana como chuchuhuasi (*Maytenus macrocarpa*).

Esta planta, que pertenece a la familia de las Celastraceae, se encuentra en diferentes áreas de la selva: Loreto, San Martín y Ucayali, por ejemplo.

# N. 120 MACAMBILLO (SACHA CACAO)

*Theobroma subincanum* Mart.



**E**l macambillo es un fruto de la misma familia del cacao que crece en el bosque tropical de la Amazonia. En Perú es posible encontrarlo en la selva sobre todo en los departamentos de Loreto y de Ucayali. Crece silvestre a lo largo de los cursos de agua sobre terrenos arenosos, en zonas muy húmedas y caracterizadas por altas temperaturas.

Los frutos de macambillo florecen entre agosto y octubre mientras que la recolección inicia a partir del mes de noviembre. La cantidad y la duración de la cosecha dependen del ecotipo y pueden variar considerablemente según la zona y las condiciones climáticas.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Los frutos del macambillo son muy valorados y se consumen frescos o se utilizan para preparar bebidas.

Entre las comunidades indígenas que viven en la selva peruana de Loreto se acostumbra utilizar la pulpa para preparar jugos y refrescos, en algunos casos mezclándola con otras frutas.

Las semillas de macambillo son también comestibles y se utilizan para producir un alimento transformado con características similares a las del cacao.

## IMPORTANCIA LOCAL

Las comunidades de la etnia huitoto de Loreto que viven en el límite con Colombia, utilizan el macambillo durante ceremonias mágicas-religiosas. Los curanderos usan el fruto durante un ritual en el cual consumen el *oo-koó-hé*, una sustancia alucinógena extraída del tallo de los árboles del género *Virola*. La corteza de estas plantas se deshidrata, se muele y se mezcla con las cenizas obtenidas de la combustión de la cáscara del fruto del macambillo. Según la tradición shamánica de la selva, el consumo de esta sustancia permite entrar en contacto y dialogar con entidades mágicas.

Los huitoto utilizan también otras partes de la planta del macambillo con fines curativos y medicinales; por ejemplo, las semillas se mastican para extraer una sustancia mucilaginosa para tratar la tos.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

A pesar de las características similares a otras variedades de *Theobroma*, el macambillo se conoce muy poco sobre todo porque es una planta que no se cultiva con frecuencia. Asimismo, la deforestación y el cambio climático aceleran la disminución de esta especie.

# N. 121 MACAMBO

*Theobroma bicolor* Humb. & Bonpl.



## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Se consume la pulpa fresca en jugos de frutas, mermeladas y postres, mientras que las semillas se hierven, tuestan o asan a la parrilla. Se utilizan también para la preparación del *chocolate de macambo*, una pasta blanca con características similares al chocolate; pero con un sabor más dulce.

En la gastronomía de Loreto y San Martín, las semillas de macambo se tuestan y se utilizan para sazonar sopas y guisos de carne o pescado de agua dulce.

Otra preparación típica de las regiones amazónicas es el *turrón de macambo* y *chancaca*, que se prepara mezclando las semillas tostadas y picadas con una solución de agua y chancaca.

## IMPORTANCIA LOCAL

El uso del macambo está relativamente difundido entre las poblaciones de la selva, como en las comunidades rurales de lengua quechua del distrito de Chazuta (San Martín). Para estos grupos, el macambo desempeña una importante función alimenticia y es un producto adecuado para la venta dada su resistencia y facilidad de conservación.

Los postres preparados con semillas de macambo, como los *turrones*, normalmente se comparten entre los miembros de las comunidades indígenas amazónicas durante reuniones u otros momentos de encuentro, mientras que la cáscara de la fruta se utiliza para la fabricación de artesanías.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Este producto poco conocido y comercializado fuera de su área de producción está en riesgo de desaparecer debido a los efectos negativos del cambio climático y la deforestación.

<b>CATEGORÍA</b>  FRUTA FRESCA Y SECA		<b>ZONA DE ORIGEN</b> SELVA	<b>ZONA DE PRODUCCIÓN</b> DISTRITO DE CHAZUTA, PROVINCIA DE SAN MARTÍN, SAN MARTÍN	<b>ECORREGIONES</b> SELVA ALTA
<b>ESTACIONALIDAD</b>				
<b>COSECHA</b> 		VERANO, OTOÑO, INVIERNO	MEJOR PERIODO MARZO - JULIO	
<b>ANÁLISIS SENSORIAL</b>			<b>MODALIDAD DE CONSUMO</b>	
<b>VISUAL</b> FRUTA DE FORMA ALARGADA DE UN COLOR QUE VA DEL VERDE AL AMARILLO, DEPENDIENDO DEL GRADO DE MADURACIÓN. LA PARTE INTERIOR ESTÁ FORMADA POR SEMILLAS OVALADAS LIGERAMENTE APLASTADAS, PROTEGIDAS POR UNA PÉLICULA GRUESA Y CUBIERTAS POR UNA SUSTANCIA VISCOSA DE COLOR AMARILLO.	<b>PULPA</b> SABOR AGRIDULCE Y CONSISTENCIA VISCOSA SIMILAR A LA CHIRIMOYA.	<b>SEMILLAS</b> CRUJIENTES Y HARINOSAS DE CONSISTENCIA SIMILAR A UNA LEGUMBRE. UNA VEZ TOSTADAS, LAS SEMILLAS ADQUIEREN UN AROMA A FRUTOS SECOS PARECIDO AL CASHO.	<b>PULPA</b> BEBIDAS, MERMELADAS, POSTRES	<b>SEMILLAS</b> FRITAS, SANCOCHADAS, TOSTADAS

El macambo es el fruto de un árbol de la misma familia que el cacao, nativo de la región amazónica comprendida entre Perú, Brasil y Colombia. Es posible encontrar esta planta en la selva peruana, en particular en los departamentos de Loreto y San Martín.

El árbol del macambo es capaz de adaptarse a suelos particularmente infértiles y por lo general se cultiva en sistemas agroforestales diversificados junto con



# N. 122 MASATO DE PIJUAYO



## CATEGORÍA



BEBIDAS DESTILADAS  
O FERMENTADAS

## INGREDIENTES PRINCIPALES

PIJUAYO  
AGUA  
MIEL

## ZONA DE ORIGEN

SELVA

## ZONA DE PRODUCCIÓN

LORETO

## MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN

UNA VEZ TERMINADA LA RECOLECCIÓN, SON LAS MUJERES QUIENES SE ENCARGAN DE LA PREPARACIÓN DE LA BEBIDA: SELECCIONAN LOS MEJORES FRUTOS, LOS LAVAN Y FINALMENTE LOS CUECEN EN UNA OLLA CON AGUA HIRVIENDO. POSTERIORMENTE LOS FRUTOS SE DEJAN ENFRIAR Y SE TRITURAN EN UN MORTERO PARA OBTENER UNA ESPECIE DE PASTA. PARTE DE ESTA MEZCLA ES MASTICADA POR LAS MUJERES PARA DESPUÉS VOLVER A MEZCLARLA CON EL RESTO. LAS ENZIMAS PRESENTES EN LA SALIVA TRANSFORMAN LOS ALMIDONES EN AZÚCARES, QUE A SU VEZ SON CONVERTIDOS EN ALCOHOL POR LAS LEVADURAS. EL COMPUESTO QUE SE OBTIENE SE DEPOSITA EN ENVASES HECHOS DE MATERIAL POROSO Y SE COLOCA EN UN LUGAR OSCURO. EL PROCESO DE FERMENTACIÓN TIENE UNA DURACIÓN QUE PUEDE IR DESDE 10 HORAS HASTA 8 DÍAS, DEPENDIENDO DE LAS CONDICIONES METEOROLÓGICAS Y EL SABOR DESEADO.

EL MASATO, UNA VEZ LISTO, SE DILUYE CON AGUA Y SE ENDULZA AGREGANDO MIEL O AZÚCAR DE CAÑA. ESTA BEBIDA TIENE UN COLOR ANARANJADO, UNA TEXTURA ACEITOSA Y UN SABOR INTENSO.

**E**l masato de pijuayo es una bebida tradicional preparada por comunidades indígenas de la Amazonía peruana como los aguaruna, de la provincia del Alto Amazonas, del departamento de Loreto.

Esta bebida se obtiene de la fermentación del pijuayo (*Bactris gasipaes*), el fruto de una palmera difundida en diferentes áreas de la selva peruana. Existen muchos ecotipos, pero los aguaruna recogen sobre todo los frutos de las plantas de tallo sin espinas.

## IMPORTANCIA LOCAL

Para los aguaruna, la producción de esta bebida desempeña funciones muy importantes en el ámbito de la comunidad. En lo que respecta a la preparación, las actividades realizadas se denominan *minga*, trabajo voluntario que se lleva a cabo en beneficio de la comunidad.

En el pasado, las mujeres preparaban el masato durante las fiestas y rituales conocidos como *masateos*: los miembros de la comunidad se reunían, compartían el masato y celebraban con música y danzas tradicionales. Estos momentos representaban un importante rito de paso para las mujeres jóvenes de la comunidad.

Si bien aún hoy se puede asistir a este tipo de eventos su importancia es menor que en el pasado, principalmente por la influencia de la cultura occidental en las tradiciones de las poblaciones amazónicas.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Los cambios socio-culturales registrados en las últimas décadas tienen como consecuencia la desaparición de productos tradicionales como el masato y las costumbres relacionadas con ellos.

# N. 123 METOHUAYO (INCHI)

*Caryodendron orinocense* H.Karst.



## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Las semillas del metohuayo se consumen tostadas, hervidas o fritas. Además, de la molienda de las semillas se obtiene una harina empleada para la preparación de sopas, bebidas ligeramente fermentadas y dulces.

En algunas localidades de la provincia de Maynas, la harina de semilla de metohuayo se utiliza como sustituto del maní en el *inchicapi*: una sopa tradicional a base de pollo y harina de maíz aromatizada con sachá culantro y servida con yuca sancochada.

Otra preparación típica de la selva peruana consiste en tostar las semillas para luego cocinarlas en una solución de agua y azúcar (o miel) hasta que el líquido se transforme en caramelo.

Las semillas de metohuayo caramelizadas (*semillas torradas*) se suelen vender por las calles y en los mercados de Iquitos.

## IMPORTANCIA LOCAL

Los habitantes de las comunidades amazónicas y los ribereños de Loreto extraen del metohuayo un aceite que posee óptimos valores nutricionales y que se utiliza como alimento y en la medicina popular. El método tradicional de extracción consiste en moler las semillas, para luego hervirlas en agua, de modo que las sustancias oleosas afloren en la superficie y se puedan recoger con un cucharón.



El aceite obtenido se utiliza para freír o como condimento, mientras que los restos sólidos de la extracción se destinan a la alimentación de animales domésticos.

Recientes estudios han demostrado que las semillas del metohuayo contienen un porcentaje de aceite equivalente a la mitad de su peso y un contenido de ácidos grasos poliinsaturados mucho más alto que otras grasas de origen vegetal.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

A pesar de sus propiedades organolépticas y de su potencial, esta fruta es escasamente presente en el mercado y son muy pocas las personas que conocen sus usos gastronómicos y sus atributos.

Se trata de un producto muy difícil de encontrar en la región porque los árboles se utilizan casi exclusivamente para la producción de madera.

<b>CATEGORÍA</b>  FRUTA FRESCA Y SECA		<b>ZONA DE ORIGEN</b> SELVA		<b>ZONA DE PRODUCCIÓN</b> PROVINCIA DE MAYNAS, LORETO		<b>ECORREGIONES</b> BOSQUE TROPICAL AMAZÓNICO	
<b>ESTACIONALIDAD</b>							
<b>COSECHA</b> 		PRIMAVERA, VERANO		MEJOR PERIODO DICIEMBRE - FEBRERO			
<b>ANÁLISIS SENSORIAL</b>				<b>MODALIDAD DE CONSUMO</b>			
<b>VISUAL</b> FRUTA DE FORMA REDONDEADA, LISA Y DE COLOR VERDE OSCURO. SU INTERIOR ESTÁ DIVIDIDO EN TRES CÁPSULAS LONGITUDINALES QUE CONTIENEN SEMILLAS COMESTIBLES.		<b>SABOR</b> SIMILAR AL MANÍ		<b>SEMILLAS</b> FRITAS, SANCOCHADAS, TOSTADAS			
		<b>CONSISTENCIA</b> CRUJIENTE, ACEITOSA Y HARINOSA					

**E**l metohuayo es un árbol de la familia de las Euphorbiaceae, a menudo presente en la franja nororiental de la selva peruana sobre todo en los departamentos de Loreto, Amazonas y San Martín.

El metohuayo crece de manera silvestre en terrenos no inundables, con buen drenaje y muy fértiles; se cultiva también en áreas conocidas localmente con el nombre de *purmas*, junto a especies vegetales que varían según la posición de la parcela.

El árbol de metohuayo puede llegar a medir hasta 40 metros de altura y producir un promedio de 250 kilogramos de frutos al año.

# N. 124 MIEL DE ABEJA DE OXAPAMPA



## CATEGORÍA



MIEL

## ZONA DE ORIGEN

SELVA

## ZONA DE PRODUCCIÓN

PASCO

## MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN

LA PRODUCCIÓN DE MIEL SE CONCENTRA ENTRE JULIO Y OCTUBRE, PERÍODO EN EL QUE TIENE LUGAR LA FLORACIÓN DE LA MAYOR PARTE DE LA FLORA LOCAL.

EL PROCESO SE INICIA CON LA EXTRACCIÓN DE LA MIEL DE LAS COLMENAS Y LA POSTERIOR FILTRACIÓN HECHA USANDO UN LIENZO COLOCADO EN EL INTERIOR DE UNA MÁQUINA SIMILAR A UNA CENTRÍFUGA QUE SE HACE FUNCIONAR MANUALMENTE.

LA MIEL DEL VALLE DE OXAPAMPA TIENE UN COLOR MARRÓN CLARO PARECIDO AL CARAMELO Y UNA CONSISTENCIA MENOS DENSA QUE LA MIEL DE *APIS MELLIFERA*. DADA LA PRESENCIA DE MÁS DE 300 VARIEDADES DE PLANTAS MELÍFERAS, ESTA MIEL TIENE UN AROMA SUMAMENTE RICO Y COMPLEJO.

**E**n el valle de Oxapampa, cerca de la capital homónima de la región de Pasco, se encuentran el Cañón de Huancabamba y la Reserva Natural de Yanachaga-Chemillén, dos zonas reconocidas en todo Perú por su riqueza natural.

En estas zonas se produce una miel de dos especies de abejas nativas que los apicultores locales llaman *curco negro* y *niño de monte real*.

Los productores locales no tienen más de diez colmenas cada uno y las colocan en ambientes ricos en plantas melíferas, como las del género *Polylepis*, y flores. Entre las más importantes están el basanco (*Dictyocaryum lamarckianum*), el nogal (*Juglans neotropica*) y el sangre de grado (*Croton perspicuosus*).

## IMPORTANCIA LOCAL

En el Valle de Oxapampa, los distritos de Huancabamba, Chontabamba y Oxapampa se caracterizan por ser apropiados para la apicultura.

Esta actividad practicada por los agricultores locales constituye una fuente importante de ingresos para la economía rural y juega un papel importante en el funcionamiento de los sistemas de producción a pequeña escala. De hecho, la presencia de las colmenas ayuda a otras actividades productivas que se llevan a cabo en el mismo sitio, como el cultivo de árboles frutales y café.

La miel es además un recurso importante para las familias locales: se utiliza como alimento y medicina, por ejemplo, como antibiótico natural para las vías respiratorias.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

La producción de miel de abeja nativa corre serios riesgos debido a la alta mortalidad de estos insectos a causa de la contaminación, el uso de pesticidas y la introducción de abejas no nativas. Además, la deforestación ilegal está reduciendo la biodiversidad local y por lo tanto la capacidad de las abejas de polinizar una amplia variedad de flores y plantas.

# N. 125 MIEL DE ABEJA SIN AGUIJÓN



## CATEGORÍA



MIEL

## ZONA DE ORIGEN

SELVA

## ZONA DE PRODUCCIÓN

DISTRITO DE CHAZUTA,  
PROVINCIA DE SAN MARTÍN,  
SAN MARTÍN

## MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN

INCLUSO HOY EN DÍA ENTRE LOS POBLADORES DE CHAZUTA SE ACOSTUMBRA EXTRAER LA MIEL DIRECTAMENTE DE LAS COLMENAS SILVESTRES IDENTIFICADAS EN EL BOSQUE O CORTANDO LA PARTE DEL TRONCO O RAMA SOBRE LA QUE SE ENCUENTRA EL NIDO. ESTAS SE LLEVAN DENTRO DE LA VIVIENDA PARA FACILITAR LA EXTRACCIÓN Y SUPERVISAR LA PRODUCCIÓN DE MIEL. DEBIDO A LA COMPLEJA ESTRUCTURA DE LA COLMENA, A MENUDO SE ROMPE LA PARTE SUPERIOR PARA PODER

EXTRAER LA MIEL QUE, ANTES DE SER CONSUMIDA, SE FILTRA PARA ELIMINAR CUALQUIER IMPUREZA.

LA MIEL DE ABEJAS SIN AGUIJÓN SE CARACTERIZA POR UNA CONSISTENCIA MUY LÍQUIDA, UN COLOR CLARO Y UN AROMA FLORAL. EL SABOR DE ESTA MIEL ES BASTANTE DULCE, PERO PUEDE VARIAR DE ACUERDO CON LA TEMPORADA EN LA QUE SE PRODUCE Y LAS ESPECIES FLORALES O LOS ÁRBOLES EN FLOR.

La miel de abejas sin aguijón es una miel que se recolecta y se utiliza en las comunidades del interior de Perú, especialmente aquellas establecidas en los departamentos de San Martín, Loreto y Junín.

Diferentes estudios han demostrado que en Perú hay 140 especies de abejas meliponas y 50 de estas se encuentran en la región de San Martín. En esta zona, en particular en el distrito de Chazuta, la miel se extrae de las colmenas de la *Melipona eburnea*, conocida en quechua como abeja *pacucho* (que significa abeja rubia) y de la *Tetragonisca angustula* llamada *ramichi*.

Estas dos especies de abejas, conocidas genéricamente como abejas nativas, tienen en común el hecho de no tener aguijón y tienen un tamaño muy pequeño en comparación con el *Apis mellifera*.

Ambas abejas comparten los ambientes y las colonias, construyendo las colmenas en los troncos huecos de los árboles del bosque, en el suelo o en las paredes de roca.

## IMPORTANCIA LOCAL

El uso de la miel de melipona en las comunidades indígenas de la Amazonía era común incluso antes de la llegada de los europeos.

Los nativos de las áreas de Chazuta y Tarapoto todavía recogen la miel y la utilizan para preparar bebidas alcohólicas hechas con aguardiente. Además, la miel mezclada con el polen se utiliza para el tratamiento de enfermedades respiratorias o problemas de la visión tales como pterigión y la conjuntivitis.

La producción oscila entre los 2 y 3,5 litros por año, dependiendo de la especie y el tamaño de la colmena.

La miel de abeja sin aguijón se extrae casi exclusivamente para las necesidades de la comunidad y rara vez se comercializa.

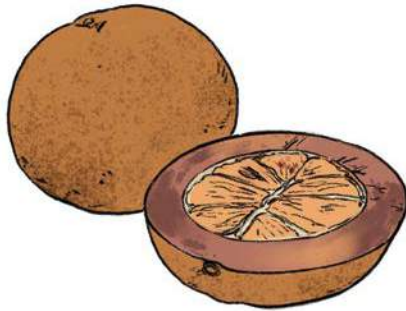
## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Con la introducción de abejas africanizadas en Perú durante los años sesenta, la población de las abejas nativas disminuyó considerablemente.

Para contrarrestar la mortandad de las abejas, causada por la introducción de abejas africanizadas y también por la deforestación, se han realizado proyectos con el objetivo de promover métodos de meliponicultura sostenibles capaces de revitalizar el papel de las abejas y así contrarrestar la pérdida de biodiversidad.

# N. 126 NARANJO PODRIDO

*Parahancornia peruviana* Monach.



El naranjo podrido es un árbol frutal perteneciente a la familia de las Apocynaceae, nativo del bosque tropical amazónico. La distribución de este árbol se concentra en el noreste de Perú, en la zona que comprende los departamentos de Amazonas, Loreto y Ucayali.

Crece de forma silvestre en áreas que no son propensas a las inundaciones y en suelos no particularmente fértiles. Se encuentra dentro de los sistemas de

policultivo tradicionales de la selva peruana en los que los árboles frutales se asocian con otros cultivos como legumbres, verduras y tubérculos.

La cosecha del naranjo podrido se hace desde el suelo, pero en algunos casos es necesario subir al árbol para hacer caer los frutos maduros.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Las poblaciones indígenas de la provincia de Maynas consumen la pulpa del fruto fresca y en ocasiones la mezclan con otras frutas para preparar jugos y bebidas refrescantes.

## IMPORTANCIA LOCAL

El naranjo podrido es un alimento muy importante para las comunidades de cazadores que viven en la selva peruana, quienes durante la caza colectan y se aprovisionan para la jornada.

Incluso los animales comen naranjo podrido. Por esa razón, los nativos hacen emboscadas cerca de las zonas con alta concentración de este árbol para atrapar alguna de las presas (*carne de monte*) más buscadas como el majaz, el sajino, el tapir y diferentes primates.

Para los pueblos indígenas de las provincias loretananas, el árbol del naranjo podrido es una valiosa fuente de madera para la construcción de viviendas y artesanía local.

Del tronco se extrae también un látex blanco que se utiliza para tratar problemas intestinales.

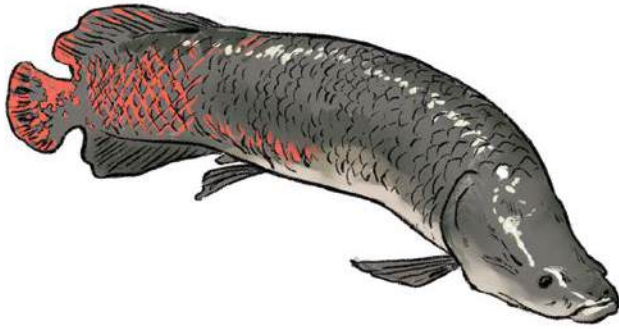
En otros tiempos, las comunidades cercanas a Iquitos recogían el fruto y lo ofrecían en los mercados de la ciudad. Hoy son cada vez menos las personas que lo conocen como fuente alimenticia, ya que el árbol del naranjo podrido solo se utiliza para la producción de madera.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

La deforestación indiscriminada de este árbol ha dado lugar a una reducción drástica de su presencia en las proximidades de los centros habitados. Además, la baja demanda, alta perecibilidad en comparación con otras frutas y un aspecto poco apetitoso, limitan aún más su propagación y recuperación.

# N. 127 PAICHE (ARAPAIMA)

*Arapaima Gigas* Cuvier



CATEGORÍA	ZONA DE ORIGEN	ZONA DE PRODUCCIÓN	ECORREGIONES
 PESCADOS Y MARISCOS	SELVA	LORETO	BOSQUE TROPICAL AMAZÓNICO
<b>PERIODO DE PESCA</b>  OTOÑO, INVIERNO  VEDA: OCTUBRE - FEBRERO	<b>TÉCNICAS DE PESCA TRADICIONALES</b>  EN EL PASADO, LOS TIPOS DE PESCA MÁS COMÚNMENTE UTILIZADOS PARA CAPTURAR EL PAICHE ERAN EL ANZUELO Y EL ARPÓN.  DURANTE LA ESTACIÓN SECA, LOS PESCADORES NAVEGABAN POR LOS CANALES Y LAGUNAS ESPERANDO QUE EL PEZ EMERGIERA PARA ATRAVESARLO CON EL ARPÓN Y SEGUIRLO HASTA AGOTARLO.  LOS MIEMBROS MÁS EXPERIMENTADOS DE LAS COMUNIDADES INDÍGENAS ERAN CAPACES DE ESTIMAR EL TAMAÑO DEL PAICHE CON SOLO OBSERVAR EL BOQUEO (ONDULACIÓN DEL AGUA CAUSADA POR LA APARICIÓN DEL PEZ).		
<b>PARTES COMESTIBLES Y MODALIDAD DE CONSUMO</b>  PESCADO FRESCO O SALADO  A LAS BRASAS, FRITO, GUISADO			

El paiche es un pez predador del orden de los Osteoglossiformes, endémico de la Amazonía peruana y brasileña. En Perú, su distribución se concentra sobre todo en los ríos de la Reserva Nacional Pacaya Samiria, de la región de Loreto, y en algunos ríos de la región de Ucayali.

Entre las especies más grandes de peces de agua dulce en el mundo, este pez de origen prehistórico, puede llegar a medir 3 metros de largo en su ambiente natural y pesar alrededor de 250 kilogramos.

Tiene un cuerpo alargado cubierto de escamas óseas, de color gris y rojo en la zona dorsal y blanquecino en las regiones lateral y ventral.

El paiche vive en aguas de bajo nivel de oxígeno, conocidas localmente como *camalones* o *cochas*, y es capaz de sobrevivir en estos hábitats inhóspitos gracias a un pseudo-pulmón que le permite captar oxígeno también en la superficie.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

El paiche es ingrediente de sopas y platos típicos de la gastronomía loreтана. Ejemplos de ello son la *patarashca*, el *picadillo de paiche*, un guiso de carne de paiche desalada y verduras; y el *shirumbi*, una sopa a base de yuca, arroz y paiche desalado, sazonada con sacha culantro y palillo. Este plato es ofrecido habitualmente por los nativos de la Amazonía a las personas que van a visitar sus aldeas.

## IMPORTANCIA LOCAL

El paiche, junto con el caimán negro y el jaguar, tiene un rol crucial en la cultura amazónica. El respeto y la importancia de esta especie se muestran en el significado atribuido a su captura. De hecho, para los pueblos amazónicos, pescar este pez es visto como una prueba de fuerza y virilidad.

Su carne es también una valiosa fuente de proteínas, mientras que las escamas y la lengua ósea se utilizan para la creación de herramientas artesanales. Por ejemplo, la lengua seca se usa para moler semillas y raíces.

Hasta la llegada de los europeos el respeto hacia este animal, aunado a la presión de pesca limitada, garantizaba su uso sostenible; pero la introducción de nuevas técnicas de pesca y conservación (sal) condujo a la alteración del equilibrio. A finales del siglo pasado, el aumento de la demanda y la intensificación de la pesca pusieron en riesgo la supervivencia del paiche.

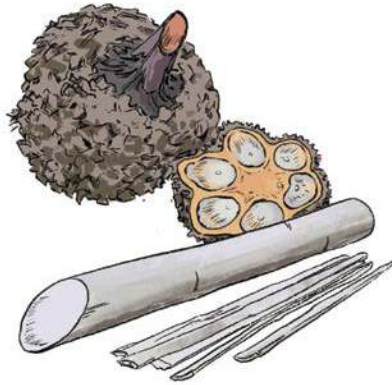
## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Hoy el paiche salvaje se considera una especie en peligro de extinción.

Para fomentar su repoblación se han implementado, en las últimas décadas, campañas y proyectos con participación de las comunidades locales, como el establecimiento de reservas naturales, la limitación del periodo de captura y la crianza con fines comerciales y de investigación.

Por desgracia, las dificultades para ejercer controles no permiten frenar por completo el fenómeno de la pesca ilegal de esta especie.

# N. 128 PALMITO DE YARINA



## CATEGORÍA



CONSERVAS VEGETALES

## ZONA DE ORIGEN

SELVA

## ZONA DE PRODUCCIÓN

PROVINCIA DE SATIPO, JUNÍN

## MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN

EL PALMITO SE OBTIENE CORTANDO CON UN MACHETE LA BASE DE LA PALMERA A UN METRO Y MEDIO DEL TERRENO. TRAS CAER AL SUELO, SE ELIMINAN LAS HOJAS Y LA PARTE CENTRAL, DE COLOR BLANCO, ES LA QUE SE CONSERVA.

EL PALMITO DE YARINA PUEDE SER CONSUMIDO CRUDO O EN ENSALADAS, PERO ES COSTUMBRE TAMBÉN CONSERVARLO EN SALMUERA PARA PODER DISPONER DEL PRODUCTO POR MÁS TIEMPO.

La yarina (*Phytelephas macrocarpa*) es una palmera que se encuentra en la selva peruana sobre todo en los departamentos de Junín, Loreto y San Martín.

Se trata de una palmera que crece en forma silvestre o cultivada en las zonas inundables a una altitud inferior a los 1200 metros sobre el nivel del mar, y se reagrupa en formaciones llamadas *yarinales*.

El fruto de la yarina está formado por un pericarpio leñoso color marrón que recubre un mesocarpio naranja con una consistencia carnosa y un sabor dulce

y muy agradable. En su interior contiene un número variable de semillas cuya cáscara lisa recubre una sustancia blanca lechosa que, cuando la fruta madura, se vuelve más sólida.

Además del fruto, los habitantes de las regiones amazónicas, utilizan diferentes partes de esta planta para múltiples propósitos y, en el ámbito alimenticio, uno de los productos más utilizados es el palmito.

## IMPORTANCIA LOCAL

Las comunidades asháninkas de la selva de Junín incluyen en sus dietas y en la medicina tradicional diferentes partes de la yarina o *humiro*, como se conoce en el idioma local.

Además del palmito, los asháninkas consumen las semillas de la yarina frescas o la fruta entera asada, en momentos de convivencia o en las tradicionales reuniones. En cambio, las flores de la yarina se utilizan en la preparación de una bebida, que según la tradición indígena local, posee propiedades afrodisíacas (cura la impotencia). La cáscara de la fruta, las hojas y otras partes leñosas se utilizan para la fabricación de artesanías, de utensilios para la pesca (como canastas o nasas) y de techos de las viviendas.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

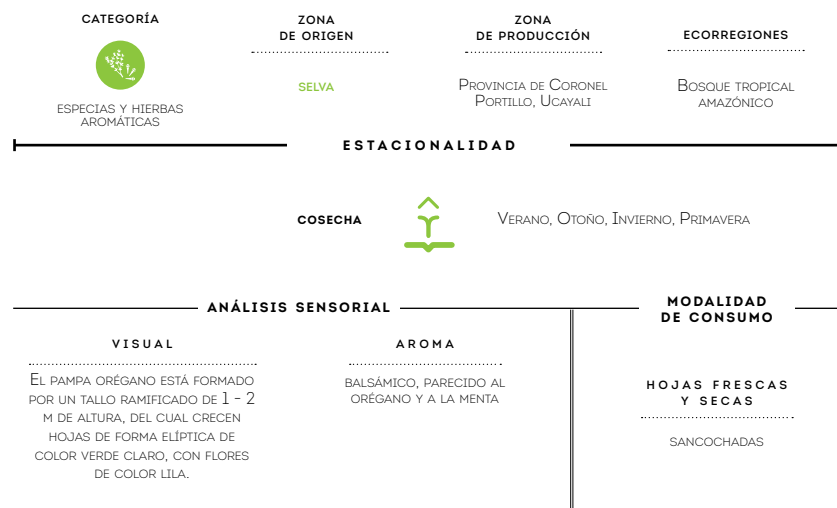
En los últimos años se ha descubierto que existen técnicas de extracción del palmito intensivas y clandestinas que están comprometiendo el desarrollo de la yarina y la disponibilidad de esta palmera para las comunidades indígenas locales.

La desaparición de esta palmera y también de otras especies nativas de la región amazónica causa efectos negativos para la conservación del ecosistema, de los suelos y de la biodiversidad, y en las comunidades que dependen de este recurso.



# N. 129 PAMPA ORÉGANO (SACHA ORÉGANO)

*Lippia alba* (Mill.) N.E.Br. ex Britton & P.Wilson



## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Los asháninkas de la selva de Ucayali utilizan principalmente las hojas para dar sabor y conservar alimentos y bebidas. Las hojas pueden utilizarse de diferentes maneras: como especia, añadidas frescas como ingrediente para sopas o como verduras sancochadas.

## IMPORTANCIA LOCAL

Las comunidades de la etnia asháninka atribuyen al pampa orégano varias propiedades medicinales: las hojas de esta planta se infusionan para contrarrestar problemas intestinales, intoxicaciones o infecciones del tracto urinario. Se acostumbra también exprimir las semillas junto con las flores para obtener un aceite esencial que se usa como cicatrizante.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Durante gran parte del siglo pasado, los asháninkas fueron privados de sus tierras no solo por los recolectores de caucho, sino también por los leñadores, narcotraficantes y las compañías petroleras. Sus territorios fueron reducidos y tuvieron que huir de sus tierras de origen.

Ahora, como resultado de la fuerte presión, muchos asháninka han emigrado a Brasil. Y debido a esta migración, aunada a la adopción de un estilo de vida más "occidental", existe una pérdida significativa de conocimientos tradicionales relacionados con el uso de plantas medicinales y alimenticias.

**E**l pampa orégano es una planta aromática perteneciente a la familia de las Verbenaceae, originaria de Centro y Suramérica, desde México hasta la región amazónica, comprendiendo también Perú.

Se encuentra en las regiones de Loreto, San Martín y Ucayali, áreas en las que se dan las condiciones óptimas para su desarrollo: un clima tropical, alta humedad, presencia de suelos arenosos y arcillosos.

Además de crecer de manera silvestre, esta planta se cultiva en los jardines domésticos junto con otras plantas aromáticas.

# N. 130 PANDISHO (PAN DE ÁRBOL)

*Artocarpus altilis* (Parkinson ex F.A.Zorn) Fosberg



## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Las semillas hervidas, fritas o asadas a la parrilla se usan como guarnición para acompañar platos a base de *carne de monte*.

El pandisho también es utilizado por las poblaciones indígenas para la preparación del *masato*, una bebida ancestral típica de la gastronomía amazónica: las semillas se hierven en agua, se pelan, se trituran en un mortero y se dejan fermentar durante varios días.

El látex, sin embargo, se conserva mezclándolo con aguardiente, preparando así una bebida que, según la tradición local, posee propiedades curativas.

## IMPORTANCIA LOCAL

De acuerdo a la cosmovisión de las comunidades indígenas de la etnia shawi, de las regiones de Loreto y San Martín, algunas plantas amazónicas, incluyendo el pandisho, poseen un alma (*madre*) y por esta razón se consideran sagradas.

La cosecha y utilización de los frutos u otras partes del pandisho tienen una fuerte connotación espiritual y religiosa. Ejemplos de ello son los rituales que acompañan la producción del masato y la preparación de bebidas medicinales.

El pandisho es también un ingrediente básico en la dieta diaria de las comunidades que viven en la selva peruana. De las semillas se obtiene una harina rica en propiedades que ayudan a combatir la anemia en los más jóvenes.

Sin embargo, no es la única propiedad de la planta. De hecho, el látex, los frutos maduros y las flores se usan para tratar problemas intestinales.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Hoy el pandisho se encuentra en peligro de desaparecer debido a la deforestación indiscriminada. Además, muchas de las comunidades que lo cultivaban y consumían habitualmente están desapareciendo, y las nuevas generaciones, que se han mudado a ciudades más grandes, casi no saben de su existencia.

<b>CATEGORÍA</b> FRUTA FRESCA Y SECA	<b>ZONA DE ORIGEN</b> SELVA	<b>ZONA DE PRODUCCIÓN</b> PROVINCIA DE ALTO AMAZONAS, LORETO	<b>ECORREGIONES</b> BOSQUE TROPICAL AMAZÓNICO
<b>ESTACIONALIDAD</b>			
<b>COSECHA</b>	PRIMAVERA, VERANO, OTOÑO	MEJOR PERIODO FEBRERO - MAYO	
<b>ANÁLISIS SENSORIAL</b>		<b>MODALIDAD DE CONSUMO</b>	
<b>VISUAL</b> LA FRUTA TIENE UNA SUPERFICIE CUBIERTA DE PROTUBERANCIAS DE UN COLOR VERDE BRILLANTE. EN EL INTERIOR TIENE VARIAS SEMILLAS DE COLOR MARRÓN CON FORMA SIMILAR A LA UNA DE CASTAÑA.	<b>SABOR</b> DULCE, SIMILAR A LA CASTAÑA	<b>SEMILLAS</b> A LAS BRASAS, FRITAS, SANCOCHADAS	
	<b>CONSISTENCIA</b> HARINOSA	<b>LÁTEX</b> BEBIDAS	

El pandisho es una planta perteneciente a la familia de las Moraceae, típica de las áreas tropicales. Crece de manera silvestre en la selva peruana, sobre todo en las regiones de Junín, Loreto y San Martín, donde puede alcanzar una altura de 30 metros.

La cosecha de sus frutos, producidos después de al menos cinco años de vida de la planta, se realiza de forma manual y se concentra durante la estación lluviosa. Por lo general, se utilizan todas las partes de la planta: hojas, raíces, semillas, frutos y hasta el látex, una especie de líquido blanquecino obtenido de la base del tronco.

# N. 131 PICURO (MAJAZ)

*Cuniculus paca* L.



El picuro es un roedor que pertenece a la familia de los Cuniculidae, que vive en las zonas tropicales de América del Sur. El hábitat ideal de este animal en Perú se encuentra en la región amazónica, especialmente en los departamentos de San Martín, Huánuco y Loreto.

El picuro puede alcanzar un tamaño de 60-80 centímetros de largo y pesar hasta 12 kilogramos. El cuerpo es robusto, cubierto de un pelo áspero color marrón con algunas manchas blancas en la parte dorsal.

Es un animal al que le gusta esconderse durante el día en las madrigueras subterráneas que excava con la ayuda de sus fuertes garras; mientras que por la noche se pasea en busca de frutos silvestres y raíces.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

En la selva peruana el picuro se utiliza como ingrediente en sopas, guisos y otros platos típicos de la gastronomía regional.

Algunos platos en los que se utiliza la carne de este roedor son el *asado de picuro*, el *shirumbi de majaz seco*, un estofado de carne seca, tubérculos y verduras, y la *sopa rumo api*.

Las mujeres de las comunidades indígenas de Loreto acostumbran cocinar la carne de majaz en ollas grandes sobre fuego de leña. Este guiso, preparado para celebrar el regreso de sus maridos del viaje de caza, se ofrece a todos los miembros del pueblo.

## IMPORTANCIA LOCAL

Para los kichwa la caza es clave para el sustento de la comunidad y para la construcción de la posición social de sus miembros. El aprendizaje de las técnicas y habilidades de la caza es visto como un paso crucial hacia la edad adulta.

Desde la infancia, los niños acompañan a sus padres en los viajes de caza, aprenden a construir flechas y otras herramientas y se entrenan capturando roedores y otros animales pequeños.

Otra costumbre típica de los cazadores kichwa es la *pascana*: los hombres que regresan del bosque regalan a sus esposas un animal de su agrado para compensar su larga ausencia en pueblo.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

En los últimos años, el aumento de la demanda de esta carne y de la piel de majaz ha dado lugar a una intensificación de la caza reduciendo consecuentemente la población de este roedor. La posibilidad de obtener ganancias alienta a los miembros de las comunidades a vender los animales en lugar de utilizarlos para su propio consumo.

# N. 132 REFRESCO DE MARAÑÓN



CATEGORÍA



CONSERVAS VEGETALES

ZONA DE ORIGEN

SELVA

ZONA DE PRODUCCIÓN

PROVINCIA DE MAYNAS, LORETO

## MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN

PARA LA PREPARACIÓN DE LA BEBIDA, LOS FRUTOS RECOLECTADOS SE PRESIONAN Y AL JUGO QUE SE OBTIENE SE AGREGA LA LINFA DEL ÁRBOL CON EL OBJETIVO DE CONTRASTAR LA ASTRINGENCIA. LUEGO EL LÍQUIDO SE FILTRA CON UNA TELA DE ALGODÓN O MUSELINA (TELA

LIVIANA DE TRAMA MUY FINA) OBTENIENDO UN JUGO CRISTALINO CASI DORADO CON SABOR AGRIDULCE.

ESTA BEBIDA SE CONSUME COMO REFRESCO O SE UTILIZA COMO CONDIMENTO PARA ARROCES Y CARNES.

**E**l marañón (*Anacardium occidentale*) es un árbol de la familia de las Anacardiaceae, que se encuentra a lo largo de la cuenca amazónica. Este árbol produce un fruto formado por una semilla, el casho, sobre el cual se desarrolla un "falso fruto" conocido con el nombre de marañón. Este último tiene una forma similar a una pera y un color rojo brillante o amarillo.

Las comunidades de la selva de Loreto emplean mayormente el falso fruto en vez del casho. Se puede consumir fresco, pero se utiliza de preferencia para preparar una bebida refrescante que provoca un agradable hormigueo en la garganta.

## IMPORTANCIA LOCAL

Las comunidades de la selva aprecian las propiedades curativas del jugo de marañón; lo utilizan para tratar el cólera o para ayudar las mujeres después del parto.

También se valoran las propiedades del árbol de marañón que se obtienen del uso de las diferentes partes del fruto y de la planta. Según la tradición popular, el consumo de este fruto y del jugo de marañón ayuda a fortalecer las funciones mnemónicas al punto de ser llamado "fruta de la memoria".

Del jugo del falso fruto es también posible extraer un colorante natural que las mujeres de las comunidades amazónicas de Loreto utilizan para teñir telas e indumentos de color marrón.

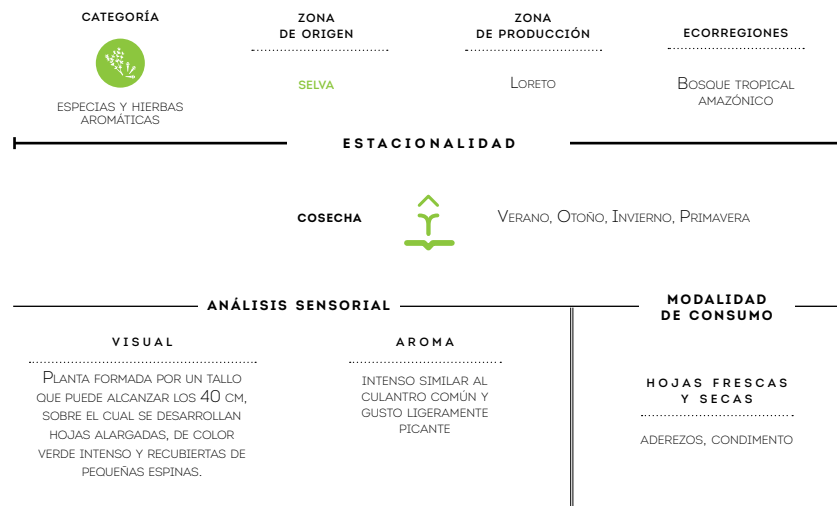
## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

Antiguamente, esta bebida era preparada y consumida solamente entre los pueblos indígenas de Loreto. Hoy en día se puede también encontrar en los centros urbanos de la región. La versión que se conoce en la actualidad prevé la pasteurización del jugo para mejorar su conservación.

En los últimos años, con la difusión del anacardio, se puede encontrar fácilmente una bebida similar al jugo tradicional de marañón producida industrialmente que no utiliza siempre el "falso fruto" y que contiene conservantes.

# N. 133 SACHA CULANTRO

*Eryngium foetidum* L.



Esta hierba aromática de la familia de las Apiaceae se conoce como sachá culantro en toda la selva peruana, donde representa un ingrediente base en la cocina tradicional.

El sachá culantro crece en estado silvestre en diferentes áreas de la selva pero se cultiva también en las huertas domésticas.

Se suele sembrar todo el año, de preferencia durante la temporada de lluvias. En cambio, la recolección se efectúa manualmente a los 3 meses, seleccionando las hojas más grandes.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

El aroma del sachá culantro es uno de los distintivos de la gastronomía de la selva peruana. Las hojas frescas, enteras o desmenuzadas, se utilizan para sazonar salsas, sopas de pescado de río o guisos de carne.

En la cocina amazónica, el sachá culantro se utiliza para condimentar diferentes platos preparados envolviendo los alimentos en hojas de bijao (*Calathea lutea*) como las diferentes variedades regionales del *juane*.

Este plato está estrechamente ligado a la fiesta religiosa de San Juan celebrada en toda la Amazonía peruana en el mes de junio. El día previo a la celebración, las mujeres se reúnen para preparar los *juanes* y para compartir un momento de fiesta y felicidad. La misma noche o la mañana siguiente se envuelve la masa en las hojas de bijao y luego se hierven en grandes ollas calentadas al calor de la *tuchpa*, la tradicional cocina de piedra de las viviendas amazónicas.

## IMPORTANCIA LOCAL

Existen dos versiones que explican el nombre atribuido a esta especie: la primera explicación afirma que el significado de la palabra *sacha*, que significa "parecido a ...", indica la semejanza al culantro. Una segunda versión sostiene que el término deriva del idioma quechua y que con la palabra *chachra* se indica el terreno en el cual nacen estas plantas.

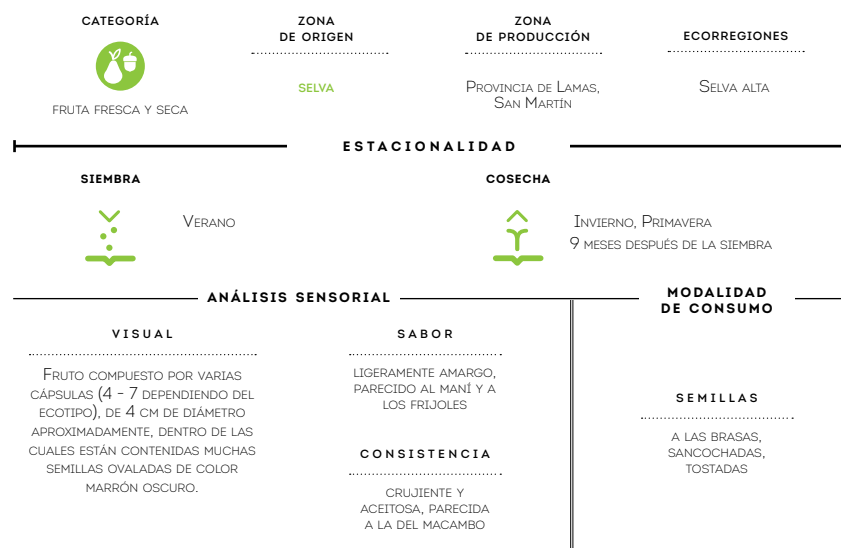
Además del uso alimentario, esta hierba amazónica es empleada en la medicina tradicional para preparar infusiones que sirven para curar síntomas de resfriados y problemas intestinales. Un té de hojas hervidas se suministra a las mujeres para aliviar los dolores causados por el parto.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

A pesar de que se trata de una planta con una amplia utilización en la selva, el sachá culantro es poco conocido en otras partes del país.

# N. 134 SACHA INCHI (MANÍ DEL INCA, MANÍ DEL MONTE)

*Plukenetia volubilis* L.



**E**l sacha inchi es una planta trepadora, de la familia de las Euphorbiaceae, difundida en diferentes regiones de la Amazonía peruana.

Este arbusto perenne crece entre la flora que constituye la selva amazónica, como mala hierba en los cultivos de caña de azúcar y frutas tropicales o se cultiva junto con cereales.

La planta de sacha inchi juega un papel importante dentro de los sistemas agrícolas: ayuda a hacer más lenta la erosión del suelo, a controlar las plagas y a mantener la fertilidad de la tierra.

El sacha inchi se siembra preferentemente durante la época de lluvias y se cosecha a mano cuando los frutos comienzan a secarse. Una vez recogido, el sacha inchi se termina de secar al sol para poder extraer más fácilmente las semillas contenidas en su interior.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

En los mercados locales y en las calles de Tarapoto y Lamas se pueden encontrar vendedores ambulantes que ofrecen *inchicuchos*, es decir brochetas de sacha inchi asadas a la parrilla.

Además, sus semillas se utilizan en la preparación de algunos dulces, tales como los *turrone*s, bebidas, tamales, sopas y guisos.

Las semillas tostadas y molidas, mezcladas con maíz o plátano, son también ingredientes de la *lechona api*, del *upe* y de la *pururuca*, tres platos típicos de la gastronomía de San Martín.

## IMPORTANCIA LOCAL

Las comunidades indígenas del Perú precolombino acostumbraban cultivar el sacha inchi y utilizar las semillas con fines alimenticios, en particular, como alternativa a las grasas de origen animal.

En San Martín, las semillas tostadas son consumidas por los agricultores para soportar los esfuerzos requeridos durante las largas jornadas de trabajo. De las mismas semillas también se puede extraer un aceite con propiedades medicinales que los nativos amazónicos utilizan para combatir dolores reumáticos, musculares y para el cuidado de la piel.

Por último, el residuo de la producción del aceite se utiliza como forraje para la crianza de cerdos y animales menores.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

En los últimos años ha habido un aumento en la demanda de semillas de sacha inchi en el mercado nacional e internacional para la producción de distintos productos como, por ejemplo, un aceite utilizado en la industria cosmética.

Este fenómeno ha llevado a la introducción de técnicas de producción no sostenibles, que tienen un impacto negativo sobre la conservación del ecosistema local y están llevando a la pérdida de importancia de los usos gastronómicos tradicionales del sacha inchi.

# N. 135 SACHA MANGO (SACHA MANGUA)

*Grias neuberthii* J.F.Macbr.



<b>CATEGORÍA</b>	<b>ZONA DE ORIGEN</b>	<b>ZONA DE PRODUCCIÓN</b>	<b>ECORREGIONES</b>
 FRUTA FRESCA Y SECA	SELVA	PROVINCIA DE ALTO AMAZONAS, LORETO	BOSQUE TROPICAL AMAZÓNICO
<b>ESTACIONALIDAD</b>			
<b>COSECHA</b>		VERANO, OTOÑO, INVIERNO, PRIMAVERA	MEJOR PERIODO MARZO - JULIO
<b>ANÁLISIS SENSORIAL</b>		<b>MODALIDAD DE CONSUMO</b>	
<b>VISUAL</b>	<b>SABOR</b>	<b>FRUTA FRESCA</b> A LAS BRASAS, CRUDA, SANCOCHADA	
FRUTA DE FORMA SEMEJANTE A UN MANGO Y DE COLOR CAFÉ. LA CÁSCARA PRESENTA UN ASPECTO RUGOSO Y RECUBRE UNA PULPA ANARANJADA, RICA EN SUSTANCIAS ACEITOSAS.	SIMILAR A LOS FRUTOS SECOS (NUECES Y ALMENDRAS)  <b>CONSISTENCIA</b> CRUJIENTE PARECIDA A UNA ZANAHORIA CRUDA. COCINADO ADQUIERE UNA TEXTURA SIMILAR A UN QUESO CREMOSO.		

El sacha mango es el fruto de un árbol que pertenece a la familia de las Lecythidaceae, nativo de la Amazonia ecuatoriana y peruana. En Perú crece principalmente en los bosques y en los terrenos inundables de los departamentos de Loreto, San Martín y Ucayali. Las áreas donde se concentra este árbol se conocen como *sachamanguales*, justamente por la gran presencia de esta variedad.

El árbol de sacha mango puede alcanzar los 25 metros de altura, es muy productivo y capaz de soportar las difíciles condiciones de la selva durante la estación lluviosa.

La fruta que crece a lo largo del tronco de la planta es recolectada a mano por los miembros de las comunidades nativas, tanto en los alrededores de los pueblos como también en la selva cuando salen a cazar.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

El fruto se consume fresco, hervido o asado a la parrilla acompañado con yuca hervida o fariña tostada.

Las comunidades de la etnia aguaruna de la región de Loreto utilizan el sachamango (o *apai* en el idioma local) para la preparación de un *masato* de color amarillo intenso, aromático y muy ácido. Los frutos se hierven junto con la yuca, se pelan y en parte se mastican para favorecer el inicio del proceso de fermentación.

## IMPORTANCIA LOCAL

Para los aguaruna, el masato es una bebida cotidiana y las prácticas necesarias para su preparación se transmiten oralmente de madre a hija. Desde pequeñas, se acostumbra a las niñas al sabor de esta bebida para que cuando sean adolescentes puedan acompañarlas en esta tarea.

Durante la preparación del masato, los aguaruna tienen la costumbre de masticar las flores del sacha mango para dar una fragancia particular y un aroma característico a la bebida.

Además de la pulpa del sacha mango, los nativos de la selva usan las semillas y la corteza del tronco deshidratada para realizar infusiones con propiedades laxantes y depurativas.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

En nuestros días el sacha mango se encuentra casi exclusivamente en los mercados de los alrededores de Loreto y Ucayali; sin embargo se vende en cantidades menores.

Asimismo, por causa de las actividades petrolíferas, los aguaruna de Loreto han tenido que abandonar sus territorios de origen. Estas migraciones han implicado muchas dificultades para los indígenas y la pérdida de algunas prácticas tradicionales ligadas a la biodiversidad local.



# N. 136 SAL VEGETAL DE CHAMBIRA



## CATEGORÍA



SAL Y CONDIMENTOS

## ZONA DE ORIGEN

SELVA

## ZONA DE PRODUCCIÓN

PROVINCIA DE MAYNAS, LORETO

## MÉTODO TRADICIONAL DE PREPARACIÓN

PARA LA PREPARACIÓN, SE RECOLECTAN LAS HOJAS Y OTRAS PARTES DE LA PALMERA PARA LUEGO QUEMARLAS SOBRE UNA CESTA DE MADERA NO RESINOSA. EL FUEGO SE MONITOREA CONSTANTEMENTE PARA OBTENER UNA COMBUSTIÓN HOMOGÉNEA Y PARA EVITAR LA DISPERSIÓN. UNA VEZ OBTENIDA LA CENIZA, SE LIBERA DE LAS IMPUREZAS Y DE EVENTUALES RESIDUOS Y SE PASA POR TRES DIFERENTES TIPOS DE FILTROS. EL MÁS COMÚN SE DENOMINA ZEKI, SE TRATA DE UNA ESPECIE DE EMBUDO

RECABADO DE LA CORTEZA DE OTRA PALMERA (*IRIATELLA SETTIGERA*) RECUBIERTO DE HOJAS QUE ACTÚAN COMO TAMIZ.

PARA OBTENER LA SAL SE AGREGA AGUA Y EL LÍQUIDO FILTRADO SE RECOGE EN UNA OLLA QUE SE LLEVA AL FUEGO PARA HACERLA HERVIR. INICIALMENTE EL FUEGO ES ALTO, PERO UNA VEZ QUE HIERVE, SE BAJA PARA QUE LA SAL NO SE PEGUE AL FONDO DE LA OLLA.

## IMPORTANCIA LOCAL

La sal obtenida de la combustión de la chambira se usa como condimento, para sazonar los platos de la cocina indígena, pero sobre todo durante los rituales. Actualmente se consume mezclada con tabaco de mascar y lo utilizan tanto las mujeres como los hombres.

Para los huitoto de Loreto la chambira representa un recurso de fundamental importancia en la vida cotidiana: los frutos verdes, similares a un pequeño coco, se consumen al natural o se utilizan para preparar bebidas refrescantes, mientras que las hojas secas se emplean en la producción de artesanías como hamacas, canastas y sombreros.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

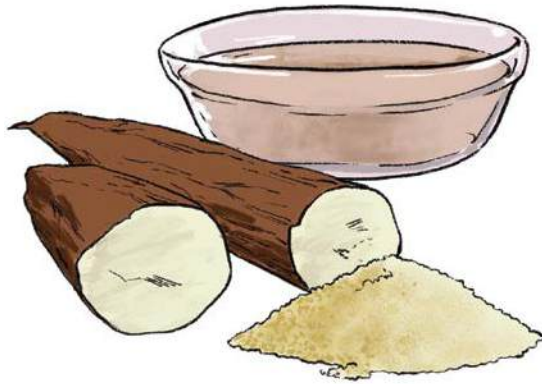
Entre el siglo XIX y XX la explotación de la industria del caucho y los conflictos entre Perú y Colombia, diezmaron a los indígenas huitoto y les obligaron a migrar hacia otras áreas de la selva.

En nuestros días son pocas las comunidades que viven en la región de Loreto y, lamentablemente, quedan pocas personas que poseen el "saber" necesario para la producción de la sal de chambira.

Diferentes pueblos indígenas de la Amazonía suelen producir una sal vegetal de cenizas obtenidas del quemado de algunas plantas nativas del área.

Los huitoto que viven entre Perú y Colombia obtienen una sal vegetal de la combustión de la chambira (*Astrocaryum chambira*), una palmera nativa del ecosistema del bosque tropical amazónico.

# N. 137 SHIBÉ



## IMPORTANCIA LOCAL

El shibé, junto con el masato, formaba parte de la tradición gastronómica de los pueblos del Tahuantinsuyo: los preparaban las mujeres durante las fiestas de la comunidad o para celebrar las festividades religiosas.

Las comunidades quechuas nativas de Lamas mantienen viva esta tradición preparando el shibé y otros productos transformados utilizando yuca cultivada localmente dentro de los sistemas tradicionales de rotación agrícola.

Esta bebida proporciona una ingesta energética adecuada para soportar los esfuerzos requeridos durante las largas jornadas de trabajo pero también es un producto típico de las fiestas patronales y otros eventos folclóricos locales, como la fiesta patronal de Santa Rosa Raymi. Por lo general, acompaña a platos típicos de la cocina de Lamas, tales como el tacacho con cecina y los juanes.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

En las principales ciudades del departamento de San Martín no siempre es fácil encontrar el shibé, debido a que esta bebida está siendo sustituida por bebidas producidas industrialmente que contienen una cantidad excesiva de azúcar, colorantes y conservantes.



El shibé es una bebida típica de las regiones amazónicas de Perú, en particular de los departamentos de Loreto y San Martín.

El ingrediente principal de esta bebida es la fariña, una harina granulosa de color dorado obtenida de la fermentación y el posterior tostado de la raíz de yuca (*Manihot esculenta*).

# N. 138 SIQUISAPA

*Atta sexdens* L.



Con el nombre de squisapa, que en quechua significa "culo grande", se conoce una hormiga gigante que se encuentra en diferentes áreas de la selva.

La squisapa vive debajo de la tierra en hormigueros, conocidos con el nombre de *lomadas*, que pueden alcanzar hasta 10 metros de amplitud y encontrarse hasta a 6 metros de profundidad.

Una de las características particulares de las squisapas es el ritual de apareamiento, conocido con el nombre de *chamuscada*. Durante el periodo que va desde septiembre hasta diciembre, los machos salen del hormiguero y mueren luego de fecundar las hembras. En cambio, las hembras vuelan lejos del viejo refugio y pierden las alas. En el punto donde caen empiezan a excavar un nuevo hormiguero del cual se vuelven su reina.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Las squisapas se consumen crudas, fritas en manteca o tostadas en sartén. Además, se prepara una bebida alcohólica (*macerado de squisapa*) dejando macerar las hormigas en una solución de aguardiente o cañazo (destilados de caña de azúcar) y miel de abejas.

En la región de San Martín, el método tradicional de preparación de estos insectos consiste en quitarles las tenazas y las alas para secarlas y luego freirlas o tostarlas hasta que el "potito" (parte posterior del cuerpo) inicia a dorarse. De esta manera, las hormigas pueden ser conservadas por mucho tiempo y empleadas en cualquier momento.

Las squisapas fritas o tostadas tienen un gusto similar al maíz tostado mientras que crudas tienen un sabor agradable y ligeramente dulce.

## IMPORTANCIA LOCAL

La actividad de recolección de las hormigas es para los pobladores de Alto Mayo un momento de socialización y se acompaña con rituales y danzas específicas.

Estos pueblos asocian el consumo de esta hormiga a ciertas curas y prácticas medicinales: el macerado de squisapa es considerado por los nativos una bebida afrodisíaca y también se cree que permite mejorar las funciones cerebrales.

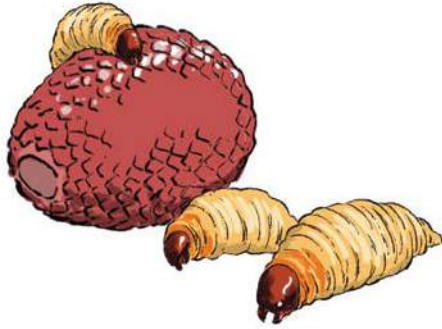
Algunos estudios sobre el uso de insectos entre los pueblos amazónicos indican que las squisapas poseen un alto contenido de proteínas, fósforo y vitaminas por lo cual se les considera una óptima alternativa al consumo de carne y pescado.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

El consumo de hormigas es todavía muy común entre las comunidades amazónicas de la región de San Martín, pero la población de este insecto está en progresiva disminución a causa de la deforestación y del cambio climático que, lamentablemente, están reduciendo el hábitat de esta especie.

# N. 139 SURI

*Rhynchophorus palmarum* L.



CATEGORÍA	ZONA DE ORIGEN	ZONA DE PRODUCCIÓN	ECORREGIONES
 INSECTOS	SELVA	PROVINCIA DE CORONEL PORTILLO, UCAYALI	BOSQUE TROPICAL AMAZÓNICO
PERIODO DE RECOLECCIÓN	TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN TRADICIONALES		
VERANO, OTOÑO, INVIERNO, PRIMAVERA  MEJOR PERIODO ENERO, ABRIL, JULIO Y OCTUBRE	<p>LAS COMUNIDADES AMAZÓNICAS RECOLECTAN LAS LARVAS EN LOS TRONCOS EN DESCOMPOSICIÓN QUE SE ENCUENTRAN EN LA SELVA. SIN EMBARGO LAS CONDICIONES NECESARIAS PARA LA REPRODUCCIÓN DEL ESCARABAJA SE PUEDEN IMITAR ARTIFICIALMENTE.</p> <p>EL PROCESO QUE GARANTIZA EL DESARROLLO DE LOS SURIS CONSISTE EN TIRAR LA PALMERA PARA INICIAR LA DESCOMPOSICIÓN. EN ESOS TRONCOS, LOS COCOTEROS (COMO SE LLAMAN LOS ESCARABAJOS DE LAS PALMERAS) PONEN LOS HUEVOS DE LOS CUALES NACEN LOS GUSANOS. EN DOS O TRES MESES, ESTAS LARVAS ALCANZAN UNA DIMENSIÓN ADECUADA PARA SER RECOGIDOS Y CONSUMIDOS.</p> <p>PARA CONTROLAR SU PRESENCIA AL INTERIOR DEL TRONCO, LOS NATIVOS ACERCAN LA OREJA AL ÁRBOL Y TRATAN DE ESCUCHAR EL RUIDO CARACTERÍSTICO QUE HACEN LOS SURIS CUANDO SE NUTREN DEL PALMITO.</p>		
PARTES COMESTIBLES Y MODALIDAD DE CONSUMO	LARVA		
	A LAS BRASAS, CRUDAS, FRITAS		

Bajo la denominación de suri se encuentra la larva de un escarabajo, perteneciente a la familia de los Curculionidae, que habita en diferentes áreas de la selva peruana. El suri representa un alimento típico de la tradición gastronómica de las comunidades amazónicas peruanas, sobre todo en los departamentos de Ucayali, Loreto y San Martín.

Los escarabajos viven y se reproducen en los troncos del aguaje (*Mauritia*

*flexuosa*) y de otras palmeras amazónicas entre las cuales el pijuayo (*Bactris gasipae*) y el ungrahui (*Oenocarpus bataua*).

Las larvas de este insecto tienen un cuerpo zanquivano de color beige y la cabeza de color un poco más oscuro. Sobre la cabeza se encuentran las tenazas que sirven para romper el palmito, alimento con el cual se nutre este insecto.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

Las larvas se pueden comer crudas, fritas o asadas. Otra técnica de preparación consiste en envolver los suris en hojas de bijao (*Calathea lutea*) para luego cocinarlos a la parrilla.

Algunas recetas típicas de la gastronomía indígena de la región de Ucayali son el *caldo de suri con chonta* (caldo con suri, verduras y palmitos), el *juane*, y el *anticucho de suri* que se sirve con plátanos y yuca.

El suri tiene una consistencia mantecosa y un gusto semejante a los hongos y a los frutos secos.

## IMPORTANCIA LOCAL

Entre los aguaruna de Ucayali la entomofagia, y particularmente el consumo de suri, es una costumbre conocida desde tiempos remotos.

Esta larva, conocida también con el nombre de *bukin* o *bukuch*, juega un papel importante para las poblaciones locales ya que es una fuente proteica fácilmente accesible.

Una práctica utilizada por los aguaruna y otras etnias amazónicas es la de extraer una sustancia aceitosa de la larva y utilizarla ya sea como condimento o para tratar problemas respiratorios.

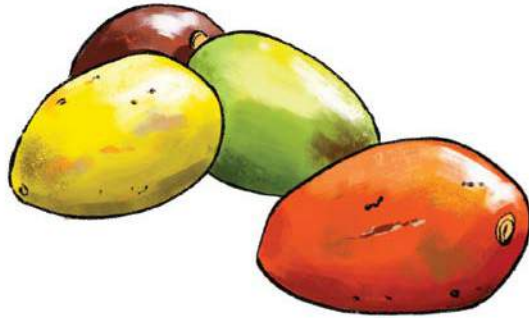
Con respecto al pasado se ha incrementado el consumo del suri en los centros urbanos de la selva; se puede encontrar en los mercados y en los restaurantes de Pucallpa y de otras ciudades de Ucayali.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

En los últimos años, la deforestación descontrolada, el uso masivo de pesticidas en los campos de palmeras y el aumento de la demanda de suri han reducido la presencia de este alimento fundamental para la dieta de las poblaciones indígenas.

# N. 140 UMARÍ

*Poraqueiba sericea* Tul.



## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

El fruto maduro se consume fresco o también hervido; se sirve con arroz o fariña de yuca tostada. En cambio, la pulpa y las semillas se utilizan para la preparación de harinas y bebidas.

El umarí tiene una textura muy parecida a la mantequilla. Por este motivo, los habitantes de la selva lo utilizan para condimentar el *casabe*, un pan que se realiza con el almidón obtenido de la yuca.

En la región de Loreto algunas comunidades indígenas usan el fruto del umarí para preparar una bebida no fermentada que llaman *cahuana*, que se realiza trabajando en el mortero la pulpa del fruto junto con el almidón de yuca.

## IMPORTANCIA LOCAL

En la zona limítrofe entre la región peruana de Loreto y Colombia, viven diferentes poblaciones indígenas como los bora de la comunidad Pucaurquillo del distrito de Pebas.

Los miembros de este grupo étnico se dedican al cultivo y a la recolección de la yuca y de diferentes variedades de frutas tropicales, entre ellas el umarí.

Diferentes partes de esta planta son utilizadas por los habitantes de la comunidad como alimento y medicina. Por ejemplo, las semillas del umarí se cocinan a las brasas y se sirven junto a la *cahuana* en fiestas y celebraciones religiosas.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

En el transcurso del siglo XX, paralelamente al boom de la industria del caucho, los bora de la Amazonia colombiana y peruana migraron y modificaron su propio estilo de vida. En nuestros días quedan muy pocas comunidades que conservan las prácticas y las costumbres tradicionales relativas al uso del umarí y de otras frutas locales.

Asimismo, debido al cambio climático y a la deforestación, la presencia de este árbol y de otras variedades nativas está disminuyendo considerablemente.

<b>CATEGORÍA</b>  FRUTA FRESCA Y SECA		<b>ZONA DE ORIGEN</b> SELVA		<b>ZONA DE PRODUCCIÓN</b> DISTRITO DE PEBAS, PROVINCIA DE MARISCAL RAMÓN CASTILLA, LORETO		<b>ECORREGIONES</b> BOSQUE TROPICAL AMAZÓNICO	
<b>ESTACIONALIDAD</b>				<b>COSECHA</b>  VERANO, OTOÑO, PRIMAVERA		MEJOR PERIODO ENERO - ABRIL	
<b>ANÁLISIS SENSORIAL</b>				<b>MODALIDAD DE CONSUMO</b>			
<b>VISUAL</b> FRUTA OVALADA, SIMILAR A UNA PALTA. TIENE UNA CÁSCARA LISA DE COLOR AMARILLO, ROJO O NEGRO, SEGÚN LA VARIEDAD Y EL GRADO DE MADURACIÓN. LA PULPA PRESENTA UNA CONSISTENCIA OLEOSA Y RECUBRE UN MESOCARPIO QUE CONTIENE UNA SOLA SEMILLA.		<b>SABOR</b> AROMA INTENSO Y AGRADABLE CON NOTAS DE MANGO Y FRUTOS SECOS		<b>FRUTA</b> CRUDA, SANCOCHADA			
		<b>CONSISTENCIA</b> MANTECOSA		<b>PULPA Y SEMILLA</b> BEBIDAS, SALSAS			

**E**l umarí es el fruto de una planta de la familia de las Icacinaceae que crece en el área de la selva en el límite entre Colombia, Ecuador y Perú.

En Perú encuentra su hábitat natural a lo largo del curso del río Amazonas, donde se registran las condiciones climáticas que permiten y favorecen su desarrollo.

El árbol del umarí crece silvestre, pero puede ser también cultivado en sistemas agroforestales múltiples.

# N. 141 UNGURAHUI

*Oenocarpus bataua* Mart.



<b>CATEGORÍA</b>	<b>ZONA DE ORIGEN</b>	<b>ZONA DE PRODUCCIÓN</b>	<b>ECORREGIONES</b>
 FRUTA FRESCA Y SECA	SELVA	PROVINCIA DE MAYNAS, LORETO	BOSQUE TROPICAL AMAZÓNICO
<b>ESTACIONALIDAD</b>			
<b>COSECHA</b>	VERANO, OTOÑO, INVIERNO, PRIMAVERA		MEJOR PERIODO MARZO - JULIO
<b>ANÁLISIS SENSORIAL</b>		<b>MODALIDAD DE CONSUMO</b>	
<b>VISUAL</b>	<b>SABOR</b>	<b>FRUTA FRESCA</b>	
DRUPA DE FORMA ELÍPTICA, SIMILAR A UNA ACEITUNA (2 - 2,5 CM DE DIÁMETRO), CON CÁSCARA FINA Y DE COLOR VIOLÁCEO. LA PULPA ENVUELVE UNA SEMILLA CORIÁCEA RECUBIERTA DE UNA MALLA FIBROSA.	AGRIDULCE CON AROMA SIMILAR AL CACAO	<b>PULPA</b>	
	<b>CONSISTENCIA</b>	BEBIDAS	
	CARNOSA Y OLEOSA	<b>PALMITO</b>	

El unguurahui es el fruto de una palmera nativa de la cuenca amazónica, área geográfica en la cual está comprendida la selva peruana. En Perú se encuentra sobretodo en los departamentos de Loreto, Ucayali y San Martín, donde crece silvestre o también puede ser cultivada en sistemas agroforestales múltiples junto con otros árboles frutales como el aguaje.

La palmera puede alcanzar unos 25 metros de altura y comienza a ser productiva solo después de doce años de vida.

Las frutas maduras se recolectan una vez que han caído al suelo o también directamente de la palmera.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

El unguurahui se consume en diferentes modos: fresco, en bebidas o seco, en harinas que presentan un alto contenido proteico.

Los pueblos nativos de Loreto lo utilizan para la preparación del *chapo o leche de unguurahui*, una bebida refrescante con excelentes valores nutricionales y con gusto similar al chocolate.

La misma fruta se utiliza para aromatizar el *masato de yuca*: las drupas se sumergen en agua para ablandarlas, sacarles las semillas y luego desmenuzarlas. La masa obtenida se incorpora a un puré de yuca y toda la preparación se deja fermentar por algunos días.

De la palmera de unguurahui se utiliza también la chonta o palmito. Se come cruda y deshilachada en ensaladas o se usa como ingrediente de sopas y guisos.

## IMPORTANCIA LOCAL

Las comunidades indígenas de la selva peruana utilizan la palmera de unguurahui de diversas maneras: el tronco y las hojas se emplean en la construcción de viviendas y para fabricar artesanías e instrumentos para la caza.

Los nativos amazónicos consideran el unguurahui un "alimento que hace bien". A través de un proceso artesanal, extraen de los frutos un aceite que se utiliza ya sea como condimento o como remedio natural para tratar el asma y otros problemas respiratorios.

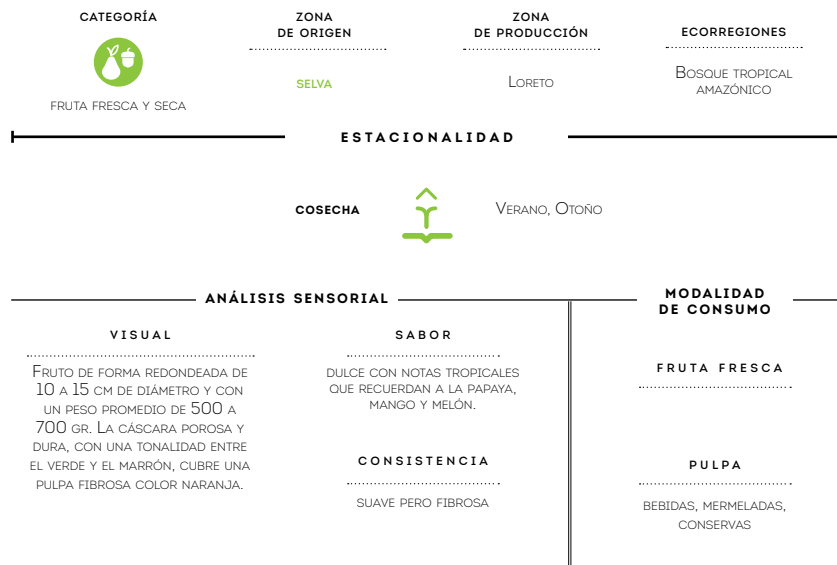
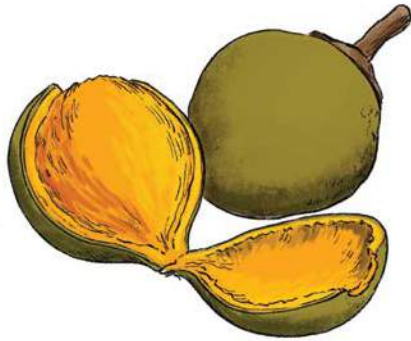
Estudios de etnomedicina han demostrado que esta sustancia posee características organolépticas similares al aceite de oliva y que las bebidas como el chapo de unguurahui presentan valores nutricionales similares a la leche materna.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

La extracción no sostenible de esta fruta y la deforestación indiscriminada por parte de las empresas dedicadas a la producción de leña ponen en riesgo la disponibilidad de este recurso para las comunidades nativas de la región de Loreto.

# N. 142 ZAPOTE (CHUPA CHUPA)

*Matisia cordata* Bonpl.



**E**l zapote o chupa chupa es una fruta de la familia de las Malvaceae originaria de las zonas aledañas al río Amazonas, especialmente en el departamento de Loreto.

El nombre chupa chupa con el cual se le conoce en la selva peruana proviene de la forma en que la gente come la fruta, "chupando" la pulpa que rodea el hueso.

El árbol del zapote puede alcanzar 10 metros de altura y puede llegar a producir un promedio anual de 600 a 1000 frutos. La mayor parte de la cosecha proviene de plantas silvestres que se encuentran agrupadas en formaciones boscosas llamadas *zapotales*. La recolección se lleva a cabo subiendo al árbol para poder localizar fácilmente los frutos maduros.

## USOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES

En las regiones amazónicas el fruto del zapote se consume fresco o como ingrediente de bebidas refrescantes. Rara vez se transforma en mermeladas o conservas.

## IMPORTANCIA LOCAL

Los habitantes de Loreto usan el fruto del zapote tanto para el autoconsumo como para su venta. La facilidad de conservación del fruto después de la cosecha permite transportarlo por el río hasta los mercados de alimentos de las principales ciudades de la región, como Iquitos y Nauta.

Además de su uso en la gastronomía local, el fruto se utiliza para fines no alimenticios: las semillas de zapote se pueden prensar, obteniendo así una sustancia aceitosa con propiedades cosméticas y curativas, por otro lado la madera del árbol de zapote es una materia prima importante en la construcción y la artesanía local.

El zapote, además de servir para el consumo humano, es importante en la alimentación de diferentes animales salvajes, algunos de los cuales se consideran una presa codiciada por los cazadores de las comunidades indígenas locales.

## RIESGOS Y MOTIVOS PARA PROTEGERLO

La posibilidad de desaparición de esta fruta se considera un peligro con consecuencias a diversas escalas del ecosistema, amenazando la sostenibilidad del bosque tropical. El alto nivel de contaminación (principalmente causado por el mercurio utilizado en las minas de oro), la deforestación de la zona y los cambios climáticos (sequías y alteración de épocas lluviosas) son factores importantes que influyen en la vulnerabilidad del fruto, y en consecuencia de su medio natural.



# CONOCE LA UNISG

POLLENZO, ITALIA

#unisg #unisglife #slowfood

## LICENCIATURA (ITA, ING)

Ciencias Gastronómicas

## POSTGRADO (ITA)

Innovación y Emprendimiento de Alimentos

## MASTERS (ING)

Gastronomía: Alimentos en el Mundo  
 Cultura Alimentaria, Comunicación y Marketing  
 Cultura del Vino, Comunicación y Administración

# ÍNDICE GENERAL

313



CARTA DE CARLO PETRINI .....	5
PRÓLOGO. POR PALMIRO OCAMPO .....	7
¿QUÉ ES SLOW FOOD? .....	9
ACERCA DE LA UNIVERSIDAD DE CIENCIAS GASTRONÓMICAS .....	10
¿QUÉ ES EL ARCA DEL GUSTO? .....	12
¿QUÉ SON LOS BALUARTE DE SLOW FOOD? .....	14
ACERCA DE SLOW FOOD PERÚ .....	15
PROPÓSITO DEL LIBRO .....	16
LAS 11 ECORREGIONES DE PERÚ .....	18
CAPÍTULO 1. COSTA .....	23
CAPÍTULO 2. SIERRA .....	87
CAPÍTULO 3. SELVA .....	219
ÍNDICE DE PRODUCTOS .....	314
BIBLIOGRAFÍA .....	316
CONTACTOS .....	318

# ÍNDICE DE PRODUCTOS

## costa

ACUÑA DE MANÍ	24	FRIJOL DE PALO CRIOLLO	56
AJÍ ARNAUCHO	26	HUACATAY	58
AJÍES NATIVOS DE LAMBAYEQUE	28	LIFE MONSEFUANO	60
AJÍ MOCHERO	30	MANGO CIRUELO NORTEÑO	62
AJÍ PACAE DE TACNA	32	MANGO CRIOLLO DE CHULUCANAS	64
ALGARROBINA	34	MELCOCHA DE LIMA	66
ANGELITOS DE PIURA	36	MIEL DE ABEJA DEL BOSQUE SECO	68
CABALLA SALADA	38	PACAY	70
CACAO BLANCO DE CHULUCANAS	40	PALABRITAS	72
CACHANGA PIURANA	42	PALLAR VERDE DE ICA	74
CAMARÓN DE RÍO AREQUIPEÑO	44	PEZ GUITARRA SECO	76
CANGREJO ROJO DE LOS MANGLARES	46	PICARONES	78
CHAMPÚS DE GUANABANA	48	SANGUITO LIMEÑO	80
CHICHA DE JORA	50	YUCA DE MONTE	82
CLARITO PIURANO	52	ZAPALLO DE CARGA DE TACNA	84
ERIZO ROJO DE ILO	54		

## sierra

ACHIRA DEL VALLE DEL RÍO APURÍMAC	88	HUAYTAMPO	132
AÑO DE TUTI	90	KANIHUA DE LOS ANDES	134
ARRACACHA	92	LACAYOTE	136
ATACCO	94	LICOR DE PUR PUR	138
BABACO	96	LLASKA	140
BOYO DE CABANAONDE	98	LLICHA	142
CACTUS AIRAMPO	100	MACA NEGRA	144
CAIGUA	102	MAÍZ CABANITA	146
CAPULÍ	104	MAÍZ CHULPE	148
CARACHI AMARILLO	106	MAÍZ CONFITE PUNTIAGUDO	150
CHACO	108	MAÍZ MORADO	152
CHAPLAS DE HUAMANGA	110	MAÍZ PESOORUNTU	154
CHICHA DE MANÍ	112	MANZANA NATIVA DE TAPAY	156
CHICHA DE MOLLE	114	MASHUA DE PUNO	158
CHICHA DE SIETE SEMILLAS	116	MASTUERZO	160
CHINCHO	118	MAUKA	162
CHUÑO BLANCO	120	MAZAMORRA DE LLIPTA	164
CHUÑO NEGRO	122	MULLACA	166
CUCHUCHO	124	MUÑA	168
CUSHURO	126	MUYUCHI	170
DULCES DE BALAY	128	ÑUÑA BLANCA	172
HABAS DE TUTI	130	OCA AMARILLA	174

OLLUCO	176	QUESO ROJO DE LLUTA	198
PAICO	178	RALLADO DE ARRACACHA	200
PAJURO	180	ROCOTO SERRANO	202
PAN CHUTA DE OROPESA	182	SACHATOMATE	204
PAN DE CHACAYÁN	184	SAL ROSADA DE MARAS	206
PAN DE WAWA	186	SANKI	208
PAPA PUKA DUSIS	188	SUCHE	210
PAPA YAWAR WAYKU	190	TARWI DE HUAYLAS	212
PAPAS NATIVAS DE PAMPACORRAL	192	TOTORA	214
PAPAYA DE MONTE	194	ULLPU	216
PERA DE TAPAY	196		

## selva

ACEITE DE SHAPAJA	220	MACAMBILLO	266
AGUAJE	222	MACAMBO	268
AJÍ AYUYO	224	MASATO DE PIJUAYO	270
AJÍ CHARAPITA	226	METOHUAYO	272
AJÍ DULCE	228	MIEL DE ABEJA DE OXAPAMPA	274
AJÍ MALAGUETA	230	MIEL DE ABEJA SIN AGUIJÓN	276
AJÍ PUCUNUCHO	232	NARANJO PODRIDO	278
ANIHUAYO	234	PAICHE	280
ARAZÁ	236	PALMITO DE YARINA	282
CACAO CHUNCHO DE LA CONVENCIÓN	238	PAMPA ORÉGANO	284
CAIMITO	240	PANDISHO	286
CARACHAMA	242	PICURO	288
CECINA DE LAMAS	244	REFRESCO DE MARAÑÓN	290
CHUIN	246	SACHA CULANTRO	292
CHURO	248	SACHA INCHI	294
COCONA	250	SACHA MANGO	296
CONGOMPE	252	SAL VEGETAL DE CHAMBIRA	298
COPOAZÚ	254	SHIBÉ	300
DALE DALE	256	SIOUISAPA	302
DONCELLA	258	SURI	304
GUARAPO DE OXAPAMPA	260	UMARÍ	306
HUITOCHADO	262	UNGURAHUI	308
LICOR DE CHUCUHUASI	264	ZAPOTE	310

# BIBLIOGRAFÍA

1. Acuña Ríos S. y Ruíz, A. 2000. *Implementos de una panadería tradicional* (catálogo de exposición). Museo Nacional de la Cultura Peruana - Seminario de Historia Rural Andina - Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.
2. Bocanegra F. et al. 2006. *Paiche: El gigante del Amazonas*. Instituto de Investigaciones de la Amazonía Peruana - IIAP, Lima.
3. Brack Egg A. 1999. *Diccionario enciclopédico de plantas útiles del Perú*. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, Cusco.
4. Brack Egg A. y Vargas Mendiola C. 2000. *Ecología del Perú*. Primera edición, Asociación Editorial Bruño, Lima.
5. Cabieses F. 1996. *Cien siglos de pan*. 2a. Ed. Universidad San Martín de Porres, Lima.
6. Cárdenas Escamilo S. 2015. *El pajuro, Tesoro alimenticio escondido en los andes*. Universidad de San Martín de Porres - Fondo Editorial, Lima.
7. CIP-FEDECCH (Centro Internacional de la Papa - Federación Departamental de Comunidades Campesinas de Huancavelica). 2006. *Catálogo de variedades de papa nativa de Huancavelica, Perú*. Centro Internacional de la Papa, Lima.
8. Cobo B. (1653) 1890-1895. *Historia del Nuevo Mundo*. Ed. Marcos Jiménez de la Espada. 4 vol. Sociedad de Bibliófilos Andaluces, Sevilla.
9. De la Flor Gonzales C., Huamán Meza S., Gómez Arana S. 2013. *Reconociendo y revalorando las cocinas regionales del Perú. Volumen 3. Lima. Sus otros sabores. Huacho, Huaral, Huarochirí y Canta*. Universidad de San Martín de Porres, Fondo Editorial, Lima.
10. Díaz Silva F. 2013. *Reconociendo y revalorando las cocinas regionales del Perú. (Volumen 5) Cajamarca. La cocina tradicional de los Cajamarcas*. Edit. Novoa Álvarez. Universidad de San Martín de Porres - Fondo Editorial, Lima.
11. Fonseca C., Burgos G., Rodríguez F., Muñoa L. y Ordinola M. 2014. *Catálogo de variedades de papa nativa con potencial para la seguridad alimentaria y nutricional de Apurímac y Huancavelica*. Centro Internacional de la Papa, Lima.
12. Gonzales Coral A. 2007. *Frutales nativos amazónicos: patrimonio alimenticio de la humanidad*. Instituto de Investigaciones de la Amazonía Peruana - IIAP, Iquitos.
13. Grobman A., Salhuana W. y Sevilla R., en colaboración con Mangelsdorf P. C. 1961. *Races of Maize in Peru*. National Academy of Science-National Research Council, Washington, Usa.
14. Gutarra J. y Valderrama M. 2015. *Pachamanca, el festín terrenal*. Universidad San Martín de Porres - Fondo Editorial, Lima.
15. Hocquenghem A. M. y Monzón S. 1995. *La cocina piurana. Ensayo de antropología de la alimentación*. CNRS, IFEA, IEP, Lima.
16. León Canales E. 2013. *14,000 años de alimentación en el Perú*. Universidad de de San Martín de Porres - Fondo Editorial, Lima.

17. León R. (Compilador). 2008. *Chicha Peruana: Una bebida, una cultura*. Universidad de San Martín de Porres - Fondo Editorial, Lima.
18. Mejía K. y Rengifo E. 1995. *Plantas Medicinales de uso popular en la Amazonía Peruana*. AECI-GRL-IIAP, Iquitos.
19. Pérez Rojas H. E. y Barrios Quispe F. N. 2013. *Reconociendo y revalorando las cocinas regionales del Perú. Volumen 2. Ayacucho. Recuperación de la memoria de sus sabores*. Edit. Novoa Álvarez. Universidad de San Martín de Porres - Fondo Editorial, Lima.
20. Porcari Coloma C. 2010. *La comida tradicional del Perú en la obra de Ricardo Palma*. Centro Nacional de Información Cultural - Fondo Bibliográfico de la Cultura Peruana, Lima.
21. PRATEC. 2001. *De la chacra al fogón. Sobre cómo se almacenan, conservan, procesan y utilizan los alimentos en el campo*. Edit. A.M. Fries. Proyecto Andino de Tecnologías Campesinas, Lima.
22. PRATEC. 2004. *Sabores y saberes, Comida Campesina Andina*. Edit. A.M. Fries. Proyecto Andino de Tecnologías Campesinas, Lima.
23. Sociedad Peruana de Gastronomía, el Programa de Hortalizas de la Universidad Nacional Agraria La Molina, el Instituto Nacional de Innovación Agraria y el Instituto de Investigaciones en Hotelería y Turismo de la Universidad de San Martín de Porres. 2009. *Ajés Peruanos, Sazón para el mundo*. Editorial El Comercio, Lima.
24. Tapia Núñez M. E. 2015. *El tarwi, lupino andino: tarwi, tauri o chocho (Lupinus mutabilis sweet)*. Fondo Ítalo Peruano, Lima.
25. Tapia M. E. y Fries A. M. 2007. *Guía de campo de los cultivos andinos*. FAO y ANPE, Lima.
26. Ugás R. 2014. *40 viejas y nuevas verduras para diversificar tu alimentación y nutrirte mejor*. Universidad Nacional Agraria La Molina, Lima.
27. Ugás R. y Mendoza, V. 2012. *Serie El punto de ají. Investigaciones en Capsicum nativos Números 1 y 2*. Programa de Hortalizas. Universidad Nacional Agraria La Molina, Lima.

## CONTACTOS

NOMBRE	DEPARTAMENTO	MAIL
María Fernández Poquis	Amazonas	fernandezpoquis@gmail.com
Giacomo Bassilio Elliot	Arequipa	gbassell@gmail.com
Jorge Cereceda Castro	Cusco	munayperu@yahoo.com
Paloma Abregu	Junin	centro.Saphichay@gmail.com
Gabriella Dañino Martínez	Lima	g.danino@pucp.pe
Antonietta Manrique	Lima	antonietamanrique@gmail.com
Sofía Rubio Chávez	Loreto	sofiarubioch@gmail.com
Sofía Rubio Chávez	Madre de Dios	sofiarubioch@gmail.com
Cesar Dagoberto Arce Marín	Pasco	incoffee@hotmail.es
Karla Gabaldoni	Piura	kgabaldoni@hotmail.com
Mario Edgar Tapia Núñez	Puno	mario.tapia.n@gmail.com
Lourdes Amparo Lares Acero	San Martín	lourdes@cacaoamazonico.pe
Lili Avensur	Ucayali	liliavensur@yahoo.com

# “La biodiversidad es el más grande seguro para el futuro que tiene la humanidad”.

Sin ésta, no existe el fundamento de la vida del hombre en el planeta más allá del terreno en el que se han plasmado y modelado civilizaciones y culturas, que son el resultado de la adaptación humana al medio ambiente natural.

Defender, proteger y promover la biodiversidad no es, por lo tanto, una elección entre las muchas posibles, una opción para intelectuales de la conservación o ambientalistas nostálgicos. Se trata más bien, del único camino a seguir, de un deber moral que nosotros, la generación que vive este momento histórico, tenemos que tomar por los que vendrán después y habitarán todavía este planeta que hoy pisoteamos, herimos y maltratamos.

Desde este punto de vista el Arca del Gusto, proyecto global que este libro presenta en su declinación peruana, es una iniciativa que tiene como objetivo crear información, conocimiento y conciencia de este patrimonio único. A través del Arca se invita a la comunidad a descubrir su patrimonio alimentario y agrícola, procurando no perder la conexión con la tierra que nos alimenta y alimentará.

**Carlo Petrini**

Fundador y Presidente de Slow Food



Slow Food®